

Министерство просвещения Российской Федерации  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35  
620110, г. Екатеринбург. ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07  
[e-mail-mdou35@eduekb.ru](mailto:e-mail-mdou35@eduekb.ru)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №89-од от 27.05.2025 г.  
заведующий МБДОУ детский сад № 35  
Е.С. Ерофеева



**Основное (организованное) меню  
МБДОУ детского сада № 35,  
включающее горячее питание  
на период с 01.06.2025 по 30.09.2025 г.**

Екатеринбург, 2025

# 1 день. Дети

| Блюдо                                                                                    | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход блюда (кг) | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|----------|-----------|------------------|-------------|
|                                                                                          |                         | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                  |             |
| <b>Завтрак</b>                                                                           |                         |                  |          |           |                  |             |
| Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом                                         | 186,88980               | 0,00513          | 0,00744  | 0,02095   | 0,2              | 7.н125с     |
| Батон с маслом                                                                           | 132,05700               | 0,00311          | 0,00533  | 0,02136   | 0,045            | 7.035       |
| Кофейный напиток с молоком 180 гр                                                        | 94,52405                | 0,00252          | 0,00253  | 0,01273   | 0,18             | 7.13/10/1   |
| <b>Итого:</b>                                                                            | 413,47085               | 0,01076          | 0,01530  | 0,05504   | 0,425            |             |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                    |                         |                  |          |           |                  |             |
| Сок фруктовый 120 г                                                                      | 55,47600                | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12             | 7.031/3     |
| <b>Итого:</b>                                                                            | 55,47600                | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12             |             |
| <b>Обед</b>                                                                              |                         |                  |          |           |                  |             |
| Щи со сметаной.                                                                          | 65,25545                | 0,00169          | 0,00277  | 0,00813   | 0,2              | 7.н145      |
| Котлета мясная 80 гр                                                                     | 214,23160               | 0,01570          | 0,01331  | 0,00280   | 0,08             | 7.н163/8    |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.                                                      | 210,31635               | 0,00501          | 0,00412  | 0,03480   | 0,13             | 7.151-4     |
| Компот из сухофруктов 180гр                                                              | 67,44710                | 0,00044          | 0,00002  | 0,01537   | 0,18             | 7.115/3     |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                                        | 63,66675                | 0,00231          | 0,00042  | 0,01463   | 0,035            | 7.003-1     |
| Хлеб пшеничный 10 гр                                                                     | 23,21550                | 0,00076          | 0,00009  | 0,00501   | 0,01             | 7.048       |
| Соль 2 гр                                                                                | 0,00000                 | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002            | 7.044/2     |
| <b>Итого:</b>                                                                            | 644,13275               | 0,02591          | 0,02074  | 0,08074   | 0,637            |             |
| <b>Полдник</b>                                                                           |                         |                  |          |           |                  |             |
| Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр. | 84,32285                | 0,00086          | 0,00538  | 0,00658   | 0,06             | 7.29/1      |
| Яблоко 100гр                                                                             | 39,82500                | 0,00035          | 0,00035  | 0,01038   | 0,1              | 7.346       |
| Чай 180 гр.                                                                              | 34,28055                | 0,00000          | 0,00000  | 0,00817   | 0,18             | 7.10/10/1   |
| Сдоба обыкновенная 60 гр                                                                 | 211,74695               | 0,00555          | 0,00401  | 0,03378   | 0,06             | 7.8/12      |
| <b>Итого:</b>                                                                            | 370,17535               | 0,00675          | 0,00974  | 0,05892   | 0,4              |             |
| <b>Всего:</b>                                                                            | 1476,91593              | 44,02300         | 45,89630 | 206,82880 | 1,582            |             |

Рекомендации по вечернему кормлению: рыбные блюда, овощные блюда.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г

## 2 день. Дети

| Блюдо                                         | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход блюда (кг) | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|-------------------------|------------------|----------|-----------|------------------|-------------|
|                                               |                         | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                  |             |
| <b>Завтрак</b>                                |                         |                  |          |           |                  |             |
| Омлет натуральный 150 гр.                     | 222,04194               | 0,01179          | 0,01509  | 0,00379   | 0,15             | 7.н038/5    |
| Батон с повидлом (джемом)                     | 142,72000               | 0,00316          | 0,00120  | 0,03399   | 0,06             | 7.035/8     |
| Чай с сахаром ..                              | 49,51635                | 0,00000          | 0,00000  | 0,01181   | 0,2              | 7.354/4     |
| <b>Итого:</b>                                 | 414,27829               | 0,01494          | 0,01629  | 0,04959   | 0,41             |             |
|                                               |                         |                  |          |           |                  |             |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                         |                  |          |           |                  |             |
| Яблоко 120 гр                                 | 47,79000                | 0,00042          | 0,00042  | 0,01246   | 0,12             | 7.008       |
| <b>Итого:</b>                                 | 47,79000                | 0,00042          | 0,00042  | 0,01246   | 0,12             |             |
|                                               |                         |                  |          |           |                  |             |
| <b>Обед</b>                                   |                         |                  |          |           |                  |             |
| Салат из капусты со сладкой кукурузой         | 61,90535                | 0,00118          | 0,00312  | 0,00805   | 0,06             | 7.425/1     |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной .          | 77,02860                | 0,00167          | 0,00295  | 0,01082   | 0,2              | 7.н39с/2.   |
| Запеканка картофельная с отварным мясом 180г  | 348,47635               | 0,01877          | 0,01770  | 0,02079   | 0,18             | 7.н041/2    |
| Компот из кураги 180 г                        | 75,67505                | 0,00053          | 0,00000  | 0,01846   | 0,18             | 7.110/2     |
| Хлеб ржаной 35 гр                             | 63,66675                | 0,00231          | 0,00042  | 0,01463   | 0,035            | 7.003-1     |
| Хлеб пшеничный 20 гр                          | 46,43100                | 0,00152          | 0,00018  | 0,01002   | 0,02             | 7.050       |
| Соль 2 гр                                     | 0,00000                 | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002            | 7.044/2     |
| <b>Итого:</b>                                 | 681,11605               | 0,02623          | 0,02443  | 0,08466   | 0,682            |             |
|                                               |                         |                  |          |           |                  |             |
| <b>Полдник</b>                                |                         |                  |          |           |                  |             |
| Йогурт питьевой 170 г                         | 145,01850               | 0,00849          | 0,00543  | 0,01443   | 0,17             | 7.023-1     |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом . | 129,00070               | 0,00389          | 0,00488  | 0,01682   | 0,15             | 7.н080-6    |
| Вафли 22 гр                                   | 77,38500                | 0,00070          | 0,00062  | 0,01780   | 0,022            | 7.015/2     |
| Хлеб пшеничный 10 гр                          | 23,21550                | 0,00076          | 0,00009  | 0,00501   | 0,01             | 7.048       |
| <b>Итого:</b>                                 | 374,61970               | 0,01384          | 0,01102  | 0,05406   | 0,352            |             |
|                                               |                         |                  |          |           |                  |             |
| <b>Всего:</b>                                 | 1512,32518              | 51,71030         | 52,16190 | 205,51445 | 1,564            |             |

Рекомендации по вечернему кормлению: овощные блюда или блюда из творога.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г

### 3 день. Дети

| Блюдо                                          | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход<br>блюда<br>(кг) | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------|----------------|
|                                                |                            | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                        |                |
| <b>Завтрак</b>                                 |                            |                  |          |           |                        |                |
| Каша рисовая молочная со<br>сливочным маслом . | 152,13750                  | 0,00368          | 0,00533  | 0,01978   | 0,18                   | 7.162-2        |
| Сыр 10 гр                                      | 32,56000                   | 0,00239          | 0,00247  | 0,00000   | 0,01                   | 7.435/2        |
| Батон 40 гр                                    | 94,47000                   | 0,00308          | 0,00120  | 0,02132   | 0,04                   | 7.189-5        |
| Какао с молоком                                | 62,63100                   | 0,00124          | 0,00115  | 0,01097   | 0,2                    | 7.285/1        |
| <b>Итого:</b>                                  | 341,79850                  | 0,01040          | 0,01015  | 0,05207   | 0,43                   |                |
|                                                |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                            |                  |          |           |                        |                |
| Сок фруктовый 120 г                            | 55,47600                   | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12                   | 7.031/3        |
| <b>Итого:</b>                                  | 55,47600                   | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12                   |                |
|                                                |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Обед</b>                                    |                            |                  |          |           |                        |                |
|                                                | 42,25860                   | 0,00075          | 0,00313  | 0,00328   | 0,06                   |                |
| Салат из помидоров                             |                            |                  |          |           |                        | 7.288          |
| Суп-лапша на курином бульоне<br>0,180          | 70,57580                   | 0,00206          | 0,00020  | 0,01440   | 0,18                   | 7.20/2/2       |
| Биточки из кури.                               | 178,45120                  | 0,01030          | 0,01051  | 0,00603   | 0,07                   | 7.н019/1       |
| Капуста тушеная 130 г.                         | 94,70810                   | 0,00254          | 0,00418  | 0,01206   | 0,13                   | 7.н76с/2       |
| Компот из сухофруктов                          | 74,93280                   | 0,00049          | 0,00003  | 0,01708   | 0,2                    | 7.115/1        |
| Хлеб ржаной 40 гр                              | 72,76200                   | 0,00264          | 0,00048  | 0,01672   | 0,04                   | 7.003          |
| Хлеб пшеничный 20 гр                           | 46,43100                   | 0,00152          | 0,00018  | 0,01002   | 0,02                   | 7.050          |
| Соль 2 гр                                      | 0,00000                    | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002                  | 7.044/2        |
| <b>Итого:</b>                                  | 580,11950                  | 0,02030          | 0,01870  | 0,07959   | 0,702                  |                |
|                                                |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Полдник</b>                                 |                            |                  |          |           |                        |                |
| Чай с сахаром ..                               | 49,51635                   | 0,00000          | 0,00000  | 0,01181   | 0,2                    | 7.354/4        |
| Запеканка из творога с яблоками<br>150         | 421,00610                  | 0,01590          | 0,02601  | 0,03132   | 0,15                   | 7.16/5/1       |
| Сгущеное молоко 20 гр                          | 65,87200                   | 0,00147          | 0,00174  | 0,01147   | 0,02                   | 7.351          |
| <b>Итого:</b>                                  | 536,39445                  | 0,01737          | 0,02776  | 0,05459   | 0,37                   |                |
|                                                |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Всего:</b>                                  | 1505,92199                 | 48,67770         | 56,72940 | 198,37845 | 1,622                  |                |

Рекомендации по вечернему кормлению: рыбные блюда, овощные блюда.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г

#### 4день. Дети

| Блюдо                                               | Энергетическая ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход блюда (кг) | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|------------------|----------|-----------|------------------|-------------|
|                                                     |                         | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                  |             |
| <b>Завтрак</b>                                      |                         |                  |          |           |                  |             |
| Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом . | 188,61630               | 0,00537          | 0,00795  | 0,02311   | 0,18             | 7.н123с4    |
| Батон с маслом 45/5                                 | 143,86575               | 0,00349          | 0,00548  | 0,02403   | 0,05             | 7.261-2     |
| Кофейный напиток с молоком 180 гр                   | 94,52405                | 0,00252          | 0,00253  | 0,01273   | 0,18             | 7.13/10/1   |
| <b>Итого:</b>                                       | 427,00610               | 0,01139          | 0,01596  | 0,05986   | 0,41             |             |
|                                                     |                         |                  |          |           |                  |             |
| <b>Завтрак второй</b>                               |                         |                  |          |           |                  |             |
| Яблоко 120 гр                                       | 47,79000                | 0,00042          | 0,00042  | 0,01246   | 0,12             | 7.008       |
| <b>Итого:</b>                                       | 47,79000                | 0,00042          | 0,00042  | 0,01246   | 0,12             |             |
|                                                     |                         |                  |          |           |                  |             |
| <b>Обед</b>                                         |                         |                  |          |           |                  |             |
| Салат из помидоров и огурцов с зеленью              | 25,98345                | 0,00065          | 0,00160  | 0,00287   | 0,06             | 7.333       |
| Суп-пюре из разных овощей 200 гр                    | 86,88240                | 0,00207          | 0,00389  | 0,00923   | 0,2              | 7.27/2      |
| Котлета из мяса                                     | 179,32985               | 0,01242          | 0,01088  | 0,00373   | 0,08             | 7.н163/5    |
| Рис припущенный с овощами .                         | 216,95920               | 0,00397          | 0,00719  | 0,03169   | 0,15             | 7.179/1     |
| Кисель Витошка (витаминизированный)                 | 1,60800                 | 0,00002          | 0,00000  | 0,00036   | 0,2              | 7.343/2     |
| Хлеб ржаной 40 гр                                   | 72,76200                | 0,00264          | 0,00048  | 0,01672   | 0,04             | 7.003       |
| Гренки 30 гр                                        | 83,57580                | 0,00257          | 0,00029  | 0,01641   | 0,03             | 7.34/2/1    |
| Соль 2 гр                                           | 0,00000                 | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002            | 7.044/2     |
| <b>Итого:</b>                                       | 667,10070               | 0,02434          | 0,02433  | 0,08102   | 0,762            |             |
|                                                     |                         |                  |          |           |                  |             |
| <b>Полдник</b>                                      |                         |                  |          |           |                  |             |
| Омлет с зеленым горошком.                           | 171,82270               | 0,01010          | 0,01025  | 0,00567   | 0,15             | 7.123/1     |
| Чай 200 гр,                                         | 49,51635                | 0,00000          | 0,00000  | 0,01181   | 0,2              | 7.10/10/4   |
| Печенье 40 гр                                       | 184,11600               | 0,00416          | 0,00208  | 0,03072   | 0,04             | 7.308/1     |
| <b>Итого:</b>                                       | 390,21925               | 0,01426          | 0,01233  | 0,04456   | 0,37             |             |
|                                                     |                         |                  |          |           |                  |             |
| <b>Всего:</b>                                       | 1545,04969              | 50,39905         | 53,04410 | 201,53805 | 1,682            |             |

Рекомендации по вечернему кормлению: овощные блюда, блюда из печени.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Кіо3)-40±15мкг/г

Кисель Витошка на 1порцию: А-125мкг; Е- 2,35мг; D3-1,68/67/2мкг/МЕ; С-20,1мг; В1-0.3мг; В2-0,34мг; В6-0,37мг; В120,5мкг;

РР-3,0мг; К1-5,2мкг; В5-09мг; В9-120мкг; В7-5,0мкг.

## 5 день. Дети

| Блюдо                                                                 | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход<br>блюда<br>(кг) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------|----------------|
|                                                                       |                            | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                        |                |
| <b>Завтрак</b>                                                        |                            |                  |          |           |                        |                |
| Каша манная молочная со сливочным маслом .                            | 171,12730                  | 0,00508          | 0,00632  | 0,02069   | 0,18                   | 7.н066-2       |
| Батон с маслом с сыром 40/5/5.                                        | 149,97380                  | 0,00442          | 0,00668  | 0,02136   | 0,05                   | 7.135          |
| Какао с молоком .                                                     | 95,60415                   | 0,00243          | 0,00242  | 0,01471   | 0,2                    | 7.285/4        |
| <b>Итого:</b>                                                         | 416,70525                  | 0,01193          | 0,01542  | 0,05677   | 0,43                   |                |
|                                                                       |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Завтрак второй</b>                                                 |                            |                  |          |           |                        |                |
| Сок фруктовый 120 г                                                   | 55,47600                   | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12                   | 7.031/3        |
| <b>Итого:</b>                                                         | 55,47600                   | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12                   |                |
|                                                                       |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Обед</b>                                                           |                            |                  |          |           |                        |                |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60 гр. | 53,45625                   | 0,00052          | 0,00504  | 0,00214   | 0,06                   | 7.7/1          |
| Уха рыбацкая 0,200                                                    | 107,30775                  | 0,00674          | 0,00230  | 0,01028   | 0,2                    | 7.30/2         |
| Азу 200 гр                                                            | 275,54105                  | 0,01411          | 0,01375  | 0,01795   | 0,2                    | 7.152/4        |
| Компот из изюма 180г                                                  | 68,26830                   | 0,00015          | 0,00000  | 0,01654   | 0,18                   | 7.078/1        |
| Хлеб ржаной 40 гр                                                     | 72,76200                   | 0,00264          | 0,00048  | 0,01672   | 0,04                   | 7.003          |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                                  | 46,43100                   | 0,00152          | 0,00018  | 0,01002   | 0,02                   | 7.050          |
| Соль 2 гр                                                             | 0,00000                    | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002                  | 7.044/2        |
| <b>Итого:</b>                                                         | 623,76635                  | 0,02568          | 0,02175  | 0,07364   | 0,702                  |                |
|                                                                       |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Полдник</b>                                                        |                            |                  |          |           |                        |                |
| Рис в молоке со сливочным маслом 150 г                                | 73,44845                   | 0,00201          | 0,00276  | 0,00877   | 0,15                   | 7.н253/6       |
| Чай 180 гр.                                                           | 34,28055                   | 0,00000          | 0,00000  | 0,00817   | 0,18                   | 7.10/10/1      |
| Пирожок с яблоком                                                     | 241,65970                  | 0,00518          | 0,00705  | 0,03456   | 0,09                   | 7.085          |
| Хлеб пшеничный 10 гр                                                  | 23,21550                   | 0,00076          | 0,00009  | 0,00501   | 0,01                   | 7.048          |
| <b>Итого:</b>                                                         | 372,60420                  | 0,00795          | 0,00990  | 0,05651   | 0,43                   |                |
|                                                                       |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Всего:</b>                                                         | 1466,41177                 | 46,14810         | 47,18410 | 199,04085 | 1,682                  |                |

Рекомендации по вечернему кормлению: блюда из творога, овощные блюда, фрукты.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г

## 6 день. Дети

| Блюдо                                                                                    | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход<br>блюда<br>(кг) | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------|----------------|
|                                                                                          |                            | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                        |                |
| <b>Завтрак</b>                                                                           |                            |                  |          |           |                        |                |
| Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом.                              | 175,43280                  | 0,00437          | 0,00618  | 0,02160   | 0,2                    | 7.н331/3       |
| Батон с маслом                                                                           | 132,05700                  | 0,00311          | 0,00533  | 0,02136   | 0,045                  | 7.035          |
| Кофейный напиток с молоком 180 гр                                                        | 94,52405                   | 0,00252          | 0,00253  | 0,01273   | 0,18                   | 7.13/10/1      |
| <b>Итого:</b>                                                                            | 402,01385                  | 0,01000          | 0,01404  | 0,05568   | 0,425                  |                |
|                                                                                          |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                    |                            |                  |          |           |                        |                |
| Сок фруктовый 100 г                                                                      | 46,23000                   | 0,00050          | 0,00010  | 0,01010   | 0,1                    | 7.031          |
| <b>Итого:</b>                                                                            | 46,23000                   | 0,00050          | 0,00010  | 0,01010   | 0,1                    |                |
|                                                                                          |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Обед</b>                                                                              |                            |                  |          |           |                        |                |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной                                                   | 96,21935                   | 0,00195          | 0,00299  | 0,01401   | 0,2                    | 7.165-1        |
| Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)                                              | 119,20875                  | 0,01150          | 0,01005  | 0,00452   | 0,08                   | 7.256          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                               | 163,69440                  | 0,00409          | 0,00548  | 0,02512   | 0,13                   | 7.076          |
| Компот из сухофруктов 180гр                                                              | 67,44710                   | 0,00044          | 0,00002  | 0,01537   | 0,18                   | 7.115/3        |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                                        | 63,66675                   | 0,00231          | 0,00042  | 0,01463   | 0,035                  | 7.003-1        |
| Хлеб пшеничный 10 гр                                                                     | 23,21550                   | 0,00076          | 0,00009  | 0,00501   | 0,01                   | 7.048          |
| Соль 2 гр                                                                                | 0,00000                    | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002                  | 7.044/2        |
| <b>Итого:</b>                                                                            | 533,45185                  | 0,02105          | 0,01906  | 0,07867   | 0,637                  |                |
|                                                                                          |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Полдник</b>                                                                           |                            |                  |          |           |                        |                |
| Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр. | 84,32285                   | 0,00086          | 0,00538  | 0,00658   | 0,06                   | 7.29/1         |
| Яблоко 100гр                                                                             | 39,82500                   | 0,00035          | 0,00035  | 0,01038   | 0,1                    | 7.346          |
| Чай 180 гр,                                                                              | 34,28055                   | 0,00000          | 0,00000  | 0,00817   | 0,18                   | 7.10/10/1      |
| Манник (80 гр)                                                                           | 369,02955                  | 0,00889          | 0,01101  | 0,05187   | 0,08                   | 7.103/6        |
| <b>Итого:</b>                                                                            | 527,45795                  | 0,01010          | 0,01674  | 0,07701   | 0,42                   |                |
|                                                                                          |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Всего:</b>                                                                            | 1552,45513                 | 41,64175         | 49,93805 | 221,46475 | 1,582                  |                |

Рекомендации по вечернему кормлению: рыбные блюда, овощные блюда.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г

**7 день. Дети**

| Блюдо                                            | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход<br>блюда<br>(кг) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------|----------------|
|                                                  |                            | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                        |                |
| <b>Завтрак</b>                                   |                            |                  |          |           |                        |                |
| Омлет натуральный 150 гр.                        | 222,04194                  | 0,01179          | 0,01509  | 0,00379   | 0,15                   | 7.н038/5       |
| Батон с повидлом (джемом)                        | 142,72000                  | 0,00316          | 0,00120  | 0,03399   | 0,06                   | 7.035/8        |
| Чай с сахаром ..                                 | 49,51635                   | 0,00000          | 0,00000  | 0,01181   | 0,2                    | 7.354/4        |
| <b>Итого:</b>                                    | 414,27829                  | 0,01494          | 0,01629  | 0,04959   | 0,41                   |                |
|                                                  |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Завтрак второй</b>                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| Яблоко 120 гр                                    | 47,79000                   | 0,00042          | 0,00042  | 0,01246   | 0,12                   | 7.008          |
| <b>Итого:</b>                                    | 47,79000                   | 0,00042          | 0,00042  | 0,01246   | 0,12                   |                |
|                                                  |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Обед</b>                                      |                            |                  |          |           |                        |                |
| Салат из капусты со сладкой кукурузой            | 61,90535                   | 0,00118          | 0,00312  | 0,00805   | 0,06                   | 7.425/1        |
| Суп гороховый.                                   | 116,47675                  | 0,00390          | 0,00348  | 0,01569   | 0,2                    | 7.н086/2       |
| Печень говяжья по-строгановски                   | 106,49065                  | 0,01174          | 0,00521  | 0,00066   | 0,08                   | 7.249          |
| Картофельное пюре 130 гр                         | 130,00660                  | 0,00262          | 0,00376  | 0,01926   | 0,13                   | 7.64-1/1       |
| Компот из сухофруктов 180гр                      | 67,44710                   | 0,00044          | 0,00002  | 0,01537   | 0,18                   | 7.115/3        |
| Хлеб ржаной 35 гр                                | 63,66675                   | 0,00231          | 0,00042  | 0,01463   | 0,035                  | 7.003-1        |
| Гренки 20 гр                                     | 55,71720                   | 0,00171          | 0,00019  | 0,01094   | 0,02                   | 7.34/2/2       |
| Соль 2 гр                                        | 0,00000                    | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002                  | 7.044/2        |
| <b>Итого:</b>                                    | 601,71040                  | 0,02391          | 0,01621  | 0,08460   | 0,707                  |                |
|                                                  |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Полдник</b>                                   |                            |                  |          |           |                        |                |
| Кефир 170 г                                      | 95,54160                   | 0,00475          | 0,00543  | 0,00696   | 0,17                   | 7.075-1        |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр | 148,49670                  | 0,00438          | 0,00533  | 0,01833   | 0,15                   | 7.н043/1       |
| Сдоба обыкновенная 50 гр                         | 176,36545                  | 0,00555          | 0,00334  | 0,02815   | 0,05                   | 7.8/13         |
| Хлеб пшеничный 10 гр                             | 23,21550                   | 0,00076          | 0,00009  | 0,00501   | 0,01                   | 7.048          |
| <b>Итого:</b>                                    | 443,61925                  | 0,01450          | 0,01419  | 0,05845   | 0,38                   |                |
|                                                  |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Всего:</b>                                    | 1503,34057                 | 53,77225         | 47,11160 | 205,10130 | 1,617                  |                |

Рекомендации по вечернему кормлению: рыбные блюда, овощные блюда, сок.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г

# 8 день. Дети

| Блюдо                                      | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход<br>блюда<br>(кг) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------|----------------|
|                                            |                            | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                        |                |
| <b>Завтрак</b>                             |                            |                  |          |           |                        |                |
| Каша пшенная молочная со сливочным маслом. | 183,13210                  | 0,00554          | 0,00675  | 0,02103   | 0,18                   | 7.н119с-1      |
| Батон с маслом с сыром 40/5/9              | 163,89540                  | 0,00544          | 0,00774  | 0,02136   | 0,051                  | 7.175/1        |
| Какао с молоком                            | 95,60415                   | 0,00243          | 0,00242  | 0,01471   | 0,2                    | 7.285/4        |
| <b>Итого:</b>                              | 442,63165                  | 0,01341          | 0,01691  | 0,05710   | 0,431                  |                |
|                                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Завтрак второй</b>                      |                            |                  |          |           |                        |                |
| Сок фруктовый 120 г                        | 55,47600                   | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12                   | 7.031/3        |
| <b>Итого:</b>                              | 55,47600                   | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12                   |                |
|                                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Обед</b>                                |                            |                  |          |           |                        |                |
| Салат из помидоров                         | 42,25860                   | 0,00075          | 0,00313  | 0,00328   | 0,06                   | 7.288          |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 60,52895                   | 0,00136          | 0,00276  | 0,00714   | 0,2                    | 7.044с-1       |
| Биточки из кури.                           | 203,91420                  | 0,01177          | 0,01201  | 0,00689   | 0,08                   | 7.н019         |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.        | 210,31635                  | 0,00501          | 0,00412  | 0,03480   | 0,13                   | 7.н151-1       |
| Компот из яблок 180г                       | 55,88660                   | 0,00007          | 0,00006  | 0,01331   | 0,18                   | 7.197/1        |
| Хлеб ржаной 35 гр                          | 63,66675                   | 0,00231          | 0,00042  | 0,01463   | 0,035                  | 7.003-1        |
| Хлеб пшеничный 10 гр                       | 23,21550                   | 0,00076          | 0,00009  | 0,00501   | 0,01                   | 7.048          |
| Соль 2 гр                                  | 0,00000                    | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002                  | 7.044/2        |
| <b>Итого:</b>                              | 659,78695                  | 0,02202          | 0,02259  | 0,08506   | 0,697                  |                |
|                                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Полдник</b>                             |                            |                  |          |           |                        |                |
| Рис в молоке со сливочным маслом 150 г     | 73,44845                   | 0,00201          | 0,00276  | 0,00877   | 0,15                   | 7.н253/6       |
| Чай 180 гр.                                | 34,28055                   | 0,00000          | 0,00000  | 0,00817   | 0,18                   | 7.10/10/1      |
| Ватрушка с повидлом 60 гр                  | 195,09720                  | 0,00393          | 0,00362  | 0,03293   | 0,06                   | 7.150/4        |
| Хлеб пшеничный 10 гр                       | 23,21550                   | 0,00076          | 0,00009  | 0,00501   | 0,01                   | 7.048          |
| <b>Итого:</b>                              | 326,04170                  | 0,00670          | 0,00647  | 0,05488   | 0,4                    |                |
|                                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Всего:</b>                              | 1481,15995                 | 42,73835         | 46,08650 | 209,15810 | 1,648                  |                |

Рекомендации по вечернему кормлению: мясные блюда, овощные блюда, фрукты.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г

## 9 день. Дети

| Блюдо                                            | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход<br>блюда<br>(кг) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------|----------------|
|                                                  |                            | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                        |                |
| <b>Завтрак</b>                                   |                            |                  |          |           |                        |                |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом 180 гр | 180,91800                  | 0,00467          | 0,00682  | 0,02212   | 0,2                    | 7.043          |
| Батон с маслом, сыром 40/8/11 гр                 | 190,42520                  | 0,00575          | 0,01051  | 0,02138   | 0,059                  | 7.357-5        |
| Кофейный напиток                                 | 94,52405                   | 0,00252          | 0,00253  | 0,01273   | 0,18                   | 7.13/10/1      |
| <b>Итого:</b>                                    | 465,86725                  | 0,01294          | 0,01986  | 0,05623   | 0,439                  |                |
|                                                  |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Завтрак второй</b>                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| Сок фруктовый 120 г                              | 55,47600                   | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12                   | 7.031/3        |
| <b>Итого:</b>                                    | 55,47600                   | 0,00060          | 0,00012  | 0,01212   | 0,12                   |                |
|                                                  |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Обед</b>                                      |                            |                  |          |           |                        |                |
| Салат из помидоров и огурцов с зеленью           | 25,98345                   | 0,00065          | 0,00160  | 0,00287   | 0,06                   | 7.333          |
| Свекольник с мясом со сметаной                   | 194,03865                  | 0,00930          | 0,01001  | 0,01371   | 0,2                    | 7.258/3        |
| Запеканка из рыбы с морковью 80 гр.              | 96,67050                   | 0,00916          | 0,00158  | 0,00638   | 0,08                   | 7.7/7/1        |
| Картофельное пюре.                               | 144,84355                  | 0,00298          | 0,00395  | 0,02201   | 0,15                   | 7.64с          |
| Компот из сухофруктов 180гр                      | 67,44710                   | 0,00044          | 0,00002  | 0,01537   | 0,18                   | 7.115/3        |
| Хлеб ржаной 40 гр                                | 72,76200                   | 0,00264          | 0,00048  | 0,01672   | 0,04                   | 7.003          |
| Хлеб пшеничный 20 гр                             | 46,43100                   | 0,00152          | 0,00018  | 0,01002   | 0,02                   | 7.050          |
| Соль 2 гр                                        | 0,00000                    | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002                  | 7.044/2        |
| <b>Итого:</b>                                    | 648,17625                  | 0,02669          | 0,01782  | 0,08709   | 0,732                  |                |
|                                                  |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Полдник</b>                                   |                            |                  |          |           |                        |                |
| Рис в молоке со сливочным маслом.                | 118,78890                  | 0,00369          | 0,00471  | 0,01379   | 0,18                   | 7.253-1        |
| Чай 180 гр,                                      | 34,28055                   | 0,00000          | 0,00000  | 0,00817   | 0,18                   | 7.10/10/1      |
| Рулет из дрожжевого теста с курагой 60 гр        | 167,32195                  | 0,00460          | 0,00244  | 0,03006   | 0,06                   | 7.428/1        |
| Хлеб пшеничный 10 гр                             | 23,21550                   | 0,00076          | 0,00009  | 0,00501   | 0,01                   | 7.048          |
| <b>Итого:</b>                                    | 343,60690                  | 0,00905          | 0,00724  | 0,05703   | 0,43                   |                |
|                                                  |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Всего:</b>                                    | 1512,12250                 | 49,28905         | 45,03605 | 212,46520 | 1,721                  |                |

Рекомендации по вечернему кормлению: блюда из печени, овощные блюда, фрукты.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г

# 10 день. Дети

| Блюдо                                      | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |          |           | Выход<br>блюда<br>(кг) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------|----------------|
|                                            |                            | Белки            | Жиры     | Углеводы  |                        |                |
| <b>Завтрак</b>                             |                            |                  |          |           |                        |                |
| Каша гречневая молочная со сливоч. маслом. | 188,73315                  | 0,00547          | 0,00693  | 0,02464   | 0,18                   | 7.н080-2       |
| Батон с повидлом (джемом)                  | 142,72000                  | 0,00316          | 0,00120  | 0,03399   | 0,06                   | 7.035/8        |
| Какао с молоком                            | 84,39415                   | 0,00190          | 0,00186  | 0,01386   | 0,2                    | 7.285/4        |
| <b>Итого:</b>                              | 415,84730                  | 0,01053          | 0,00998  | 0,07249   | 0,44                   |                |
|                                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Завтрак второй</b>                      |                            |                  |          |           |                        |                |
| Яблоко 120 гр                              | 47,79000                   | 0,00042          | 0,00042  | 0,01246   | 0,12                   | 7.008          |
| <b>Итого:</b>                              | 47,79000                   | 0,00042          | 0,00042  | 0,01246   | 0,12                   |                |
|                                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Обед</b>                                |                            |                  |          |           |                        |                |
| Салат из огурцов с растительным маслом     | 26,03335                   | 0,00047          | 0,00206  | 0,00210   | 0,05                   | 7.065          |
| Суп-лапша на курином бульоне 0,180         | 70,57580                   | 0,00206          | 0,00020  | 0,01440   | 0,18                   | 7.20/2/2       |
| Биточки из кури.                           | 178,45120                  | 0,01030          | 0,01051  | 0,00603   | 0,07                   | 7.н019/1       |
| Пюре розовое                               | 122,05390                  | 0,00266          | 0,00355  | 0,01815   | 0,15                   | 7.н047         |
| Компот из изюма 180г                       | 68,26830                   | 0,00015          | 0,00000  | 0,01654   | 0,18                   | 7.078/1        |
| Хлеб ржаной 40 гр                          | 72,76200                   | 0,00264          | 0,00048  | 0,01672   | 0,04                   | 7.003          |
| Хлеб пшеничный 20 гр                       | 46,43100                   | 0,00152          | 0,00018  | 0,01002   | 0,02                   | 7.050          |
| Соль 2 гр                                  | 0,00000                    | 0,00000          | 0,00000  | 0,00000   | 0,002                  | 7.044/2        |
| <b>Итого:</b>                              | 584,57555                  | 0,01981          | 0,01697  | 0,08396   | 0,692                  |                |
|                                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Полдник</b>                             |                            |                  |          |           |                        |                |
| Ацидофилин 150 г                           | 75,37500                   | 0,00420          | 0,00375  | 0,00600   | 0,15                   | 7.40/1/6       |
| Сгущеное молоко 15 гр                      | 49,40800                   | 0,00111          | 0,00131  | 0,00860   | 0,015                  | 7.004          |
| Суфле творожное.                           | 367,08810                  | 0,01746          | 0,02158  | 0,01552   | 0,15                   | 7.166-1        |
| <b>Итого:</b>                              | 491,87110                  | 0,02277          | 0,02663  | 0,03012   | 0,315                  |                |
|                                            |                            |                  |          |           |                        |                |
| <b>Всего:</b>                              | 1532,59291                 | 53,53220         | 54,01245 | 199,03245 | 1,567                  |                |

Рекомендации по вечернему кормлению: мясные блюда, овощные блюда, сок.

Батон (с йодказеином) на 100гр: йод 0,039мг

Хлеб пшеничный и хлеб ржаной с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» на 100гр: В1-0,30мг; В2-0,18мг; Кальций-0,66мг

Соль йодированная - йод (Kio3)-40±15мкг/г