



Согласовано

Утверждено
Директор ООО "АРКАИМ"
Шафикова З.Г.

Меню на 20.05 2021 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каша рисовая молочная	Калорийность-201,07, Белки-4,64, Жиры-4,94, Углеводы-33,61
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
35	Бутерброд с маслом	Калорийность-109, Белки-2,4, Жиры-4,4, Углеводы-14,5
Завтрак 2		
100	Сок фруктовый	Калорийность-68, Белки-0,3, Жиры-0,2, Углеводы-16,3
15	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
Обед		
50	Одурман. соевые нори	Калорийность-26,15, Белки -0,61 Жиры-0,048, Углеводы-5,8
200	Суп из овощей	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
50/20	Тефтели из говядины с томатным соусом с овощами	Калорийность-111, Белки-6,84, Жиры-5,64 Углеводы-7,8
133	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-220, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-35
180	Напиток из яблок	Калорийность-64,8, Белки-0,12, Жиры-0,012, Углеводы-16,92
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
Уплотненный полдник		
155	Макароны, запеченные с сыром	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15

20.05.20

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каша рисовая молочная	Калорийность-201,07, Белки-4,64 Жиры-4,94 Углеводы-33,61
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
35	Бутерброд с маслом	Калорийность-109, Белки-2,4, Жиры-4,4, Углеводы-14,5
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-12,5, Белки-0,08, Жиры-0,03 Углеводы-6,83
15	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
Обед		
30	Одурман. соевые нори	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-2
150	Суп из овощей	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
50/20	Тефтели из говядины с томатным соусом с овощами	Калорийность-111, Белки-6,84, Жиры-5,64 Углеводы-7,8
113	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-30
150	Напиток яблочный	Калорийность-66,75 Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17,6
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
Уплотненный полдник		
110	Макароны, запеченные с сыром	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11