

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.

Меню на « 3 » **июля** 20**16**г.
Дети от 3-х до 7 лет

Меню на « 3 » **июля** 202**16**
Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой гречневой	Калорийность-160, 2, Белки-5, 76 Жиры-6, 48 Углеводы-19, 7
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-85, Белки-1, 03, Жиры-1, 54 Углеводы-8
15	Печенье	Калорийность-57, 5, Белки-5, Жиры-4 Углеводы-9, 9
Обед		
30	Икра морковная	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6
20	Соус томатный с овощами	Калорийность-17, 94, Белки-0, 24 Жиры-1, 46 Углеводы-0, 95
130	Макаронные изделия твердые	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-32 Углеводы-8
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для дет. пит.	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для дет. пит.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
Уплотненный полдник		
165	Каша молочная «Дружба»	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, 89
50	Пирожки печенье с картофелем	Калорийность-123, Белки-3, 45, Жиры-3, 35 Углеводы-19
200	Чай с сахаром	Калорийность-57 Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный витаминизированный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Суп молочный с крупой гречневой	Калорийность-132, 17, Белки-4, 75, Жиры-5, 35 Углеводы-16, 25
150	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
15	Печенье	Калорийность-57, 5, Белки-5, Жиры-4 Углеводы-9, 9
Обед		
30	Икра морковная	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
150	Суп картофельный с крупой	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6
20	Соус томатный с овощами	Калорийность-17, 94, Белки-0, 24 Жиры-1, 46 Углеводы-0, 95
110	Макаронные изделия твердые	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
150	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для дет. пит.	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для дет. пит.	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
Уплотненный полдник		
110	Каша молочная «Дружба»	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-4, 36 Углеводы-17, 93
50	Пирожки печенье с картофелем	Калорийность-123, Белки-3, 45, Жиры-3, 35 Углеводы-19
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12