



Согласовано

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафарева З.Г.

Меню на «14» 05 2022 г.

Дети от 3-х до 7 лет

| Выход (г)            | Наименование блюда                                                        | Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                           |                                                                                      |
| 165                  | Каши молочная жидкая                                                      | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18                                       |
| 30                   | Банан нарезной витаминизированный для детского питания                    | Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13                                        |
| 200                  | Наттокок витаминизированный в концентрате плодово-ягодного пюре «Витаски» | Калорийность-51, 2, Углеводы-12, 8                                                   |
| 10                   | Сыр порционно                                                             | Калорийность-34, Белки-2, 64, Жиры-2, 6, Углеводы-0                                  |
| <b>Завтрак 2</b>     |                                                                           |                                                                                      |
| 150                  | Кисель из концентрата плодово-ягодный                                     | Калорийность-57, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0                                         |
| <b>Обед</b>          |                                                                           |                                                                                      |
| 50                   | Салат из моркови <i>отварен</i>                                           | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6                                                 |
| 200                  | Щи из свежей капусты с картофелем                                         | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                         |
| 50                   | Котлет из рыбных «Детские»                                                | Калорийность-91, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6                                         |
| 25                   | Соус томатный с овощами                                                   | Калорийность-22, 43, Белки-0, 31, Жиры-1, 83, Углеводы-1, 18                         |
| 150                  | Картофельное пюре                                                         | Калорийность-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18                                       |
| 180                  | Компот из сушеных фруктов                                                 | Калорийность-101, Белки-0, 3, Жиры-0, 02, Углеводы-24, 99                            |
| 25                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                                         | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                        |
| 30                   | Хлеб ржаной - пшеничный витаминизированный                                | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                        |
| <b>Ужин, полдник</b> |                                                                           |                                                                                      |
| 154                  | Каши рисовая молочная                                                     | Калорийность-164, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24                                       |
| 50                   | <i>Пюре из картофеля</i>                                                  | Калорийность-313, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-48                                      |
| 200                  | Чай с сахаром                                                             | Калорийность-57, Углеводы-15                                                         |
| 25                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                                         | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                        |

Меню на «14» 05 2022 г.  
Дети до 3-х

| Выход (г)            | Наименование блюда                                     | Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                        |                                                                                      |
| 165                  | Каши молочная жидкая                                   | Калорийность-119, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15                                       |
| 25                   | Банан нарезной витаминизированный для детского питания | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10                                        |
| 150                  | Какао с молоком                                        | Калорийность-89, Белки-3, 15, Жиры-2, 72, Углеводы-12, 83                            |
| 10                   | Сыр порционно                                          | Калорийность-34, Белки-2, 64, Жиры-2, 6, Углеводы-0                                  |
| <b>Завтрак 2</b>     |                                                        |                                                                                      |
| 100                  | Кисель из концентрата плодово-ягодный                  | Калорийность-57, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0                                         |
| <b>Обед</b>          |                                                        |                                                                                      |
| 30                   | Салат из моркови <i>отварен</i>                        | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6                                                 |
| 155                  | Щи из свежей капусты с картофелем                      | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5                                         |
| 50                   | Котлет из рыбных «Детские»                             | Калорийность-91, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6                                         |
| 25                   | Соус томатный с овощами                                | Калорийность-22, 43, Белки-0, 31, Жиры-1, 83, Углеводы-1, 18                         |
| 110                  | Картофельное пюре                                      | Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15                                       |
| 150                  | Компот из сушеных фруктов                              | Калорийность-84, 75, Белки-0, 3, Жиры-0, 02, Углеводы-20, 899                        |
| 20                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                        |
| 25                   | Хлеб ржаной-пшеничный                                  | Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                        |
| <b>Ужин, полдник</b> |                                                        |                                                                                      |
| 133                  | Каши рисовая молочная                                  | Калорийность-164, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24                                       |
| 50                   | <i>Пюре из картофеля</i>                               | Калорийность-313, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-48                                      |
| 150                  | Чай с сахаром                                          | Калорийность-43, Углеводы-11                                                         |
| 20                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                        |