

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

МЕНЮ НА 17 ИЮНЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед						
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	110,0	1,11	6,66	5,27	84,43
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	275,0	6,53	15,35	19,53	239,90
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	110,0	16,71	19,71	5,80	267,86
11/3	Капуста тушеная	200,0	4,66	3,80	23,14	134,82
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32
-	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
Итого за 'Обед'		1020	37,68	47,05	131,33	1059,85
Полдник						
пром.	Пряники	120,0	7,08	5,64	92,52	440,09
6/10	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
Итого за 'Полдник'		390	10,02	16,14	130,11	688,33
Ужин						
-	Огурец соленый	110,0	0,86	0,11	2,70	15,40
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	110,0	14,24	14,39	14,39	241,85
32/3	Рагу из овощей	200,0	3,34	5,30	23,13	147,20
27/10	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
пром.	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Ужин'		705	24,19	20,52	91,02	617,79
Ужин 2						
-	Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
Итого за 'Ужин 2'		220	7,30	8,36	23,34	201,05