

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

МЕНЮ НА 22 ИЮНЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
24/2	Суп молочный с лапшой	275,0	7,27	8,20	22,03	189,33
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	22,33	91,53
-	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
пром.	Пряники	40,0	2,36	1,88	30,84	146,70
Итого за 'Завтрак'		620	16,68	11,94	131,76	694,06
10:00						
пром.	Конфеты в ассортименте	30,0	0,24	0,03	24,24	94,15
-	Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
Итого за '10:00'		230	1,24	0,23	44,84	180,63
Обед						
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	110,0	1,11	6,66	5,27	84,43
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	275,0	2,55	6,48	16,94	132,71
-	Мясо говядины отварное	20,0	5,36	3,84	0,00	55,99
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	110,0	12,37	13,39	12,78	219,04
44/3	Каша рисовая с овощами	200,0	5,04	9,53	52,80	316,78
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Обед'		1020	34,62	40,86	165,53	1132,51
Полдник						
-	Вафли	100,0	3,90	4,90	59,60	178,90
38/10	Молоко кипяченое	200,0	5,81	6,41	9,42	117,42
пром.	Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Полдник'		480	10,43	12,03	89,90	383,94
Ужин						
-	Огурец соленый	110,0	0,86	0,11	2,70	15,40
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	110,0	15,66	8,00	5,69	157,17
3/3	Картофельное пюре	200,0	4,15	4,89	29,43	176,78
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	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Ужин'		725	27,91	13,91	102,20	623,12
Ужин 2						
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
-	Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
Итого за 'Ужин 2'		220	7,30	8,36	23,34	201,05