

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

МЕНЮ НА 03 ИЮЛЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день						
Завтрак						
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	220,0	5,49	7,17	29,06	201,11
30/10	Чай с молоком	200,0	2,92	3,16	14,44	95,20
пром.	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Круассан в ассортименте	75,0	5,10	15,68	44,10	329,06
Итого за 'Завтрак'		600	20,40	27,90	138,93	870,11
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						
41/1	огурцом, репчатым луком и растительным	110,0	1,54	6,74	11,39	111,06
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	275,0	2,12	3,33	11,02	78,65
-	Мясо говядины отварное	15,0	4,02	2,88	0,00	41,99
24/8	морковью	110,0	15,31	16,45	7,22	236,63
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200,0	11,48	9,10	60,86	354,57
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	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		1015	41,81	39,44	163,11	1126,01
Полдник						
12/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,43	0,10	22,89	88,66
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,14	137,10
пром.	Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Полдник'		425	6,10	7,38	57,91	313,38
Ужин						
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	110,0	0,96	6,61	4,41	79,36
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	110,0/50,0	16,26	15,45	11,09	248,80
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	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		725	24,46	23,25	102,05	690,80
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