

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

МЕНЮ НА 15 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
18/5	Пудинг из творога с изюмом	220,0	31,57	23,09	45,68	513,46
-	Молоко сгущенное	40,0	2,88	3,40	22,20	126,96
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60
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'		675	43,64	35,02	154,84	1080,95
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						
-	Помидор	110,0	1,19	0,22	5,61	27,95
37/2	Уха с крупой рисовой (минтай)	275,0	8,65	2,83	15,84	121,81
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	110,0	17,74	18,91	7,25	269,45
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	8,89	6,24	39,02	247,84
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'		1000	43,71	29,24	136,51	955,58
Полдник						
пром.	Пряники	100,0	5,90	4,70	77,10	366,74
14/10	Компот из чернослива	200,0	0,45	0,14	22,76	88,57
-	Мороженое пломбир	70,0	2,59	10,50	14,28	159,33
Итого за 'Полдник'		370	8,94	15,34	114,14	614,64
Ужин						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	110,0	2,86	7,99	9,39	115,61
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	110,0	12,89	6,08	6,32	131,18
1/3	Картофель отварной	200,0	3,86	4,39	31,82	180,65
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	26,72	19,42	106,92	681,27
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