

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

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МДОУ  
 «Детский сад №100»  
М.В. Позднякова М.В.

МЕНЮ  
 13 октября 2026 ГОДА

| Основное меню                                      |         |               | Меню для детей с диагнозом<br>атопический дерматит |      |        |
|----------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------------|------|--------|
| ЗАВТРАК                                            | Вес     | Ккал          | ЗАВТРАК                                            | вес  | ккал   |
| Каша вязкая ячневая<br>молочная                    | 140/160 | 142.8/163.2   | Каша вязкая ячневая                                | 180  | 183    |
| Кофейный напиток с<br>молоком                      | 180/200 | 85.5/95       | Чай                                                | 200- |        |
| Бутерброд с маслом                                 | 30/40   | 73.4/106      | Бутерброд с маслом                                 | 40   | 106    |
|                                                    |         | 301.7/364.2   |                                                    |      |        |
| 2 завтрак                                          |         |               | 2 завтрак                                          |      |        |
| Компот из свежих<br>яблок                          | 150/180 | 67.9/72.6     | Компот из свежих яблок                             | 200  |        |
|                                                    |         |               |                                                    |      |        |
| ОБЕД                                               |         |               | ОБЕД                                               |      |        |
| Салат из отварной<br>моркови с зеленым<br>горошком | 30/50   | 28.5/35.63    | Зеленый горошек                                    | 40   | 35     |
| Борщ со свежей капустой<br>с мясом и со сметаной   | 150/180 | 66/79         | Суп овощной с мясом                                | 200  | 104.4  |
| Биточки мясные                                     | 50/70   | 110.4/149.83  | Биточки мясные                                     | 70   | 149.83 |
| Соус сметанный                                     | 10      | 15            | Каша гречневая<br>рассыпчатая                      | 130  | 122.8  |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая                      | 110/130 | 111.8/132.1   | Хлеб ржано-пшеничный                               | 50   | 108    |
| Компот из сухофруктов                              | 150/180 | 67.5/81       | Компот из с/ф                                      | 180  | 81     |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный                | 40/45   | 86.8/97.65    |                                                    |      |        |
|                                                    |         | 486/605.21    |                                                    |      |        |
| ПОЛДНИК                                            |         |               | ПОЛДНИК                                            |      |        |
| Молоко кипяченое                                   | 150/180 | 85/102        | чай                                                | 200  |        |
| Слойка с повидлом                                  | 70/80   | 208.05/243.39 | Булочка домашняя                                   | 55   | 200.9  |
| Фрукты                                             |         | 293.05/345.39 | Фрукты                                             |      |        |
| УЖИН                                               |         |               | УЖИН                                               |      |        |
| Салат из квашеной<br>капусты                       | 30/50   | 31.66/52.77   | Салат из квашеной<br>капусты                       | 50   | 52.77  |
| Пюре картофельное                                  | 130/150 | 141.6/163.39  | Гуляш                                              | 50   | 53.5   |
| Яйцо вареное 1/2                                   | 20      | 14.8          | Картофельное пюре                                  | 150  | 141.6  |
| Бутерброд с маслом                                 | 38/45   | 93/119.6      | Чай                                                | 200  | -      |
| Фрукты                                             | 95/100  | 41.8/44       | Бутерброд с маслом                                 | 45   | 119.6  |
| Чай с сахаром                                      | 170/180 | 31.7/39.96    | Фрукты                                             | 130  |        |
|                                                    |         | 354.56/434.52 |                                                    |      |        |
|                                                    |         |               |                                                    |      |        |