

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

**МЕНЮ НА 27 ИЮЛЯ 2025 г.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Завтрак</b>						
-	Огурец соленый	110	0,86	0,11	2,70	15,40
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	220	24,02	25,91	3,42	343,43
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
-	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>635,00</b>	<b>35,55</b>	<b>31,64</b>	<b>70,58</b>	<b>700,12</b>
<b>10:00</b>						
пром.	Конфеты в ассортименте	30	0,24	0,03	24,24	94,15
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>230,00</b>	<b>1,24</b>	<b>0,23</b>	<b>44,84</b>	<b>180,63</b>
<b>Обед</b>						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	1,68	6,56	10,25	101,96
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	275	9,33	5,77	21,73	173,77
9/8	Печень по-строгановски	110	14,02	15,64	3,20	210,14
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,25
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65	4,35	0,46	32,63	136,85
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1000,00</b>	<b>40,11</b>	<b>32,93</b>	<b>153,14</b>	<b>1032,93</b>
<b>Полдник</b>						
6/10	Компот из брусники	200	0,14	0,10	11,86	46,80
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>530,00</b>	<b>9,49</b>	<b>5,95</b>	<b>141,17</b>	<b>633,19</b>
<b>Ужин</b>						
-	Огурец свежий	110	0,86	0,11	3,77	17,17
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	110	15,66	8,00	5,69	157,17
8/11	Соус красный основной	50	0,36	1,06	2,59	21,09
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,33
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65	4,35	0,46	32,63	136,85
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>780,00</b>	<b>28,84</b>	<b>14,37</b>	<b>122,45</b>	<b>711,59</b>
<b>Ужин 2</b>						
-	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
<b>Итого за 'Ужин 2'</b>		<b>220,00</b>	<b>7,30</b>	<b>8,36</b>	<b>23,34</b>	<b>201,05</b>