

# ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ для детей с аллергопатологией

**4 июля 2025 года**

| Приемы пищи                       | Наименование блюда                       | Масса порции          |                |
|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|----------------|
|                                   |                                          | возраст от 3 до 7 лет |                |
|                                   |                                          | граммы                | ккал           |
| ЗАВТРАК                           | Каша гречневая                           | 200                   | 172,02         |
|                                   | Чай                                      | 180                   | 35             |
|                                   | Бутерброд с маслом                       | 30/4                  | 98,02          |
| 2-Й ЗАВТРАК                       | Сок фруктовый                            | 100                   | 76,8           |
| ОБЕД                              | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180                   | 120,57         |
|                                   | Капуста тушеная с мясом                  | 200                   | 222,82         |
|                                   | Компот из сухофруктов                    | 180                   | 75,06          |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 50                    | 117,5          |
|                                   | Хлеб ржаной                              | 25                    | 43,5           |
| ПОЛДНИК                           | Чай                                      | 180                   | 35             |
|                                   | Печенье                                  | 30                    | 130,5          |
| УЖИН                              | Отварной картофель с маслом              | 180                   | 149,3          |
|                                   | Салат «Ассорти»                          | 50                    | 84,16          |
|                                   | Чай                                      | 180                   | 35             |
|                                   | Яблоки                                   | 100                   | 44             |
|                                   | Хлеб ржаной                              | 25                    | 43,5           |
| <b>Итого за день килокалорий:</b> |                                          | <b>X</b>              | <b>1482,75</b> |