

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

МЕНЮ НА 28 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	7,27	8,20	22,03	189,33
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Вафли	40	1,56	1,96	23,84	71,56
Итого за 'Завтрак' 10:00		620,00	15,71	12,06	116,15	576,34
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
пром.	Конфеты в ассортименте	30	0,24	0,03	24,24	94,15
Итого за '10:00'		230,00	1,24	0,23	44,84	180,63
Полдник						
Обед						
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	110	0,96	6,61	4,41	79,36
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	275	2,07	5,75	12,18	104,20
-	Мясо говядины отварное	15	4,02	2,88	0,00	41,99
20/8	запеченные со сметанным соусом	110/50	17,34	16,48	11,83	265,39
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,48	9,10	60,86	354,57
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
-	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
Итого за 'Обед'		1065,00	43,10	41,86	158,07	1134,03
Полдник						
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69
-	Пирожное песочное "Берёзка"	80	2,64	11,04	42,64	271,95
Итого за 'Полдник'		395,00	9,17	18,17	72,94	476,99
Ужин						
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	110	3,39	7,98	13,70	136,55
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	220	23,09	20,95	18,01	347,09
8/11	Соус красный основной	50	0,36	1,06	2,59	21,09
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	1,67	0,18	12,55	52,64
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		645,00	34,07	33,81	77,97	729,92
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