

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

МЕНЮ НА 26 ИЮЛЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед						
2/1	Горошек зеленый с яйцом	110	5,45	8,20	9,94	126,85
14/2	Суп картофельный с крупой	275	3,70	6,04	25,14	166,40
-	Мясо говядины отварное	15	4,02	2,88	0,00	41,99
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная	220	16,62	15,41	32,16	331,65
8/11	Соус красный основной	50	0,36	1,06	2,59	21,09
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65	4,35	0,46	32,63	136,85
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Обед'		995,00	38,82	34,76	150,77	1029,77
Полдник						
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53
-	Слойка "Александровская"	100	9,00	2,00	62,00	178,00
-	Мороженое пломбир	70	2,59	10,50	14,28	159,33
Итого за 'Полдник'		370,00	11,59	12,50	98,61	428,87
Ужин						
40/1	растительным маслом	110	2,86	7,99	9,39	115,61
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	110	15,93	12,94	9,10	217,03
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,30	23,13	147,20
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65	4,35	0,46	32,63	136,85
пром.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Ужин'		745,00	30,52	27,43	109,11	770,52
ужин 2						
-	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,80	6,40	8,00	116,60
Итого за 'ужин 2'		220,00	7,30	8,36	23,34	201,05