

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

**МЕНЮ НА 12 ИЮЛЯ 2025 г.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Завтрак</b>						
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
пром.	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>600</b>	<b>21,60</b>	<b>26,90</b>	<b>140,98</b>	<b>872,02</b>
<b>10:00</b>						
-	Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
-	Мороженое пломбир	70,0	2,59	10,50	14,28	159,33
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>270</b>	<b>3,59</b>	<b>10,70</b>	<b>34,88</b>	<b>245,81</b>
<b>Обед</b>						
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с	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
-	Мясо говядины отварное	15,0	4,02	2,88	0,00	41,99
12/8	Гуляш из мяса говядины	110,0	16,38	17,26	5,90	243,28
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	8,89	6,24	39,02	247,84
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	2,64	0,48	16,68	77,35
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1015</b>	<b>33,94</b>	<b>34,89</b>	<b>135,94</b>	<b>962,50</b>
<b>Полдник</b>						
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
12/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,43	0,10	22,89	88,66
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>475</b>	<b>8,75</b>	<b>8,06</b>	<b>86,29</b>	<b>436,71</b>
<b>Ужин</b>						
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
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	2,64	0,48	16,68	77,35
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>635</b>	<b>24,21</b>	<b>21,01</b>	<b>92,05</b>	<b>623,84</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>