

Согласовано

Утверждаю
Директор ООО "АРКАИМ"
Шафикова З.Г.

Меню на **20.07** 2026

Выход (г)	Наименование блюда	Энергия (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каши рисовая вязкая	Калорийность-201,07, Белки-4,64, Жиры-4,94, Углеводы-33,61
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
35	Бутерброд с маслом	Калорийность-109, Белки-2,4 Жиры-4,4 Углеводы-14,5
Завтрак 2		
100	Сок фруктовый	Калорийность-68, Белки-0,3 Жиры-0,2 Углеводы-16,3
15	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
Обед		
50	Свежие овощи порционно	Калорийность-26,15, Белки-0,61 Жиры-0,048 Углеводы-5,8
200	Суп из овощей	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
50/20	Фрикадельки из говядины с рисом с томатным соусом с овощами	Калорийность-111, Белки-6,84, Жиры-5,64 Углеводы-7,8
133	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийность-220, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-35
180	Напиток из яблок	Калорийность-64,8, Белки-0,12, Жиры-0,012 Углеводы-16,92
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
Употребленный полдник		
155	Макароны запеченные с сыром	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15

Выход (г)	Наименование блюда	Энергия (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каши рисовая вязкая	Калорийность-201,07, Белки-4,64 Жиры-4,94 Углеводы-33,61
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
35	Бутерброд с маслом	Калорийность-109, Белки-2,4 Жиры-4,4 Углеводы-14,5
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-12,5, Белки-0,08, Жиры-0,03 Углеводы-6,83
15	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
Обед		
30	Свежие овощи порционно	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-2
150	Суп из овощей	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
50/20	Фрикадельки из говядины с рисом с томатным соусом с овощами	Калорийность-111, Белки-6,84, Жиры-5,64 Углеводы-7,8
113	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-30
150	Напиток яблочный	Калорийность-66,75 Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17,6
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
Употребленный полдник		
110	Макароны запеченные с сыром	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11