

Согласовано

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.

Меню на «1» 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		
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	Свежие овощи порционно	Калорийность-44, Белки-2,81, Жиры-4,95, Углеводы-5
200	Рассольник на мясном бульоне (мелко шинкованный)	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	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства «Витаминка»	Калорийность-78, Углеводы-20
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминомизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржанопшеничный обогащенный витаминомизированный для детского питания	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
Употребляемый полдник		
154	Каша «Артек» молочная вязкая	Калорийность-295, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир)	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
50	Вак-белки	Калорийность-121, Белки-5,21, Жиры-5,12, Углеводы-11,5

Меню на «1» июля 2026г.
Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. Цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
150	Какао с молоком	Калорийность-89, 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	Свежие овощи порционно	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
150	Рассольник на мясном бульоне (мелко шинкованный)	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-228, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-32
150	Напиток из яблок	Калорийность-65, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржанопшеничный обогащенный витаминомизированный для детского питания	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
Употребляемый 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 обогащенный витаминомизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
50	Вак-белки	Калорийность-121, Белки-5,21, Жиры-5,12, Углеводы-11,5