

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

МЕНЮ НА 23 ИЮНЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220,0	7,20	7,26	35,81	235,69
30/10	Чай с молоком	200,0	2,92	3,16	14,44	95,20
-	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,21	0,65	32,88	148,67
пром.	Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Завтрак'		725	19,29	13,22	138,66	734,57
10:00						
-	Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
пром.	Конфеты в ассортименте	30,0	0,24	0,03	24,24	94,15
Итого за '10:00'		230	1,24	0,23	44,84	180,63
Обед						
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	110,0	3,39	7,98	13,70	136,55
21/2	сметаной	275,0	6,53	15,35	19,53	239,90
9/8	Печень по-строгановски	110,0	14,02	15,64	3,20	210,14
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	8,77	2,30	45,96	227,88
6/10	Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91
-	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'		1000	40,21	42,15	160,26	1139,35
Полдник						
пром.	Мандарины	115,0	0,92	0,23	10,81	46,69
-	Сдоба "Смак"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71
Итого за 'Полдник'		415	9,92	2,23	91,76	407,00
Ужин						
-	Огурец свежий	110,0	0,86	0,11	3,77	17,17
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	220,0	23,09	20,95	18,01	347,09
8/11	Соус красный основной	50,0	0,36	1,06	2,59	21,09
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	70,0	4,69	0,49	35,14	147,38
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Ужин'		690	31,89	23,07	91,27	669,65
Ужин 2						
-	Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
-	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