

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

МЕНЮ НА 29 ИЮНЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
-	Огурец соленый	110,0	0,86	0,11	2,70	15,40
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	220,0	24,02	25,91	3,42	343,43
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		635	33,59	30,99	54,59	622,86
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
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	275,0	9,33	5,77	21,73	173,77
9/8	Печень по-строгановски	110,0	14,02	15,64	3,20	210,14
46/3	Макаронные изделия отварные	200,0	7,07	3,97	45,48	245,25
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
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		1000	40,11	32,93	153,14	1032,93
Полдник						
6/10	Компот из брусники	200,0	0,14	0,10	11,86	46,80
пром.	Бананы	230,0	3,45	1,15	52,21	219,65
пром.	Пряники	80,0	4,72	3,76	61,68	293,39
Итого за 'Полдник'		510	8,31	5,01	125,75	559,84
Ужин						
-	Огурец свежий	110,0	0,86	0,11	3,77	17,17
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	110,0	15,66	8,00	5,69	157,17
8/11	Соус красный основной	50,0	0,36	1,06	2,59	21,09
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200,0	4,84	4,24	51,02	262,33
29/10	Чай с лимоном	200,0/5,0	0,12	0,02	10,08	39,63
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		780	28,84	14,37	122,45	711,59
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