Согласовано

Утверждаю
Директор ООО «АРКАИМ»
Шафикова З.Г.

Меню на «18» 05 2026 г.

Дети от 3-х до 7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	*Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом*	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21
200	*Чай с сахаром*	Калорийность-57, Углеводы-15
30/5	*Бутерброд с маслом*	Калорийность-62,4, Белки-1,6, Жиры-0,33, Углеводы-12,1
	Завтрак 2	
150	*Чай с сахаром полусладкий*	Калорийность-12,5, Белки-0,08, Углеводы-6,83
15	*Печенье*	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
	Обед	
50	*Салат из корнеплодов с зеленым горошком*	Калорийность-47,62, Жиры-4, Углеводы-2
200	*Борщ с капустой и картофелем*	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
50/30	*Котлеты говядина (натурно) с томатным соусом с овощами*	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8
130	*Макаронные изделия отварные с маслом*	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Напиток яблочный*	Калорийность-80, Углеводы-21
25	*Хлеб пшеничный витаминизированный (йодирован.)*	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
30	*Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
	Уплотненный полдник	
154	*Каша пшенная молочная жидкая*	Калорийность-184, Белки-5,3, Жиры-5,7, Углеводы-27,6
50	*Ватрушка с творогом*	Калорийность-136, Белки-5,8, Жиры-3,7, Углеводы-19,4
200	*Чай с сахаром*	Калорийность-265, Белки-3, Жиры-24, Углеводы-9
25	*Хлеб пшеничный витаминизированный (йодированный)*	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Меню на «18» 05 2026 г.

Дети до 3-х

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
160	*Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом*	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
150	*Чай с сахаром*	Калорийность-43, Углеводы-11
30/5	*Бутерброд с маслом*	Калорийность-62,4, Белки-1,6, Жиры-0,33, Углеводы-12,1
	Завтрак 2	
150	*Чай с сахаром полусладкий*	Калорийность-12,5, Белки-0,08, Углеводы-6,83
15	*Печенье*	Калорийность-57,5, Белки-1,03, Жиры-1,54, Углеводы-9,9
	Обед	
30	*Салат из корнеплодов с зеленым горошком*	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2
155	*Борщ с капустой и картофелем*	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
50/20	*Котлеты говядина(натурно) с томатным соусом с овощами*	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8
110	*Макаронные изделия отварные с маслом*	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
150	*Напиток яблочный*	Калорийность-67, Углеводы-18
20	*Хлеб пшеничный витаминизированный (йодирован.)*	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
25	*Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
	Уплотненный полдник	
133	*Каша пшенная молочная жидкая*	Калорийность-184, Белки-5,3, Жиры-5,7, Углеводы-27,6
50	*Ватрушка с творогом*	Калорийность-136, Белки-5,8, Жиры-3,7, Углеводы-19,4
150	*Чай с сахаром*	Калорийность-265, Белки-3, Жиры-24, Углеводы-9
20	*Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир.)*	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12