

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

**МЕНЮ НА 20 АВГУСТА 2025 г.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Завтрак</b>						
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
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Слойка "Александровская"	100	9,00	2,00	62,00	289,60
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>625</b>	<b>22,41</b>	<b>11,65</b>	<b>171,84</b>	<b>853,15</b>
<b>10:00</b>						
пром.	Конфеты в ассортименте	30	0,24	0,03	24,24	94,15
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>230</b>	<b>1,24</b>	<b>0,23</b>	<b>44,84</b>	<b>180,63</b>
<b>Обед</b>						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	1,68	6,56	10,25	101,96
28/2	Суп-пюре гороховый	275	7,52	2,70	25,09	147,55
-	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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	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
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1040</b>	<b>44,76</b>	<b>22,95</b>	<b>150,73</b>	<b>947,66</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>510</b>	<b>11,90</b>	<b>18,60</b>	<b>104,27</b>	<b>609,02</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>720</b>	<b>22,79</b>	<b>21,11</b>	<b>110,61</b>	<b>699,67</b>
<b>Ужин 2</b>						
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,80	6,40	8,00	116,60
-	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45
<b>Итого за 'Ужин 2'</b>		<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>8,36</b>	<b>23,34</b>	<b>201,05</b>