

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

МЕНЮ НА 22 АВГУСТА 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	5,84	5,60	32,42	201,68
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Сдоба "Смак"	100	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Завтрак'		625	21,80	9,52	155,58	773,82
10:00						
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	1,24	0,23	44,84	180,63
Полдник						
Обед						
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	110	0,81	6,56	3,55	74,30
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	275	2,68	4,22	17,38	116,78
1/2	Бульон куриный	247,5	8,80	0,97	0,62	46,04
4/9	Плов из мяса кур (филе)	220	22,98	4,29	42,16	297,96
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'		1158	42,50	17,08	132,51	823,60
Полдник						
-	Вафли	100	3,90	4,90	59,60	178,90
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
Итого за 'Полдник'		480	11,21	10,01	91,43	426,52
Ужин						
-	Помидор	110	1,19	0,22	5,61	27,95
2/9	Бедро куриное отварное в соусе	130	17,20	16,27	3,34	228,25
11/3	Капуста тушеная	200	4,66	3,80	23,14	134,82
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
-	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'		745	33,82	24,94	94,54	701,77
Ужин 2						
пром.	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	7,30	8,36	23,34	201,05