

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

МЕНЮ НА 31 ИЮЛЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	110	1,29	6,56	12,45	108,18
8/5	Запеканка (сырники) из творога	220	37,18	21,12	29,55	460,36
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
-	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак' 10:00		675,00	51,15	36,14	129,97	1035,45
пром.	Конфеты в ассортименте	30	0,24	0,03	24,24	94,15
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
Итого за '10:00'		230,00	1,24	0,23	44,84	180,63
Обед						
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	110	1,99	6,84	14,47	125,83
31/2	Суп-пюре из разных овощей	275	3,53	5,46	15,85	122,22
-	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
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	60	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Обед'		1060,00	42,10	36,25	172,63	1148,92
Полдник						
-	Пирожное песочное "Берёзка"	80	2,64	11,04	42,64	271,95
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Полдник'		460,00	9,17	18,17	72,94	476,99
Ужин						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	1,68	6,56	10,25	101,96
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	110	9,68	3,64	11,03	114,66
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78
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
Итого за 'Ужин'		730,00	22,62	16,05	110,10	647,23
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