

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

МЕНЮ НА 19 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
18/5	Пудинг из творога с изюмом	220	31,57	23,09	45,68	513,46
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
-	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'		675	46,40	38,68	144,79	1089,89
10:00						
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
пром.	Конфеты в ассортименте	30	0,24	0,03	24,24	94,15
Итого за '10:00'		230	1,24	0,23	44,84	180,63
Обед						
-	Помидор	110	1,19	0,22	5,61	27,95
37/2	Уха с крупой рисовой (минтай)	275	8,65	2,83	15,84	121,81
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	110	17,74	18,91	7,25	269,45
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	6,24	39,02	247,84
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32
-	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 'Обед'		1000	43,71	29,24	136,51	955,58
Полдник						
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74
-	Мороженое пломбир	70	2,59	10,50	14,28	159,33
Итого за 'Полдник'		370	8,94	15,34	114,14	614,64
Ужин						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	110	2,86	7,99	9,39	115,61
7/7	Рыба запеченая с сыром (горбуша)	110	24,47	10,01	6,32	188,47
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
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		730	27,70	19,27	126,12	762,95
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