

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

МЕНЮ НА 28 ИЮНЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	110,0	1,29	6,56	12,45	108,18
8/5	Запеканка (сырники) из творога	220,0	37,18	21,12	29,55	460,36
-	Молоко сгущенное	40,0	2,88	3,40	22,20	126,96
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
Итого за 'Завтрак'		635	45,59	32,50	121,17	954,43
10:00						
пром.	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						
2/1	Горошек зеленый с яйцом	110,0	5,45	8,20	9,94	126,85
14/2	Суп картофельный с крупой	275,0	3,70	6,04	25,14	166,40
-	Мясо говядины отварное	20,0	5,36	3,84	0,00	55,99
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная	220,0	16,62	15,41	32,16	331,65
8/11	Соус красный основной	50,0	0,36	1,06	2,59	21,09
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
-	Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Обед'		1000	40,16	35,72	150,77	1043,77
Полдник						
14/10	Компот из чернослива	200,0	0,45	0,14	22,76	88,57
-	Мороженое пломбир	70,0	2,59	10,50	14,28	159,33
-	Слойка "Александровская"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Полдник'		370	12,04	12,64	99,04	537,50
Ужин						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	110,0	2,86	7,99	9,39	115,61
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	110,0	15,93	12,94	9,10	217,03
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	60,0	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Ужин'		745	30,52	27,43	109,11	770,52
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