

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

МЕНЮ НА 10 ИЮЛЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	110,0	1,29	6,56	12,45	108,18
8/5	Запеканка (сырники) из творога	220,0	37,18	21,12	29,55	460,36
-	Молоко сгущенное	40,0	2,88	3,40	22,20	126,96
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Батон с каротином	35,0	2,28	0,77	18,66	90,14
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		645	46,35	32,34	109,37	900,79
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						
44/1	репчатого лука с растительным маслом	110,0	1,99	6,84	14,47	125,83
31/2	Суп-пюре из разных овощей	275,0	3,53	5,46	15,85	122,22
-	Мясо говядины отварное	15,0	4,02	2,88	0,00	41,99
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'		1025	36,76	33,13	164,29	1068,26
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						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110,0	1,68	6,56	10,25	101,96
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	22,68	16,06	109,99	647,07
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