

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

МЕНЮ НА 12 АВГУСТА 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	7,20	7,26	35,81	235,69
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53
-	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74
Итого за 'Завтрак'		625	19,98	13,87	186,56	938,71
10:00						
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
пром.	Конфеты в ассортименте	50	0,40	0,05	40,40	156,92
Итого за '10:00'		250	1,40	0,25	61,00	243,40
Обед						
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	110	1,11	6,66	5,27	84,43
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	275	6,53	15,35	19,53	239,90
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	110	16,71	19,71	5,80	267,86
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		1000	36,36	46,81	122,99	1021,17
Полдник						
-	Мороженое пломбир	70	2,59	10,50	14,28	159,33
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
-	Слойка "Александровская"	100	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Полдник'		370	11,94	12,50	99,59	537,85
Ужин						
-	Огурец соленый	110	0,86	0,11	2,70	15,40
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	110	14,24	14,39	14,39	241,85
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,30	23,13	147,20
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
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		725	25,51	20,76	99,36	656,46
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