

Согласовано

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.

Меню на «22» июля 2026г.

Дети от 3-х до 7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Завтрак 2		
100	Молоко кипяченое	Калорийность-53,5, Белки-2,9, Жиры-2,65, Углеводы-4,55
15	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
Обед		
50	Салат "Здоровье"	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9
130	Макаронные изделия твердые	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28
50/20	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-282, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-20
180	Напиток из яблок	Калорийность-102, Углеводы-25
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
Уплотненный полдник		
150	Омлет натуральный	Калорийность-277, Белки-13,27, Жиры-23,75, Углеводы-2,65
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
100	Фрукт	Калорийность-44, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир)	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Меню на «22» июля 2026г.
Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
Завтрак 2		
100	Молоко кипяченое	Калорийность-53,5, Белки-2,9, Жиры-2,65, Углеводы-4,55
15	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
Обед		
30	Салат "Здоровье"	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2
150	Суп-лапша домашняя	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
110	Макаронные изделия твердые	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28
50/20	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-282, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-20
180	Напиток из яблок	Калорийность-102, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
Уплотненный полдник		
130	Омлет натуральный	Калорийность-277, Белки-13,27, Жиры-23,75, Углеводы-2,65
150	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
100	Фрукт	Калорийность-44, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир)	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15