Негосударственное образовательное частное учреждение
для детей дошкольного и младшего школьного возраста
«Начальная школа – детский сад № 25 «Березка»

143980 Московская область, г. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Школьная, дом № 6
тел. 8(495) 527-73-16 E-mail: ds.berezka25@yandex.ru

Подписано цифровой подписью: Болотников Сергей Павлович
DN: cn=Болотников Сергей Павлович, o=НОЧУ «НШ-ДС №25 «Березка», ou=Руководство, email=info@xn--80abmip8a9h.net, c=RU
Дата: 2022.10.05 16:37:40 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НОЧУ «Начальная школа – детский сад № 25 «Березка»
_____ С. П. Болотников
«05» сентября 2022г

Цикличное десятидневное меню для организации питания обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста на осенне-зимний период

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 1 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	110	378.98	15,09	13,64	48,96
	Напиток	Чай сладкий	180	23,98	0,00	0,00	5,99
	Бутерброд	Хлеб из пшеничной муки с маслом и сыром	30/10/12	145,6	5,06	7,7	14,62
2 завтрак	Напиток	Морс «Смородинка» из свежезамороженных ягод	130	41,40	0,06	00,2	10,9
Обед	Холодная закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	40	28,12	0,31	2,18	1,82
	1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	118,15	4,51	5,58	10,5
	2 блюдо	Плов с мясом	180	334,7	12,3	16,3	34,64
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Горячее блюдо	Омлет	80	207,48	14,01	23,84	1,86
	Десерт	Горошек зеленый	60	58,0	2,25	0,87	11,2
	Горячий напиток	Чай сладкий с лимоном	180	23,98	0,00	0,00	5,99
	Хлеб	Хлеб из пшеничной муки	30	77,43	2,25	0,87	15,15
	Кондитерское изделие	Печенье (вафли, пряники)	30	166,8	3,00	3,92	29,76

Школа 1 - 4 класс

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Напиток	Морс «Смородинка» из	150	41,40	0,06	00,2	10,9

		свежезамороженных ягод					
Обед	Холодная закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	40	28,12	0,31	2,18	1,82
	1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	118,15	4,51	5,58	10,5
	2 блюдо	Плов с мясом	180	334,7	12,3	16,3	34,64
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Горячее блюдо	Омлет	80	207,48	14,01	23,84	1,86
	Десерт	Горошек зеленый	60	58,0	2,2	0	11,2
	Горячий напит	Чай сладкий с лимоном	180	23,98	0,00	0,00	5,99
	Хлеб	Хлеб из пшеничной муки	30	77,43	2,25	0,87	15,15
	Кондитерское изделие	Печенье (вафли, пряники)	30	166,8	3,00	3,92	29,76

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 2 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Каша гречневая молочная	200	215,1	7,13	9,46	25,36
	Напиток	Какао на молоке	180	135.9	4.65	4.65	19.0
	Бутерброд	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	108.6	2.34	4.36	14,63
2 завтрак	Десерт	Фрукты сезонные	130	41,40	0,06	00,2	10,9
обед	Холодная закуска	Салат из огурцов соленых (свежих)	40	6.54	0,48	0,06	1.02
	1 блюдо	Суп гороховый на мясном бульоне	200	148,82	8,46	2,34	23,48
	2 блюдо	Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанным соусом	200/30	296,87	12,49	16,04	25,57
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Десерт	Плюшка «Московская» с сахаром собственного производства	80/5	249,9	6,4	5,6	43,7
	Напиток	Морс «Смородинка» из свежезамороженных ягод	180	41,40	0,06	0,02	10,9

Школа 1 - 4 классы

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Десерт	Морс «Смородинка» из свежезамороженных ягод	100	41,40	0,06	00,2	10,9
Обед	Холодная закуска	Салат из огурцов соленых (свежих)	40	6.54	0,48	0,06	1.02

	1 блюдо	Суп гороховый на мясном бульоне	200	148,82	8,46	2,34	23,48
	2 блюдо	Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанным соусом	200/30	296,87	12,49	16,04	25,57
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Десерт	Плюшка «Московская» с сахаром собственного производства	80/5	249,9	6,4	5,6	43,7
	Напиток	Морс «Смородинка» из свежезамороженных ягод	180	41,40	0,06	0,02	10,9

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 3 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Каша рисовая молочная	200	260,5	6,14	6.94	43,36
	Напиток	Кофейный напиток на молоке	180	119,6	4,39	4,04	16,42
	Бутерброд	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/12	145.0	5.06	7.7	14.62
2 завтрак	Напиток	Напиток лимонный	100	41,47	0,06	0,04	10,9
Обед	Холодная закуска	Салат «Весенний»	60	52,43	0,86	3,04	5,47
	1 блюдо	Суп рыбный из консервированного лосося	200	115,21	8,17	4,12	11,35
	2 блюдо	Макаронные изделия отварные	110	210,99	5,81	4,40	37,05
	Гарнир	Тефтели куриные в томатном соусе	70/30	175,1	19,33	8,18	6,04
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Выпечка	Блинчики собственного производства с повидлом (джемом)	100/20	434,0	11,8	10,6	72,9
	Напиток	Чай сладкий	180	23,98	0,00	0,00	5,99

Школа 1—4 классы

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Напиток	Напиток лимонный	100	41,47	0,06	0,04	10,9
Обед	Холодная закуска	Салат «Весенний»	60	52,43	0,86	3,04	5,47
	1 блюдо	Суп рыбный из консервированного лосося	200	115,21	8,17	4,12	11,35
	2 блюдо	Макаронные изделия отварные	110	210,99	5,81	4,40	37,05

	Гарнир	Тефтели куриные в томатном соусе	70/30	175,1	19,33	8,18	6,04
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Выпечка	Блинчики собственного производства с повидлом (джемом)	100/20	434,0	11,8	10,6	72,9
	Напиток	Чай сладкий	180	23,98	0,00	0,00	5,99

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 4 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Суп вермишелевый молочный	200	163,2	5,25	5,53	17,15
	Напиток	Какао на молоке	180	135,9	4,65	4.65	19
	Бутерброд	Хлеб из пшеничной муки с маслом	30/10	14,.62	2,34	7,7	10,6
2 завтрак	Напиток	Напиток из ягод шиповника	130	87,8	0,5	0,2	18,6
Обед	Холодная закуска	Салат «Витаминный»	60	66,43	0,82	5,04	4,45
	1 блюдо	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/10	246,15	10.6	13,72	19,77
	2 блюдо	Котлета рыбная «Любительская»	70	117,0	10,59	6,47	4,17
	Гарнир	Пюре картофельное	150	145,57	3.28	4,95	21,99
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Десерт	Пудинг творожно-манный собственного производства со сгущенным молоком	130/20	308,57	21,24	19,49	24,25
	Горячий напиток	Чай сладкий	180	23.98	0.00	0.00	5.99

Школа 1-4 класс

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Напиток	Напиток из плодов шиповника	150	87,8	0,5	0,2	18,6
Обед	Холодная закуска	Салат «Витаминный»	60	66,43	0,82	5,04	4,45
	1 блюдо	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/10	246,15	10.6	13,72	19,77
	2 блюдо	Котлета рыбная «Любительская»	70	117,0	10,59	6,47	4,17
	Гарнир	Пюре картофельное	150	145,57	3.28	4,95	21,99
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1

	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Десерт	Пудинг творожно-манный собственного производства со сгущенным молоком	130/20	308,57	21,24	19,49	24,25
	Горячий напиток	Чай сладкий	180	23.98	0.00	0.00	5.99

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 5 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Каша манная молочная	200	113,2	3,1	5,7	12,5
	Напиток	Кофейный напиток на молоке	180	119,6	4,39	4,04	16.42
	Бутерброд	Хлеб из пшеничной муки с маслом и сыром	30/10/12	145.6	5.06	7.7	14.62
2 завтрак	Десерт	Фрукты сезонные	130	35.0	0,80	0,2	7.5
Обед	Холодная закуска	Салат «Рыжик»	50	33,6	1,0	1,56	3,88
	1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	89,9	2,01	3,53	12,52
	2 блюдо	Куры отварные порционные	80	14,1	3,6	0,4	91,0
	Гарнир	Рис отварной с маслом	90	293,43	4,91	6,9	52,93
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19.76
Полдник	Выпечка	Булочка «Домашняя» собственного производства	80	249,9	6,4	5,6	43,7
	Горячий напиток	Чай сладкий с лимоном	180	23.98	0,00	0,00	5,99

Школа 1-4 класс

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Десерт	Фрукты сезонные	150	35.0	0,80	0,2	7.5
обед	Холодная закуска	Салат «Рыжик»	50	33,6	1,0	1,56	3,88
	1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	89,9	2,01	3,53	12,52
	2 блюдо	Куры отварные порционные	80	14,1	3,6	0,4	91,0
	Гарнир	Рис отварной с маслом	90	293,43	4,91	6,9	52,93
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19.76
Полдник	Выпечка	Булочка «Домашняя» собственного производства	75/10	249,9	6,4	5,6	43,7

	Горячий напиток	Чай сладкий с лимоном	180	23.98	0,00	0,00	5,99

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 6 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Яйцо вареное	80	63,0	5,08	4,6	0,28
	Напиток	Чай сладкий	180	23,98	0,00	0,00	5,99
	Бутерброд	Хлеб из пшеничной муки с маслом	30/10	108,6	2,34	4,36	14,63
2 завтрак	Напиток	Морс «Смородинка» из свежезамороженных ягод	130	41,40	0,06	0.02	10,9
Обед	Холодная закуска	Икра кабачковая	60	46,7	0,72	2,82	4,62
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	81.6	1.50	3.7	9.9
	2 блюдо	Бефстроганов в томатном соусе	70/25	168,0	15,3	10,0	3,3
	Гарнир	Греча рассыпчатая с маслом	100	217,21	6,15	7,77	30,69
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	10,28
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19.76
Полдник	Выпечка	Оладьи собственного производства со сгущенным молоком (джемом)	90/20	434,0	11,8	10,6	72,9
	Горячий напиток	Чай сладкий	180	23.98	0.00	0.00	5.99

Школа 1-4 класс

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Напиток	Морс «Смородинка» из свежезамороженных ягод	150	41,40	0,06	0.02	10,9
Обед	Холодная закуска	Икра кабачковая	60	46,7	0,72	2,82	4,62
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	81.6	1.50	3.7	9.9
	2 блюдо	Бефстроганов в томатном соусе	70/25	168,0	15,3	10,0	3,3
	Гарнир	Греча рассыпчатая с маслом	100	217,21	6,15	7,77	30,69
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	10,28
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19.76
Полдник	Выпечка	Оладьи собственного производства со сгущенным молоком (джемом)	90/20	434,0	11,8	10,6	72,9
	Горячий	Чай сладкий	180	23.98	0.00	0.00	5.99

	напиток						

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 7 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Сырники творожные запеченные со сметаной	100/20	416,89	22,04	20,68	35,54
	Напиток	Кофейный напиток на молоке	180	119,6	4,39	4,04	16,42
	Бутерброд	Хлеб из пшеничной муки с маслом и сыром	30/10/12	145,6	5,06	7,7	14,62
2 завтрак	Десерт	Фрукты сезонные	130	35,0	0,80	0,2	7,5
Обед	Холодная закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	40	28,12	0,31	2,18	1,82
	1 блюдо	Щи со сметаной на курином бульоне	200/10	496,0	8,32	19,83	71,01
	2 блюдо	Шницель мясной рубленный	50	211,14	16,66	12,00	9,48
	Гарнир	Рис отварной с маслом	90	187,64	6,32	5,36	28,53
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	20,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,2411	0,44	19,76
Полдник	Горячее блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	110/15	378.98	15.09	13.64	48.98
	Горячий напиток	Чай сладкий с лимоном	180	23.98	0.00	0.00	5.99

Школа 1-4 класс

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Напиток	Напиток из плодов шиповника	100	67,8	0,5	0,2	18,6
Обед	Холодная закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	40	28,12	0,31	2,18	1,82
	1 блюдо	Щи со сметаной на курином бульоне	200/10	496,0	8,32	19,83	71,01
	2 блюдо	Шницель мясной рубленный	50	211,14	16,66	12,00	9,48
	Гарнир	Рис отварной с маслом	90	187,64	6,32	5,36	28,53
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	20,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,2411	0,44	19,76
Полдник	Горячее блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	110/15	378,98	15,09	13,64	48,98
	Горячий напиток	Чай сладкий с лимоном	180	23,98	0,00	0,00	5,99

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 8 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Каша «Дружба» молочная	200	219,3	6,33	9,65	27,36
	Напиток	Кофейный напиток на молоке	180	119,6	4,39	4,04	16,42
	Бутерброд	Хлеб из пшеничной муки с маслом	30/10	108,6	2,34	4,36	14,62
2завтрак	Напиток	Напиток лимонный	130	41,4	0,06	0,04	10,9
Обед	Холодная закуска	Салат из огурцов соленых (свежих)	40	4,36	0,32	0.04	0,68
	1 блюдо	Суп фасолевый на курином бульоне	200	120,28	4,30	4,5	15,65
	2 блюдо	Ежики мясные в томатном соусе	80	195,83	14,18	13.9	3,49
	Гарнир	Пюре картофельное	100	145,57	3,28	4,95	21,99
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0.05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Выпечка	Булочка с повидлом собственного производства	80/15	6,4	5,6	43,7	305,5
	Горячий напиток	Чай с сахаром	180	23,98	0,00	0,00	5,99

Школа 1-4 класс

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Напиток	Напиток лимонный	150	41,4	0,06	0,04	10,9
Обед	Холодная закуска	Салат из огурцов соленых (свежих)	40	4,36	0,32	0.04	0,68
	1 блюдо	Суп фасолевый на курином бульоне	200	120,28	4,30	4,5	15,65
	2 блюдо	Ежики мясные в томатном соусе	80	195,83	14,18	13.9	3,49
	Гарнир	Пюре картофельное	100	145,57	3,28	4,95	21,99
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0.05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Выпечка	Булочка с повидлом собственного производства	80/15	6,4	5,6	43,7	305,5
	Горячий напиток	Чай с сахаром	180	23,98	0,00	0,00	5,99

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 9 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
Завтрак	Горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная	200	186,54	4,17	9,63	20,79
	напиток	Какао на молоке	180	135,9	4,65	4,65	19
	бутерброд	Хлеб из пшеничной муки с маслом и сыром	30/10/12	145,9	5,06	7,7	14,62
2 завтрак	напиток	Напиток из плодов шиповника	130	87,8	0,5	0,2	10,9
Обед	Холодная закуска	Салат «Здоровье»	40	52,93	0,605	3,543	4,845
	1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	145,0	4,22	6,5	13,77
	2 блюдо	Гуляш из мяса курицы	100	104,68	10,99	9,07	2,82
	Гарнир	Макаронные изделия отварные	110	210,99	5,81	4,4	37,05
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Горячее блюдо	Котлета рыбная «Любительская»	70	117,0	10,59	6,47	4,17
	Холодная закуска	Салат «Рыжик»	50	33,6	1,0	1,56	3,88
	Напиток	Чай сладкий с лимоном	180	23,98	0,00	0,00	5.96
	Хлеб	Хлеб из пшеничной муки	30	52,34	1,50	0,58	10,28

Школа 1-4 класс

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев
2 завтрак	Напиток	Напиток из плодов шиповника	150	87,8	0,5	0,2	10,9
Обед	Холодная закуска	Салат «Здоровье»	40	52,93	0,605	3,543	4,845
	1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	145,0	4,22	6,5	13,77
	2 блюдо	Гуляш из мяса курицы	100	104,68	10,99	9,07	2,82
	Гарнир	Макаронные изделия отварные	110	210,99	5,81	4,4	37,05
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19,76
Полдник	Горячее блюдо	Котлета рыбная «Любительская»	70	117,0	10,59	6,47	4,17
	Холодная закуска	Салат «Рыжик»	50	33,6	1,0	1,56	3,88
	Напиток	Чай сладкий с лимоном	180	23,98	0,00	0,00	5.96
	Хлеб	Хлеб из пшеничной муки	30	52,34	1,50	0,58	10,28

НОЧУ№ 25 «БЕРЕЗКА» МО г. Балашиха, мкр. Железнодорожный 10 день

Детский сад

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев

Завтрак	Горячее блюдо	Каша пшенная молочная	200	178,77	5,75	5,07	27,53
	Напиток	Кофейный напиток на молоке	180	119,6	4,39	4,04	16,42
	Бутерброд	Хлеб из пшеничной муки с маслом	30/10	108,6	2,34	4,36	14,63
2 завтрак	Десерт	Фрукты сезонные	130	35,0	0,8	0,2	7,50
Обед	Холодная закуска	Салат «Витаминный»	60	66,43	0,82	5,04	4,45
	1 блюдо	Суп рисовый на курином бульоне	200	68,18	1.68	3,53	7.31
	2 блюдо	Жаркое по- домашнему	200	216,3	17,5	16,7	16,9
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19.76
Полдник	Выпечка	Ватрушка с творогом собственного производств	130	227.5	2,4	11,7	48,0
	Напиток	Кефир	180	100.5	6,0	4.8	6.3

Школа 1-4 класс

2 завтрак	Десерт	Фрукты сезонные	150	35,0	0,8	0,2	7,50
Обед	Холодная закуска	Салат «Витаминный»	60	66,43	0,82	5,04	4,45
	1 блюдо	Суп рисовый на курином бульоне	200	68,18	1.68	3,53	7.31
	2 блюдо	Жаркое по- домашнему	200	216,3	17,5	16,7	16,9
	Напиток	Компот из сухофруктов	180	119,39	0,64	0,05	29,1
	Хлеб	Хлеб из ржаной муки	30	91,96	2,24	0,44	19.76
Полдник	Выпечка	Ватрушка (творог)	130	227.5	2,4	11,7	48,0
	Напиток	Кефир	180	100.5	6,0	4.8	6.3