

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

МЕНЮ НА 06 ИЮЛЯ 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
6/6	Омлет запеченный с картофелем	220,0	14,03	12,77	19,20	246,67
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
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
Итого за 'Завтрак'		635	31,84	27,94	67,28	641,38
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	Салат из белокочанной капусты с 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
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		1000	41,29	34,36	152,29	1046,58
Полдник						
6/10	Компот из брусники	200,0	0,14	0,10	11,86	46,80
пром.	Пряники	80,0	4,72	3,76	61,68	293,39
пром.	Мандарины	115,0	0,92	0,23	10,81	46,69
Итого за 'Полдник'		395	5,78	4,09	84,35	386,88
Ужин						
-	Огурец свежий	110,0	0,86	0,11	3,77	17,17
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	110,0	9,68	3,64	11,03	114,66
3/3	Картофельное пюре	200,0	4,15	4,89	29,43	176,78
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
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		730	21,80	9,60	103,62	562,44
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
-	Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
Итого за 'Ужин 2'		220	7,30	8,36	23,34	201,05