

Согласовано:

Шеф-повар Е.А. Епишева А.Б.  
Калькулятор И.Г. Козлова И.Г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ №100

Позднякова М.В.

## МЕНЮ

5 февраля 2026 ГОДА

| Основное меню                    |          |               | Меню для детей с диагнозом атопический дерматит |     |        |
|----------------------------------|----------|---------------|-------------------------------------------------|-----|--------|
| ЗАВТРАК                          | вес      | ккал          | ЗАВТРАК                                         | вес | ккал   |
| Запеканка из творога             | 130/150  | 140.5/194     | Запеканка из творога                            | 150 | 194    |
| Соус сметанный                   | 20/      | 30            | Замена-каша гречневая                           | 180 |        |
| Чай с сахаром                    | 180/190  | 33.6/42.2     | Чай                                             | 200 | -      |
| Бутерброд с маслом               | 24/40    | 58.8/106.3    | Бутерброд с маслом                              | 45  | 119.6  |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |
|                                  |          | 262.9/372.5   |                                                 |     |        |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |
| 2 завтрак -сок                   | 150/180  | 67.2/80.64    | 2 завтрак – сок                                 | 180 | 80.64  |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |
| ОБЕД                             |          |               | ОБЕД                                            |     |        |
| Салат из свеклы                  | 30/50    | 28.17/46.95   |                                                 |     |        |
| Суп картофельный с рыбой         | 150/180  | 69.7/83.6     | Суп картофельный с мясом                        | 200 | 109    |
| Тефтели из печени с рисом        | 50/70    | 67.8/94.9     | Мясо отварное                                   | 60  |        |
| Соус красный                     | 20       | 12.4          | Пюре картофельное                               | 150 | 163.39 |
| Пюре картофельное                | 130/150  | 141.8/163.39  |                                                 |     |        |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40/50    | 86.4/108.5    | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50  | 108.5  |
| Компот из сф                     | 150/180  | 67.5/81       | Компот из сф                                    | 180 | 81     |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |
|                                  |          | 473.97/590.74 |                                                 |     |        |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |
| ПОЛДНИК                          |          |               | ПОЛДНИК                                         |     |        |
| Кисломолочный напиток(Кефир )    | 150/180  | 75/90         | Кефир-замена-Чай                                | 200 | 100    |
| Печенье                          | 12/20    | 45/75         | Печенье                                         | 30  |        |
| Фрукты                           | 95/100   | 41.8/44       | Фрукты                                          | 150 |        |
|                                  |          | 161.8/209     |                                                 |     |        |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |
| УЖИН                             |          |               | УЖИН                                            |     |        |
| Рагу из овощей                   | 150/200  | 86.67/115.6   | Рагу овощное с мясом                            | 200 | 114    |
| Яйцо вареное 1/2                 | 20       | 14.82         | Чай                                             | 200 |        |
| Бутерброд с маслом и сыром       | 45/54    | 143.7/169     | Бутерброд с маслом и сыром                      | 54  | 169    |
| Какао с молоком                  | 160/2000 | 80/100        | Огурец соленый                                  | 50  | 7      |
| Огурец соленый                   | 40/60    | 5.6/8.4       |                                                 |     |        |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |
|                                  |          | 330.79/407.8  |                                                 |     |        |
|                                  |          |               |                                                 |     |        |