

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-dou35ek@mail.ru

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



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

Екатеринбург, 2025

1 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	361,44000	0,00376	0,00398	0,02973	0,2	2021/15/4.
Батон 60 гр	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	551,71000	0,00838	0,00578	0,07352	0,46	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Щи	59,27000	0,00156	0,00275	0,00742	0,2	7.н145
Котлета мясная 80 гр	213,30000	0,01571	0,01332	0,00280	0,08	7.н163/8
Макаронные изделия отварные 150г	403,58000	0,00501	0,00321	0,03479	0,15	2021/46/4
Компот из сухофруктов 180гр	68,62000	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	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
Итого:	831,22000	0,02579	0,01981	0,08002	0,657	
Полдник						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр.	83,90000	0,00085	0,00538	0,00658	0,06	7.29/1
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Чай 180 гр,	34,11000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Булочка Ягодка 75г	304,44000	0,00613	0,00809	0,04480	0,075	2021/12/1.
Итого:	462,05000	0,00733	0,01382	0,06993	0,415	
Всего:	1514,62700	42,10000	39,53000	235,59000	1,652	

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 (Кю3)-40±15мкг/г

2 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Батон с повидлом (джемом)	141,20000	0,00330	0,00126	0,03379	0,06	7.035/8
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	396,28000	0,00960	0,01191	0,00058	0,15	2021/2/6-1
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	586,75000	0,01290	0,01317	0,04618	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из капусты со сладкой кукурузой	122,07000	0,00118	0,00313	0,00809	0,06	7.425/1
Борщ (безмолочное меню) 200г	203,07000	0,00195	0,00372	0,01276	0,2	22021/2/2/
Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	504,79000	0,01954	0,01518	0,02401	0,2	7.н041/4
Компот из кураги 180 г	75,01000	0,00053	0,00000	0,01847	0,18	7.110/2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	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
Итого:	1142,14000	0,02736	0,02269	0,09007	1142,14000	
Полдник						
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	684,66000	0,01726	0,00809	0,10931	0,2	2021/2/5
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.50
Итого:	875,60000	0,01878	0,00827	0,13114	0,42	
Всего:	1739,00200	59,44000	45,36000	279,81000	1,652	

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

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 (Кю3)-40±15мкг/г

3 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Батон 60 гр	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	356,99000	0,00372	0,00392	0,03018	0,15	2021/43/4
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	547,26000	0,00834	0,00572	0,07397	0,41	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из помидоров 60 гр.	41,99000	0,00075	0,00313	0,00329	0,06	7.288
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	81,87000	0,00159	0,00276	0,01096	0,18	7.20/2/2
Мясо кур отварное (порция без кости) 70 г	234,59000	0,01656	0,01564	0,00082	0,07	2021/1/10
Капуста тушеная 150г.	100,88000	0,00333	0,00282	0,01681	0,15	2021/11/3.
Компот из сухофруктов 180гр	68,62000	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	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
Итого:	614,40000	0,02574	0,02488	0,06689	0,687	
Полдник						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	361,44000	0,00376	0,00398	0,02973	0,2	2021/15/4.
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	456,91000	0,00528	0,00416	0,05156	0,42	
Всего:	1334,30900	39,96000	36,25000	205,76000	1,637	

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 (Кю3)-40±15мкг/г

4 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом 200г	348,46000	0,00401	0,00644	0,02632	0,2	2021/8/4/2
Батон 60 гр	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	538,73000	0,00863	0,00824	0,07011	0,46	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	30,29000	0,00065	0,00161	0,00289	0,06	7.333
Суп картофельный вегетарианский 200г	54,31000	0,00091	0,00172	0,00762	0,2	2021/13/6
Котлета из мяса	176,78000	0,01242	0,01088	0,00374	0,08	7.н163/5
Рис припущенный с овощами .	214,85000	0,00397	0,00718	0,03169	0,15	7.179/1
Кисель Витошка (витаминизированный)	1,60000	0,00002	0,00000	0,00036	0,2	7.343/2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	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
Итого:	564,28000	0,02104	0,02190	0,06594	0,737	
Полдник						
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	396,28000	0,00960	0,01191	0,00058	0,15	2021/2/6-1
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	491,75000	0,01112	0,01209	0,02241	0,37	
Всего:	1233,61000	41,21000	42,65000	170,92000	1,687	

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 (Кю3)-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. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	380,64000	0,00432	0,00468	0,02886	0,2	2021/16/4
Батон 60 гр	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	570,91000	0,00894	0,00648	0,07265	0,46	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60 гр.	53,17000	0,00051	0,00504	0,00213	0,06	7.7/1
Уха рыбацкая 0,200	109,84000	0,00674	0,00230	0,01028	0,2	7.30/2
Азу 200 гр	272,82000	0,01410	0,01374	0,01795	0,2	7.152/4
Компот из изюма 180г	69,06000	0,00015	0,00000	0,01654	0,18	7.078/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	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
Итого:	623,49000	0,02566	0,02174	0,07364	0,702	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	356,99000	0,00372	0,00392	0,03018	0,15	2021/43/4
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Булочка Ягодка 75г	304,44000	0,00613	0,00809	0,04480	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	756,90000	0,01137	0,01219	0,09681	0,445	
Всего:	1629,31700	46,57000	40,53000	255,22000	1,727	

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 (Кю3)-40±15мкг/г

6 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	380,64000	0,00432	0,00468	0,02886	0,2	2021/16/4
Батон 60 гр	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	570,91000	0,00894	0,00648	0,07265	0,46	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	93,18000	0,00194	0,00299	0,01402	0,2	7.165-1
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	121,55000	0,01153	0,01005	0,00475	0,08	7.256
Каша гречневая рассыпчатая	144,97000	0,00398	0,00393	0,02448	0,13	7.н076/2
Компот из сухофруктов 180гр	68,62000	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	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
Итого:	514,77000	0,02096	0,01750	0,07826	0,637	
Полдник						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр.	83,90000	0,00085	0,00538	0,00658	0,06	7.29/1
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Чай 180 гр,	34,11000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Булочка Ягодка 75г	304,44000	0,00613	0,00809	0,04480	0,075	2021/12/1.
Итого:	462,05000	0,00733	0,01382	0,06993	0,415	
Всего:	1449,63200	37,73000	37,90000	230,94000	1,612	

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 (Кю3)-40±15мкг/г

7 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Батон 60 гр	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	396,28000	0,00960	0,01191	0,00058	0,15	2021/2/6-1
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	586,55000	0,01422	0,01371	0,04437	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из капусты со сладкой кукурузо	64,09000	0,00118	0,00313	0,00809	0,06	7.425/1
Суп гороховый.	110,93000	0,00378	0,00346	0,01465	0,2	7.н086/2
Печень (безмолочное меню) 70 г	208,44000	0,02062	0,01210	0,00000	0,07	2021/9/8-2
Картофельное пюре (без молока) 150г	143,96000	0,00254	0,00378	0,02224	0,15	2021/4/4
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Гренки 20 гр	55,44000	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
Итого:	720,77000	0,03263	0,02311	0,08763	0,737	
Полдник						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	361,44000	0,00376	0,00398	0,02973	0,2	2021/15/4.
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Булочка Ягодка 75г	304,44000	0,00613	0,00809	0,04480	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	738,25000	0,01065	0,01216	0,09135	0,485	
Всего:	1675,97900	57,92000	49,40000	235,81000	1,752	

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 (Кю3)-40±15мкг/г

8 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	398,62000	0,00432	0,00556	0,02784	0,2	2021/16/4.
Батон 60 гр	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.179-12
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	588,89000	0,00894	0,00736	0,07163	0,46	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из помидоров 60 гр	41,99000	0,00075	0,00313	0,00329	0,06	7.288
Суп овощной на курином бульоне	61,74000	0,00126	0,00304	0,00658	0,2	7.044с-1
Мясо кур отварное (порция без кости) 70 г	234,59000	0,01656	0,01564	0,00082	0,07	2021/1/10
Макаронные изделия отварные 150г	403,58000	0,00501	0,00321	0,03479	0,15	2021/46/4
Компот из яблок 180г	56,92000	0,00007	0,00006	0,01331	0,18	7.197/1
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	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
Итого:	885,27000	0,02672	0,02559	0,07843	0,707	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	356,99000	0,00372	0,00392	0,03018	0,15	2021/43/4
Чай 180 гр,	34,11000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Булочка Ягодка 75г	304,44000	0,00613	0,00809	0,04480	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	718,64000	0,01061	0,01210	0,08816	0,415	
Всего:	1658,85600	46,87000	45,17000	250,34000	1,702	

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 (Кіо3)-40±15мкг/г

9 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	361,44000	0,00376	0,00398	0,02973	0,2	2021/15/4.
Батон 60 г	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	551,71000	0,00838	0,00578	0,07352	0,46	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	30,29000	0,00065	0,00161	0,00289	30,29000	7.333
Свекольник с мясом	181,67000	0,00846	0,00933	0,01372	0,2	7.258/3
Рыба отварная 80 г.	214,62000	0,02876	0,00897	0,00000	0,08	2021/1/7/
Картофельное пюре (без молока) 150г	143,96000	0,00254	0,00378	0,02224	0,15	2021/4/3/1
Компот из сухофруктов 180гр	68,62000	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	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
Итого:	748,71000	0,04468	0,02431	0,07887	0,727	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	356,99000	0,00372	0,00392	0,03018	0,15	2021/43/4
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Булочка Ягодка 75г	304,44000	0,00613	0,00809	0,04480	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	756,90000	0,01137	0,01219	0,09681	0,445	
Всего:	1740,71200	65,03000	42,40000	261,32000	1,752	

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 (Кю3)-40±15мкг/г

10 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	135,83000	0,00305	0,00414	0,02153	0,15	2021/2/5
Батон 60 гр	141,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	326,10000	0,00767	0,00594	0,06532	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из огурцов с растительным маслом	25,97000	0,00048	0,00206	0,00211	0,05	7.065
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	81,87000	0,00159	0,00276	0,01096	0,18	7.20/2/2
Мясо кур отварное (порция без кости) 70 г	234,59000	0,01656	0,01564	0,00082	0,07	2021/1/10
Картофельное пюре с морковью 150г	309,96000	0,00275	0,00361	0,01946	0,15	2021/5/33
Компот из изюма 180г	69,06000	0,00015	0,00000	0,01654	0,18	7.078/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.048
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	840,05000	0,02569	0,02473	0,07663	0,692	
Полдник						
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	135,83000	0,00305	0,00414	0,02153	0,15	2021/2/5
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	231,30000	0,00457	0,00432	0,04336	0,37	
Всего:	1252,99100	38,35000	35,41000	197,77000	1,592	

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 (Кю3)-40±15мкг/г