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

МЕНЮ НА 21 ИЮНЯ 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	220,0	5,84	5,60	32,42	201,68
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200,0	3,78	3,72	13,14	96,54
-	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,21	0,65	32,88	148,67
-	Круассан в ассортименте	75,0	5,10	15,68	44,10	329,06
Итого за 'Завтрак'		620	23,18	27,07	157,18	943,33
10:00						
-	Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
-	Мороженое пломбир	70,0	2,59	10,50	14,28	159,33
Итого за '10:00'		270	3,59	10,70	34,88	245,81
Обед						
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	110,0	0,96	6,61	4,41	79,36
4/2	Борщ с картофелем	275,0	2,40	6,02	18,98	133,59
12/8	Гуляш из мяса говядины	110,0	16,38	17,26	5,90	243,28
46/3	Макаронные изделия отварные	200,0	7,07	3,97	45,48	245,25
6/10	Компот из брусники	200,0	0,14	0,10	11,86	46,80
-	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
Итого за 'Обед'		1000	34,11	34,85	141,18	984,26
Полдник						
пром.	Бананы	230,0	3,45	1,15	52,21	219,65
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,14	137,10
3/10	Компот из яблок	200,0	0,35	0,35	19,94	79,96
Итого за 'Полдник'		475	8,75	8,06	86,29	436,71
Ужин						
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	110,0	1,74	6,57	10,14	101,80
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	220,0	15,40	13,49	22,76	270,03
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 Чусовской с Валетек-8	65,0	4,56	0,71	35,62	161,06
Итого за 'Ужин'		660	26,48	21,32	124,04	758,40
Ужин 2						
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
-	Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
Итого за 'Ужин 2'		220	7,30	8,36	23,34	201,05