

Согласовано

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.

Меню на « 07 07 2026.

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		
160	Каши овсяная молочная жидкая	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28,65
200	Кофейный напиток	Калорийность-100, Белки-3,17, Жиры-2,68, Углеводы-15,96
30	Батон нарезной витаминизированный для детей питания	Калорийность-104, Белки-3,36, Жиры-1,29, Углеводы-19,74
10	Сыр порционными	Калорийность-34, Белки-2,36, Жиры-2,66, Углеводы-0
Завтрак 2		
105	Кефир	Калорийность-39,97, Белки-2,85, Жиры-0,07, Углеводы-6,77
Обед		
50	Икра свекольная	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
195	Суп картофельный с бобовыми и грибами	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
200	Рагу овощное с тещей	Калорийность-240, Белки-7,09, Жиры-4,55, Углеводы-29,2
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Углеводы-21
25	Хлеб пшеничный обогр. вып. для д/п	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной-пшеничный обогр. вып. для д/п	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
Уплотненный полдник		
154	Каши "Артек" молочная вязкая	Калорийность-296, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный обогр. вып. для д/п	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
50	Ватрушка с творогом	Калорийность-158, Белки-6,58, Жиры-3,91, Углеводы-31,5

Меню на
« » 202. г.
Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
160	Каши овсяная молочная жидкая	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28,65
150	Кофейный напиток	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
25	Батон нарезной витаминизированный для детей питания	Калорийность-104, Белки-3,36, Жиры-1,29, Углеводы-19,74
10	Сыр порционными	Калорийность-34, Белки-2,36, Жиры-2,66, Углеводы-0
Завтрак 2		
105	Кефир	Калорийность-39,97, Белки-2,85, Жиры-0,07, Углеводы-6,77
Обед		
30	Икра свекольная	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
195	Суп картофельный с бобовыми и грибами	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
180	Рагу овощное с тещей	Калорийность-240, Белки-7,09, Жиры-4,55, Углеводы-29,2
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный обогр. вып. для д/п	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржаной-пшеничный обогр. вып. для д/п	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
Уплотненный полдник		
133	Каши "Артек" молочная вязкая	Калорийность-256, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный обогр. вып. для д/п	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
50	Ватрушка с творогом	Калорийность-158, Белки-6,58, Жиры-3,91, Углеводы-31,5