Утверждаю

Директор МАУ ОЗЛ "Светлячок"

Л.Ю. Манацкая

МЕНЮ НА 27 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	220,0	5,84	5,60	32,42	201,68
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
-	Сдоба "Смак"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Завтрак'		625	21,97	9,47	160,82	795,58
10:00						
пром.	Конфеты в ассортименте	30,0	0,24	0,03	24,24	94,15
-	Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
Итого за '10:00'		230	1,24	0,23	44,84	180,63
19/1	маслом	110,0	0,81	6,56	3,55	74,30
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	275,0	2,68	4,22	17,38	116,78
4/9	Плов из мяса кур (филе)	220,0	22,98	4,29	42,16	297,96
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32
-	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'		911	42,67	17,03	137,75	845,36
Полдник						
-	Вафли	100,0	3,90	4,90	59,60	178,90
38/10	Молоко кипяченое	200,0	5,81	6,41	9,42	117,42
пром.	Бананы	200,0	3,00	1,00	45,40	191,00
Итого за 'Полдник'		500	12,71	12,31	114,42	487,32
Ужин						
-	Помидор	110,0	1,19	0,22	5,61	27,95
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130,0	17,20	16,27	3,34	228,25
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200,0	4,84	4,24	51,02	262,33
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200,0	3,78	3,72	13,14	96,54
-	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
Итого за 'Ужин'		765	35,57	25,55	138,61	900,59
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