

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

МЕНЮ НА 10 АВГУСТА 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	1,68	6,56	10,25	101,96
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	275	9,33	5,77	21,73	173,77
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	110	17,74	18,91	7,25	269,45
46/3	Макаронные изделия отварные	200	8,89	6,24	39,02	247,84
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		1000	40,11	32,93	153,14	1032,93
Полдник						
-	Круассан в ассортименте	75	5,10	15,68	44,10	329,06
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69
Итого за 'Полдник'		390	6,16	16,00	66,77	422,54
Ужин						
-	Огурец свежий	110	0,86	0,11	3,77	17,17
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	110	15,66	8,00	5,69	157,17
8/11	Соус красный основной	50	0,36	1,06	2,59	21,09
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,33
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'		780	28,84	14,37	122,45	711,59
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	7,30	8,36	23,34	201,05