

Утверждаю

Согласовано:

Шеф повар Епишева А.Б.

Калькулятор Козлова И.Г.

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 100»

Позднякова М.В.

МЕНЮ

19 января 2026г



| Основное меню                                       |         |               | Меню для детей с диагнозом<br>атопический дерматит |     |        |
|-----------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------------|-----|--------|
| ЗАВТРАК                                             | вес     | ккал          | ЗАВТРАК                                            | вес | ккал   |
| Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150/180 | 140.25/168.3  | Каша вязкая «Геркулес»                             | 180 | 168    |
| Кофейный напиток с молоком                          | 180/180 | 85.5          | Чай                                                | 180 | -      |
| Бутерброд с маслом                                  | 24/40   | 58.8/106.29   | Бутерброд с маслом                                 | 40  | 106.29 |
|                                                     |         |               |                                                    |     |        |
|                                                     |         |               |                                                    |     |        |
|                                                     |         | 284.55/360.09 |                                                    |     |        |
|                                                     |         |               |                                                    |     |        |
| 2 завтрак – сок                                     | 150/180 | 48/57.6       | 2 завтрак –сок                                     | 180 |        |
|                                                     |         |               |                                                    |     |        |
| ОБЕД                                                |         |               | ОБЕД                                               |     |        |
| Соленый огурец                                      | 30/60   | 4.2/8.4       | Соленый огурец                                     | 60  | 8.4    |
| Суп полевой с мясом, курой и со сметаной            | 170/200 | 123.7/137.04  | Суп полевой с мясом                                | 200 | 137    |
| Капуста тушеная с мясом куры                        | 150/180 | 160.16/213.64 | Капуста тушеная с мясом                            | 180 | 192.6  |
| Компот из сухофруктов                               | 150/180 | 67.5/81       | Компот из сухофруктов                              | 180 | 81     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 40/55   | 86.8/119.35   | Хлеб ржано-пшеничный                               | 55  | 119.35 |
|                                                     |         |               |                                                    |     |        |
|                                                     |         | 442.36/559.47 |                                                    |     |        |
|                                                     |         |               |                                                    |     |        |
| ПОЛДНИК                                             |         |               | ПОЛДНИК                                            |     |        |
| Кисломолочный напиток(Кефир)                        | 150/180 | 75/90         | Кефир –замена-чай                                  | 200 | 102    |
| Ватрушка с творогом                                 | 45/55   | 117.2/143.23  | Ватрушка с творогом                                | 55  | 143.23 |
| Фрукты                                              | 95/100  | 41.8/44       | Фрукты                                             | 150 | 78     |
|                                                     |         | 234/277.23    | Замена-булочка домашняя                            | 50  |        |
| УЖИН                                                |         |               | УЖИН                                               |     |        |
| Салат из свеклы с зеленым горошком                  | 30/60   | 32/64         | Зеленый горошек                                    | 30  |        |
| Омлет на натуральном молоке                         | 150/180 | 162.54/195    | Гуляш из говядины                                  | 50  | 105    |
|                                                     |         |               | Картофельное пюре                                  | 150 |        |
| Бутерброд с маслом                                  | 44/50   | 92.6/132.9    | Чай                                                | 200 | -      |
| Чай с сахаром                                       | 180     | 33.6/39.96    | Бутерброд с маслом                                 | 50  | 132.9  |
|                                                     |         | 320.74/431.86 |                                                    |     |        |
|                                                     |         |               |                                                    |     |        |