

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

МЕНЮ НА 08 ИЮЛЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220,0	7,20	7,26	35,81	235,69
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
-	Сjoba "Смак"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Завтрак'		625	26,00	14,32	163,58	865,23
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						
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	110,0	1,11	6,66	5,27	84,43
21/2	сметаной	275,0	6,53	15,35	19,53	239,90
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	110,0	16,71	19,71	5,80	267,86
11/3	Капуста тушеная	200,0	4,66	3,80	23,14	134,82
3/10	Компот из яблок	200,0	0,35	0,35	19,94	79,96
-	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	36,36	46,81	122,99	1021,17
Полдник						
пром.	Пряники	100,0	5,90	4,70	77,10	366,74
6/10	Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91
-	Мороженое пломбир	70,0	2,59	10,50	14,28	159,33
Итого за 'Полдник'		370	8,84	15,20	114,69	614,99
Ужин						
-	Огурец соленый	110,0	0,86	0,11	2,70	15,40
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	110,0	14,24	14,39	14,39	241,85
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	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		725	25,51	20,76	99,36	656,46
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