13.11.2026

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 100

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.

МЕНЮ
от 3-6 лет (12 часов)
(БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА)
безмолочная
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ ЖИДКАЯ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	2,20	0,30	36,90	159,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180 6	0,2	0,0	6,1	26,2
ХЛЕБЦЫ РЕЧНЫЕ РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	20	2,4	0,6	13,2	74,0
Итого за прием пищи:	406	4,8	0,9	56,2	259,3
II Завтрак					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Обед					
[illegible]	80	0,8	2,9	4,0	45,6
[illegible] КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ ФИЛЕ ОТВАРНАЯ	70	18,9	3,9	0,6	113,1
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	0,7	0,1	6,1	32,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0
Итого за прием пищи:	710	18,9	21,0	91,3	630,0
Уплотненный полдник					
[illegible] ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	200	10,4	14,3	24,0	247,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
[illegible] ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Итого за прием пищи:	430	13,6	18,5	65,2	502,4
Всего за день:		37,7	40,7	223,0	1 438,7

Заведующий производством (кладовщик)_____