

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

**МЕНЮ НА 22 ИЮЛЯ 2025 г.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Завтрак</b>						
11/4	Каша пшеничная 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
-	Сдоба "Смак"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>625</b>	<b>26,00</b>	<b>14,32</b>	<b>163,58</b>	<b>865,23</b>
<b>10:00</b>						
-	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
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>230</b>	<b>1,24</b>	<b>0,23</b>	<b>44,84</b>	<b>180,63</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1000</b>	<b>36,36</b>	<b>46,81</b>	<b>122,99</b>	<b>1021,17</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>370</b>	<b>8,84</b>	<b>15,20</b>	<b>114,69</b>	<b>614,99</b>
<b>Ужин</b>						
-	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
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>725</b>	<b>25,51</b>	<b>20,76</b>	<b>99,36</b>	<b>656,46</b>
<b>Ужин 2</b>						
-	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
<b>Итого за 'Ужин 2'</b>		<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>8,36</b>	<b>23,34</b>	<b>201,05</b>