

Согласовано:  
 Шеф Повар Епишева А.Б.  
 Калькулятор Малышева Т.А



УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующей МДОУ №100  
Позднякова М.В

**МЕНЮ**  
 20 августа 2026 ГОДА

| Основное меню                       |         |               | Меню для детей с диагнозом<br>атопический дерматит |     |        |
|-------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------------|-----|--------|
| ЗАВТРАК                             | вес     | ккал          | ЗАВТРАК                                            | вес | ккал   |
| Пудинг из творога                   | 130/150 | 203.67/235    | Пудинг из творога                                  | 150 | 235    |
| Соус молочный сладкий               | 20      | 14            | Чай                                                | 200 | -      |
| Кофейный напиток с<br>молоком       | 150/180 | 71.2/85.5     | Бутерброд с маслом                                 | 40  | 106.29 |
| Яйцо 1/2                            | 20      | 14.8          | Замена-каша геркулес                               |     |        |
| Бутерброд с маслом                  | 30/35   | 73/93         |                                                    |     |        |
|                                     |         | 376.67/442.3  |                                                    |     |        |
|                                     |         |               |                                                    |     |        |
| 2 завтрак – сок                     | 150/180 | 67.2/80.64    | 2 завтрак –сок                                     | 180 | 80.64  |
| ОБЕД                                |         |               | ОБЕД                                               |     |        |
| Салат из свежей капусты             | 30/50   | 26.22/43.7    | Салат из свежей капусты                            | 50  | 43.7   |
| Суп картофельный с<br>бобовыми      | 150/180 | 59.3/71.12    | Суп картофельный с<br>бобовыми                     | 200 | 71.12  |
|                                     |         |               | Мясо тушеное                                       | 60  | 90.6   |
| Рыба по-польски                     | 50/80   | 78/125        | Картофельное пюре                                  | 130 | 134.33 |
| Картофельное пюре                   | 110/130 | 119.8/134.33  | Компот из сухофруктов                              | 180 | 81     |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный | 40/50   | 86.8/108.5    | Хлеб ржано-пшеничный                               | 50  | 108    |
| Компот из сухофруктов               | 150/180 | 67.5/81       |                                                    |     |        |
|                                     |         | 437.62/570.92 |                                                    |     |        |
|                                     |         |               |                                                    |     |        |
| ПОЛДНИК                             |         |               | ПОЛДНИК                                            |     |        |
| Кисель из ягод                      | 150/180 | 77.8/93.4     | Чай                                                | 200 |        |
| Вафли-сад                           | 20      | 100           | Печенье                                            | 30  | 150    |
| Фрукты                              | 95/100  | 41.8/44       | Фрукты                                             | 150 |        |
| Печенье                             | 12/20   | 45/75         |                                                    |     |        |
|                                     |         | 164.6/237.4   |                                                    |     |        |
| УЖИН                                |         |               | УЖИН                                               |     |        |
| Рагу овощное с мясом                | 150/180 | 217/260       | Рагу овощное с мясом                               | 180 | 260    |
| Бутерброд с маслом                  | 34/45   | 83.24/119.6   | Бутерброд с маслом                                 | 45  | 119.6  |
| Огурец свежий                       | 40/50   | 5.6/7         | Чай                                                | 200 |        |
| Чай с сахаром                       | 180/200 | 33.6/44.4     | Огурец свежий                                      | 50  | 7      |
|                                     |         | 339.44/431    |                                                    |     |        |
|                                     |         |               |                                                    |     |        |
|                                     |         |               |                                                    |     |        |