

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

МЕНЮ НА 06 АВГУСТА 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,51	7,69	35,34	231,21
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Слойка "Александровская"	100	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Завтрак' 10:00		625,00	22,41	11,65	171,84	853,15
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						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и	110	1,68	6,56	10,25	101,96
28/2	Суп-пюре гороховый	275	7,52	2,70	25,09	147,55
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0,24	12,80	63,00
-	Мясо говядины отварное	15	4,02	2,88	0,00	41,99
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	110	18,71	3,97	10,22	151,79
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,30	23,13	147,20
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	60	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Обед'		1060,00	46,08	23,19	159,07	986,33
Полдник						
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
-	Пирожное песочное "Берёзка"	80	2,64	11,04	42,64	271,95
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
Итого за 'Полдник'		395,00	9,37	17,68	62,87	436,06
Ужин						
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	110	5,24	8,61	13,06	150,03
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	110	6,89	7,11	7,06	118,51
1/3	Картофель отварной	200	3,86	4,39	31,82	180,65
6/10	Компот из брусники	200	0,14	0,10	11,86	46,80
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	4,02	0,42	30,12	126,33
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		720,00	22,79	21,11	110,61	699,67
Ужин 2						
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,80	6,40	8,00	116,60
-	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45
Итого за 'Ужин 2'		220,00	7,30	8,36	23,34	201,05