

Согласовано

Утверждаю
Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.

Меню на «10» 07 2026г.

Дети от 3-х до 7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каши молочная "Дружба"	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Чай с сахаром	Калорийность-44,4 Углеводы-15
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-57, Углеводы-15
14	Печенье	Калорийность-57,5 Белки-1,03, Жиры-1,54 Углеводы-9,9
Обед		
50	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Свекольник	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
50/20	Котлеты из птицы с томатным соусом с овощами	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	Напиток яблочный	Калорийность-80,1 Углеводы-21,15
30	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный вып. для дет. тип.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный обогащенный вып. для дет.	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Уплотненный полдник		
165	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-246, Белки-13,1 Жиры-14,63 Углеводы-15,39
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Меню на «10» 07 2026г.

Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каши молочная "Дружба"	Калорийность-150, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-22
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-43, Углеводы-11
14	Печенье	Калорийность-57,5 Белки-1,03, Жиры-1,54 Углеводы-9,9
Обед		
30	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
150	Свекольник	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
50/20	Котлеты из птицы с томатным соусом с овощами	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4
110	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
150	Напиток яблочный	Калорийность-66,75, Углеводы-17,63
25	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный обогащенный вып. для дет. тип.	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный обогащенный вып. для дет. тип.	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Уплотненный полдник		
125	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-187, Белки-9,93, Жиры-11,05, Углеводы-11,66
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15