

Согласовано

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.

Меню на «16» 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>		
165	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
10	Сыр порционный	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
30	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
50	Салат из отварной свеклы	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Щи	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
50	Котлеты рыбные «Детские»	Калорийность-112, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-7
130	Картофельное пюре	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
20	Соус томатный с овощами	Калорийность-21, Жиры-1, Углеводы-2
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101,7, Белки-0,4, Жиры-0,081, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для дет.питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный витаминизированный для дет.питания	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
60/18	Пудинг из творога с рисом (соус молочный сладкий 50/15)	Калорийность-262,22, Белки-17,76, Жиры-12,73, Углеводы-19,14
130	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для дет.питания	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
100	Фрукт	Калорийность-95, Белки-1,5, Жиры-0,5, Углеводы-21

Меню на «16» июля 2026г.

Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
10	Сыр порционный	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
25	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
30	Салат из отварной свеклы	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
155	Щи из свежей капусты	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
50	Котлеты рыбные «Детские»	Калорийность-112, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-7
110	Картофельное пюре	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
20	Соус томатный с овощами	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-1
150	Компот из сушеных плодов	Калорийность-84,75, Белки-0,33, Жиры-0,015, Углеводы-20,83
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для дет.питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный витаминизированный для дет.питания	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
<u>Уплотненный полдник</u>		
50/15	Пудинг из творога с рисом (соус молочный сладкий 50/15)	Калорийность-262,22, Белки-17,76, Жиры-12,73, Углеводы-19,14
110	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для дет.питания	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
100	Фрукт	Калорийность-95, Белки-1,5, Жиры-0,5, Углеводы-21