

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

МЕНЮ НА 29 ИЮЛЯ 2025 г.

| №                        | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|--------------------------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|                          |                                                 |          | всего    | всего   |              |          |
| Завтрак                  |                                                 |          |          |         |              |          |
| 11/4                     | Каша пшенная молочная с маслом сливочным        | 220      | 7,20     | 7,26    | 35,81        | 235,69   |
| пром.                    | Кисель с витаминами Витошка                     | 200      | 0,00     | 0,00    | 22,33        | 91,53    |
| -                        | Батон с каротином                               | 65       | 4,24     | 1,42    | 34,65        | 167,39   |
| -                        | Хлеб ржаной                                     | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,68        | 77,35    |
| -                        | Сдоба "Смак"                                    | 100      | 9,00     | 2,00    | 62,00        | 289,60   |
| Итого за 'Завтрак' 10:00 |                                                 | 625,00   | 23,08    | 11,17   | 171,46       | 861,57   |
| -                        | 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   | 1,40     | 0,25    | 61,00        | 243,40   |
| Обед                     |                                                 |          |          |         |              |          |
| 20/1                     | Салат из свежих томатов с растительным маслом   | 110      | 1,11     | 6,66    | 5,27         | 84,43    |
| 21/2                     | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 275      | 6,53     | 15,35   | 19,53        | 239,90   |
| 45/8                     | Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)        | 110      | 16,71    | 19,71   | 5,80         | 267,86   |
| 11/3                     | Капуста тушеная                                 | 200      | 4,66     | 3,80    | 23,14        | 134,82   |
| 3/10                     | Компот из яблок                                 | 200      | 0,35     | 0,35    | 19,94        | 79,96    |
| -                        | 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'          |                                                 | 1000,00  | 36,36    | 46,81   | 122,99       | 1021,17  |
| Полдник                  |                                                 |          |          |         |              |          |
| пром.                    | Пряники                                         | 100      | 5,90     | 4,70    | 77,10        | 366,74   |
| 6/10                     | Компот из изюма                                 | 200      | 0,35     | 0,00    | 23,31        | 88,91    |
| -                        | Мороженое пломбир                               | 70       | 2,59     | 10,50   | 14,28        | 159,33   |
| Итого за 'Полдник'       |                                                 | 370,00   | 8,84     | 15,20   | 114,69       | 614,99   |
| Ужин                     |                                                 |          |          |         |              |          |
| -                        | Огурец соленый                                  | 110      | 0,86     | 0,11    | 2,70         | 15,40    |
| 36/8                     | Тефтели из мяса говядины с рисом                | 110      | 14,24    | 14,39   | 14,39        | 241,85   |
| 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                                     | 40       | 2,64     | 0,48    | 16,68        | 77,35    |
| Итого за 'Ужин'          |                                                 | 725,00   | 25,51    | 20,76   | 99,36        | 656,46   |
| 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   |