

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

МЕНЮ НА 25 ИЮНЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	220,0	5,51	7,69	35,34	231,21
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Батон с каротином	60,0	3,92	1,31	31,98	154,52
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
-	Слойка "Александровская"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Завтрак'		620	22,25	11,50	174,42	862,04
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						
6/1	морковью и растительным маслом	110,0	1,68	6,56	10,25	101,96
28/2	Суп-пюре гороховый	275,0	7,52	2,70	25,09	147,55
-	Мясо говядины отварное	15,0	4,02	2,88	0,00	41,99
40/2	Гренки (сухарики)	25,0	2,14	0,24	12,80	63,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	110,0	18,71	3,97	10,22	151,79
32/3	Рагу из овощей	200,0	3,34	5,30	23,13	147,20
3/10	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
пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,21	0,65	32,88	148,67
Итого за 'Обед'		1060	46,33	23,12	166,93	1018,97
Полдник						
38/10	Молоко кипяченое	200,0	5,81	6,41	9,42	117,42
-	Пирожное песочное "Берёзка"	80,0	2,64	11,04	42,64	271,95
пром.	Бананы	230,0	3,45	1,15	52,21	219,65
Итого за 'Полдник'		510	11,90	18,60	104,27	609,02
Ужин						
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	110,0	5,24	8,61	13,06	150,03
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	110,0	6,89	7,11	7,06	118,51
1/3	Картофель отварной	200,0	3,86	4,39	31,82	180,65
6/10	Компот из брусники	200,0	0,14	0,10	11,86	46,80
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60,0	4,02	0,42	30,12	126,33
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Ужин'		720	22,95	21,06	115,85	721,43
Ужин 2						
-	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