

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

**МЕНЮ НА 18 ИЮНЯ 2025 г.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Завтрак</b>						
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220,0	5,49	7,17	29,06	201,11
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	22,33	91,53
-	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Круассан в ассортименте	75,0	5,10	15,68	44,10	329,06
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>19,28</b>	<b>25,02</b>	<b>160,17</b>	<b>920,54</b>
<b>10:00</b>						
-	Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
пром.	Конфеты в ассортименте	30,0	0,24	0,03	24,24	94,15
<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>						
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	110,0	5,24	8,61	13,06	150,03
16/2	Суп картофельный с бобовыми	275,0	6,09	6,12	26,74	180,46
40/2	Гренки (сухарики)	25,0	2,14	0,24	12,80	63,00
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	220,0	17,29	17,22	24,05	318,08
12/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,43	0,10	22,89	88,66
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,21	0,65	32,88	148,67
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>955</b>	<b>39,76</b>	<b>33,40</b>	<b>165,07</b>	<b>1085,75</b>
<b>Полдник</b>						
-	Сдоба "Смак"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
6/10	Компот из брусники	200,0	0,14	0,10	11,86	46,80
пром.	Бананы	200,0	3,00	1,00	45,40	191,00
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>500</b>	<b>12,14</b>	<b>3,10</b>	<b>119,26</b>	<b>527,40</b>
<b>Ужин</b>						
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	110,0	0,81	6,56	3,55	74,30
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	110,0	6,89	7,11	7,06	118,51
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200,0	4,84	4,24	51,02	262,33
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>725</b>	<b>19,79</b>	<b>18,82</b>	<b>126,02</b>	<b>728,90</b>
<b>Ужин 2</b>						
-	Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
<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>