

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

МЕНЮ НА 30 ИЮЛЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	5,49	7,17	29,06	201,11
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32
-	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Круассан в ассортименте	75	5,10	15,68	44,10	329,06
Итого за 'Завтрак' 10:00		600,00	17,71	24,85	143,97	849,23
-	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						
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	110	5,24	8,61	13,06	150,03
16/2	Суп картофельный с бобовыми	275	6,09	6,12	26,74	180,46
-	Мясо говядины отварное	15	4,02	2,88	0,00	41,99
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0,24	12,80	63,00
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	220	17,29	17,22	24,05	318,08
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66
-	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'		970,00	43,52	36,35	157,21	1095,10
Полдник						
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
6/10	Компот из брусники	200	0,14	0,10	11,86	46,80
-	Слойка "Александровская"	100	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Полдник'		530,00	12,59	3,25	126,07	556,05
Ужин						
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	110	0,81	6,56	3,55	74,30
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	110	6,89	7,11	7,06	118,51
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,33
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
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		725,00	19,62	18,87	120,78	707,14
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