

Согласовано

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.

Меню на «23» 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		
165	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18
30	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства «Виташока»	Калорийность-51,2, Углеводы-12,8
10	Сыр порционно	Калорийность-34, Белки-2,64, Жиры-2,6, Углеводы-0
Завтрак 2		
150	Кисель из концентрата плодово-ягодный	Калорийность-57, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0
Обед		
50	Овощи свежие порционно	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
50	Котлеты рыбные «Детские»	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6
25	Соус томатный с овощами	Калорийность-22,43, Белки-0,31, Жиры-1,83, Углеводы-1,18
150	Картофельное пюре	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Белки-0,3, Жиры-0,02, Углеводы-24,99
25	Хлеб пшеничный витаминизированный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Уплотненный полдник		
154	Каша рисовая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
50	Ватрушка с повидлом	Калорийность-313, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-48
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный витаминизированный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Меню на «23» 07 2026 г.

Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15
25	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3,15, Жиры-2,72, Углеводы-12,83
10	Сыр порционно	Калорийность-34, Белки-2,64, Жиры-2,6, Углеводы-0
Завтрак 2		
100	Кисель из концентрата плодово-ягодный	Калорийность-57, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0
Обед		
30	Овощи свежие порционно	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6
155	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
50	Котлеты рыбные «Детские»	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6
25	Соус томатный с овощами	Калорийность-22,43, Белки-0,31, Жиры-1,83, Углеводы-1,18
110	Картофельное пюре	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84,75, Белки-0,3, Жиры-0,02, Углеводы-20,899
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Уплотненный полдник		
133	Каша рисовая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
50	Ватрушка с повидлом	Калорийность-313, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-48
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12