

Согласовано

Утверждаю
Директор ООО «АРКАИМ»
Шафикова З.Г.

Меню на «14» июля 2026г.
Дети от 3-х до 7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
30	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
10	Сыр порциями	Калорийность-34, Белки-2,63, Жиры-2,66, Углеводы-0
<u>Завтрак 2</u>		
105	Кефир	Калорийность-39, Белки-4, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
50	Салат из свежей капусты	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9
160	Плов из курицы (полуфабрикат гуляш из птицы)	Калорийность-244, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-28
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-102, Углеводы-25
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Омлет	Калорийность-226, Белки-11, Жиры-23,75, Углеводы-2,65
100	Фрукт	Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-9,65
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15

Меню на «14» июля 2026г.
Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
165	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
25	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	Калорийность-86,5, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
10	Сыр порциями	Калорийность-34, Белки-2,63, Жиры-2,66, Углеводы-0
<u>Завтрак 2</u>		
105	Кефир	Калорийность-39, Белки-3, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
30	Салат из свежей капусты	Калорийность-16, Углеводы-3
150	Суп-лапша домашняя	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
160	Плов из курицы (полуфабрикат гуляш из птицы)	Калорийность-244, Белки-15, Жиры-8,37, Углеводы-28
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-85, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодирован.)	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
<u>Уплотненный полдник</u>		
110	Омлет натуральный	Калорийность-179, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-2
100	Фрукт	Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-9,65
20	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11