



Согласовано

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафарева З.Г.

Меню на «14» 05 2022 г.

Дети от 3-х до 7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каши молочная жидкая	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18
30	Банан нарезной витаминизированный для детского питания	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Натощак витаминизированный концентрат плодово-ягодный «Витаскик»	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	Салат из моркови <i>отварная</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
50	Котлетки 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 ржаной - пшеничный витаминизированный	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Ужин, полдник		
154	Каши рисовая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
50	<i>Пюре из картофеля</i>	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 «14» 05 2022 г.
Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каши молочная жидкая	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15
25	Банан 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	Салат из моркови <i>отварная</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6
155	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
50	Котлетки 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 ржаной-пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Ужин, полдник		
133	Каши рисовая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
50	<i>Пюре из картофеля</i>	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



Согласовано

Утверждено

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафникова З.Г.

Мено на «15» 05 2021г.

Дети от 3-х до 7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), макроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Чай с сахаром	Калорийность-44,4, Углеводы-15
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-57, Углеводы-15
14	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
Обед		
50	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Свекольник	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
50/20	Котлеты из птицы с томатным соусом с овощами	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	Напиток яблочный	Калорийность-80,1, Углеводы-21,15
30	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный вып. для дет. тип.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный обогащенный вып. для дет. тип.	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Уютный полдник		
165	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-246, Белки-13,1, Жиры-14,63, Углеводы-15,39
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Мено на «15» 05 2021г.

Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), макроэлементы (мг)
Завтрак		
165	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-150, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-22
30/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
150	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
Завтрак 2		
150	Чай с сахаром полусладкий	Калорийность-43, Углеводы-11
14	Печенье	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
Обед		
30	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
150	Свекольник	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
50/20	Котлеты из птицы с томатным соусом с овощами	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4
110	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
150	Напиток яблочный	Калорийность-66,75, Углеводы-17,63
25	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный обогащенный вып. для дет. тип.	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный обогащенный вып. для дет. тип.	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Уютный полдник		
125	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-187, Белки-9,93, Жиры-11,05, Углеводы-11,66
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

80