

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

МЕНЮ НА 23 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
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.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Завтрак'		665	12,16	9,41	113,66	582,24
10:00						
-	Сок	200,0	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'		235	5,92	4,11	33,67	180,63
Обед						
2/1	Горошек зеленый с яйцом	110,0	5,45	8,20	9,94	126,85
14/2	Суп картофельный с крупой	275,0	3,70	6,04	25,14	166,40
-	Мясо говядины отварное	15	4,02	2,88	0,00	41,99
53/8	отварным мясом говядины	220,0	16,62	15,41	32,16	331,65
8/11	Соус красный основной	50,0	0,36	1,06	2,59	21,09
6/10	Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
-	Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Обед'		1000	40,16	35,72	150,77	1029,77
Полдник						
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74
14/10	Компот из чернослива	200,0	0,45	0,14	22,76	88,57
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69
Итого за 'Полдник'		350	9,85	2,19	125,16	502,00
Ужин						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	110,0	2,86	7,99	9,39	115,61
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	110,0	15,93	12,94	9,10	217,03
32/3	Рагу из овощей	200,0	3,34	5,30	23,13	147,20
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
пром.	Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Ужин'		745	30,52	27,43	109,11	770,52
Ужин 2						
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
-	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45
Итого за 'ужин 2'		235	8,08	7,17	26,66	206,74