

Утверждаю  
 Директор МАУ ОЗЛ "Светлячок"  
 Л.Ю. Манацкая

## МЕНЮ на 03 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	7,20	7,26	35,81	235,69
Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53
Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Слойка "Александровская"	100	9,00	2,00	62,00	289,60
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>625</b>	<b>26,57</b>	<b>15,90</b>	<b>184,31</b>	<b>958,40</b>
<b>10:00</b>					
Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
Конфеты в ассортименте	50,0	0,40	0,05	40,40	156,92
<b>Итого за '10:00'</b>	<b>250</b>	<b>1,40</b>	<b>0,25</b>	<b>61,00</b>	<b>243,40</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих томатов с растительным маслом	110,0	1,11	6,66	5,27	84,43
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	275,0	6,53	15,35	19,53	239,90
Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	110,0	16,71	19,71	5,80	267,86
Капуста тушеная	200,0	4,66	3,80	23,14	134,82
Компот из яблок	200,0	0,35	0,35	19,94	79,96
Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,72	25,02	116,03
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1020</b>	<b>37,68</b>	<b>47,05</b>	<b>131,33</b>	<b>1059,85</b>
<b>Полдник</b>					
Пряники	100,0	5,90	4,70	77,10	366,74
Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91
Мороженое пломбир	70,0	2,59	10,50	14,28	159,33
<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>370</b>	<b>8,84</b>	<b>15,20</b>	<b>114,69</b>	<b>614,99</b>
<b>Ужин</b>					
Огурец соленый	110,0	0,86	0,11	2,70	15,40
Тефтели из мяса говядины с рисом	110,0	14,24	14,39	14,39	241,85
Рагу из овощей	200,0	3,34	5,30	23,13	147,20
Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>705</b>	<b>24,19</b>	<b>20,52</b>	<b>91,02</b>	<b>617,79</b>
<b>Ужин 2</b>					
Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
кефир	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
<b>Итого за 'Ужин 2'</b>	<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>8,36</b>	<b>23,34</b>	<b>201,05</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3305</b>	<b>105,98</b>	<b>107,28</b>	<b>605,69</b>	<b>3695,48</b>