



Утверждено
Директор ФХО «АРКАИМ»
Шафикова З.Г.
Меню на «05» 2025 г.
Дети от 3-х до 7 лет

В.ч.хол (г)	Наименование блюда	Эн.цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизированный (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
30'5	Бутерброд с маслом	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-12,5, Углеводы-6,83, Белки-0,08
15	Печенье	Калорийность-156, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23,81
Обед		
50	Суп-пюре с картофелем	Калорийность-44, Белки-2, Жиры-8, Жиры-4,93, Углеводы-5
200	Рассольник на мясном бульоне (мелко нарезанный)	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
70	Гуляш из отварной говядины	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2
134	Пюре гороховое	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-37
180	Нашинкованная капуста с картофелем и сметаной	Калорийность-78, Углеводы-20
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
Ужин детский полдник		
154	Каша «Артек» молочная вязкая	Калорийность-296, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный витаминизированный (подир)	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
50	Вак-белки	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-5, Жиры-5,12, Углеводы-11,5

Меню на «05» 2025 г.
Дети до 3-х

В.ч.хол (г)	Наименование блюда	Эн.цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизированный (мг)
Завтрак		
165	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
150	Какао с молоком	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30'5	Бутерброд с маслом	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-12,5, Углеводы-6,83, Белки-0,08
15	Печенье	Калорийность-156, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23,81
Обед		
30	Суп-пюре с картофелем	Калорийность-44, Белки-2, Жиры-8, Жиры-4,93, Углеводы-5
150	Рассольник на мясном бульоне (мелко нарезанный)	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
70	Гуляш из отварной говядины	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2
113	Пюре гороховое	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-37
150	Нашинкованная капуста с картофелем и сметаной	Калорийность-65, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
Ужин детский полдник		
133	Каша «Артек» молочная вязкая	Калорийность-256, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
50	Вак-белки	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-5, Жиры-5,12, Углеводы-11,5