

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

**МЕНЮ НА 01 АВГУСТА 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   |