

Утверждаю

Директор МАУ ОЗЛ "Светлячок"

Л.Ю. Манацкая

МЕНЮ НА 21 ИЮЛЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	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'		1055	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