

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

МЕНЮ НА 07 ИЮЛЯ 2025 г.

| №                  | Наименование блюда                                                    | Выход, г   | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды,<br>г | ЭЦ, ккал |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|----------|---------|-----------------|----------|
|                    |                                                                       |            | всего    | всего   |                 |          |
| Завтрак            |                                                                       |            |          |         |                 |          |
| 24/2               | Суп молочный с лапшой                                                 | 275,0      | 7,27     | 8,20    | 22,03           | 189,33   |
| пром.              | Напиток с витаминами Витошка                                          | 200,0      | 0,00     | 0,00    | 18,95           | 70,71    |
| 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    |
| -                  | Вафли                                                                 | 40,0       | 1,56     | 1,96    | 23,84           | 71,56    |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                       | 620        | 15,71    | 12,06   | 116,15          | 576,34   |
| 10:00              |                                                                       |            |          |         |                 |          |
| -                  | 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               |                                                                       |            |          |         |                 |          |
| 21/1               | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом               | 110,0      | 0,96     | 6,61    | 4,41            | 79,36    |
| 3/2                | Борщ со сметаной (вариант 2)                                          | 275,0      | 2,07     | 5,75    | 12,18           | 104,20   |
| -                  | Мясо говядины отварное                                                | 15,0       | 4,02     | 2,88    | 0,00            | 41,99    |
| 20/8               | запеченные со сметанным соусом                                        | 110,0/50,0 | 16,26    | 15,45   | 11,09           | 248,80   |
| 40/3               | Каша гречневая рассыпчатая                                            | 200,0      | 11,48    | 9,10    | 60,86           | 354,57   |
| 37/10              | Напиток из шиповника (вариант 2)                                      | 200,0      | 0,24     | 0,10    | 19,49           | 74,32    |
| -                  | 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'    |                                                                       | 1040       | 38,00    | 37,95   | 157,33          | 1075,46  |
| Полдник            |                                                                       |            |          |         |                 |          |
| пром.              | Яблоки                                                                | 180,0      | 0,72     | 0,72    | 20,88           | 87,62    |
| 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   |
| Итого за 'Полдник' |                                                                       | 460        | 9,17     | 18,17   | 72,94           | 476,99   |
| Ужин               |                                                                       |            |          |         |                 |          |
| 42/1               | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 110,0      | 3,39     | 7,98    | 13,70           | 136,55   |
| 58/8               | Запеканка капустная с мясом говядины                                  | 220,0      | 23,09    | 20,95   | 18,01           | 347,09   |
| 8/11               | Соус красный основной                                                 | 50,0       | 0,36     | 1,06    | 2,59            | 21,09    |
| 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'    |                                                                       | 685        | 33,91    | 30,95   | 93,45           | 756,74   |
| 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   |