

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

МЕНЮ НА 16 АВГУСТА 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	5,84	5,60	32,42	201,68
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
-	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Круассан в ассортименте	75	5,10	15,68	44,10	329,06
Итого за 'Завтрак'		600	21,60	26,90	140,98	872,02
10:00						
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
-	Мороженое пломбир	70	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	0,96	6,61	4,41	79,36
4/2	Борщ с картофелем	275	2,40	6,02	18,98	133,59
-	Мясо говядины отварное	15	4,02	2,88	0,00	41,99
12/8	Гуляш из мяса говядины	110	16,38	17,26	5,90	243,28
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,25
6/10	Компот из брусники	200	0,14	0,10	11,86	46,80
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65	4,35	0,46	32,63	136,85
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		1015	37,96	37,77	135,94	1004,49
Полдник						
пром.	Бананы	230	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	0,35	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	1,74	6,57	10,14	101,80
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	220	15,40	13,49	22,76	270,03
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65	4,35	0,46	32,63	136,85
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'		635	24,55	21,09	105,10	674,69
Ужин 2						
-	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,80	6,40	8,00	116,60
Итого за 'Ужин 2'		220	7,30	8,36	23,34	201,05