

Согласованно

Утверждаю
Директор ООО «АРКАИМ»
Шафикова З.Г.

Меню на « **13** » **июля** 20**26**г.

Дети от 3-х до 7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-62,4, Белки-1,6, Жиры-0,33, Углеводы-12,1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-12,5, Белки-0,08, Углеводы-6,83
15	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
<u>Обед</u>		
50	Салат из картофеля с соевыми огурами	Калорийность-47,62, Жиры-4, Углеводы-2
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
50/30	Котлеты говядины (штучно) с томатным соусом с овощами	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	Напиток яблочный	Калорийность-80, Углеводы-21
25	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодирован.)	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
154	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-184, Белки-5,3, Жиры-5,7, Углеводы-27,6
50	Ватрушка с творогом	Калорийность-136, Белки-5,8, Жиры-3,7, Углеводы-19,4
200	Чай с сахаром	Калорийность-265, Белки-3, Жиры-24, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодированный)	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Меню на « **13** » **июля** 20**26**г.

Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-62,4, Белки-1,6, Жиры-0,33, Углеводы-12,1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-12,5, Белки-0,08, Углеводы-6,83
15	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
<u>Обед</u>		
30	Салат из картофеля с соевыми огурами	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2
155	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
50/20	Котлеты говядины (штучно) с томатным соусом с овощами	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8
110	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
150	Напиток яблочный	Калорийность-67, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодирован.)	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
<u>Уплотненный полдник</u>		
133	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-184, Белки-5,3, Жиры-5,7, Углеводы-27,6
50	Ватрушка с творогом	Калорийность-136, Белки-5,8, Жиры-3,7, Углеводы-19,4
150	Чай с сахаром	Калорийность-265, Белки-3, Жиры-24, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир.)	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12