

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

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ №232-од от 26.12.2025 г.
заведующий МБДОУ детский сад № 35
Е.С. Ерофеева



**Основное (организованное) меню
МБДОУ детского сада № 35,
включающее горячее питание
на период с 01.01.2026 по 28.02.2026 г.**

Екатеринбург, 2025

1 день. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг.)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая на концентрик. молоке со слив. маслом	134,21000	0,00386	0,00505	0,01573	0,15	7.н125с
Батон с маслом 40/10 гр	168,80000	0,00313	0,00945	0,02140	0,05	7.035-5
Кофейный напиток с молоком	87,85000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15	7.067
Итого:	390,86000	0,00909	0,01661	0,05001	0,35	
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						
Щи со сметаной.	51,28900	0,00131	0,00230	0,00613	0,15	7.н145
Котлета мясная 60 гр.	160,65600	0,01178	0,00998	0,00210	0,06	7.н163/6
Макаронные изделия отварные	185,69600	0,00471	0,00279	0,03274	0,12	7.н151-2
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15	7.115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
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:	532,85600	0,02090	0,01554	0,07179	0,522	
Полдник						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 40гр.	55,91300	0,00057	0,00358	0,00439	0,04	7.29/1/2
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Чай с сахаром ..	36,95250	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/4
Сдоба обыкновенная 50 гр	176,28400	0,00466	0,00338	0,02816	0,05	7.8/13
Итого:	308,74950	0,00558	0,00731	0,05178	0,34	
Всего:	1279,54220	36,18100	39,68950	183,52500	1,312	

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. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг.)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	221,26750	0,01181	0,01512	0,00379	0,15	7.н038/5
Батон с повидлом (джемом)	118,25000	0,00275	0,00105	0,02816	0,05	7.035/8
Чай с сахаром ..	36,95250	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/4
Итого:	376,47000	0,01456	0,01617	0,04080	0,35	
Завтрак второй						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из капусты со сладкой кукурузой	41,12400	0,00079	0,00208	0,00539	0,04	7.425/1
Борщ на мясном бульоне со сметаной .	56,75250	0,00120	0,00221	0,00797	0,15	7.н39с/2.
Запеканка картофельная с отварным мясом	229,44550	0,01096	0,01059	0,01806	0,15	7.н041
Компот из кураги 180 г	75,30000	0,00053	0,00000	0,01846	0,18	7.110/2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
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:	480,02200	0,01622	0,01533	0,06743	0,562	
Полдник						
Йогурт питьевой 150 г	127,28750	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	7.023
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	138,42250	0,00428	0,00485	0,01852	0,13	7.н080-2
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	288,81000	0,01253	0,00973	0,03626	0,29	
Всего:	1184,89445	40,36450	41,57900	159,07300	1,302	

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. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг.)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная со слив. маслом	96,56500	0,00220	0,00290	0,01411	0,15	7.162/1
Батон 40 гр	94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	7.189-5
Сыр 10 гр	32,38400	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	7.435/2
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15	7.285
Итого:	309,48900	0,01000	0,00897	0,04823	0,35	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/3
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	38,21900	0,00072	0,00170	0,00539	0,05	7.143/4
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	80,05500	0,00158	0,00276	0,01095	0,15	7.20/2/2
Биточки из кури.	136,49000	0,00777	0,00797	0,00525	0,06	7.н019
Капуста тушеная.	83,08000	0,00239	0,00319	0,01179	0,12	7.н76с
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15	7.115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
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:	473,05900	0,01557	0,01609	0,06419	0,572	
Полдник						
Чай с сахаром	38,21900	0,00072	0,00170	0,00539	0,05	7.354/4
Запеканка из творога с яблоками 130г	80,05500	0,00158	0,00276	0,01095	0,15	7.16/5/4
Сгущенное молоко 10 гр	136,49000	0,00777	0,00797	0,00525	0,06	7.262
	83,08000	0,00239	0,00319	0,01179	0,12	
Итого:	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15	
	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	
Всего:						

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

4 день. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг.)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	124,40000	0,00367	0,00525	0,01514	0,15	7.н123-с
Батон с маслом 40/10 гр	168,80000	0,00313	0,00945	0,02140	0,05	7.035-5
Кофейный напиток с молоком	87,85000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15	7.067
Итого:	381,05000	0,00890	0,01681	0,04941	0,35	
Завтрак второй						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	19,66000	0,00051	0,00103	0,00275	0,03	7.055
Суп-пюре из разных овощей 150 гр	68,80500	0,00181	0,00293	0,00773	0,15	7.27/2/3
Котлета из мяса	134,47900	0,00931	0,00817	0,00280	0,06	7.н163/5
Рис припущенный с овощами .	172,52100	0,00319	0,00576	0,02543	0,12	7.179/1
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15	7.115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Гренки 20 гр	55,44000	0,00172	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:	563,02000	0,01889	0,01845	0,07546	0,562	
Полдник						
Омлет с зеленым горошком.	170,69500	0,01010	0,01025	0,00567	0,15	7.123/1
Чай с сахаром ..	37,14200	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/4
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
Итого:	299,43700	0,01218	0,01129	0,02989	0,32	
Всего:	1287,61700	40,31800	46,90700	165,14000	1,332	

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 (Kio3)-40±15мкг/г

5 день. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг.)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	218,95100	0,01157	0,01491	0,00378	0,15	7.5/4/4
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	118,25000	0,00275	0,00105	0,02816	0,05	7.357/6
Какао с молоком	37,14200	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.285
Итого:	374,34300	0,01433	0,01596	0,04079	0,35	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.031
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 30гр.	35,24400	0,00028	0,00265	0,00212	0,03	7.21/1/3
Уха рыбацкая 0,150	87,89300	0,00293	0,00261	0,01177	0,15	7.30/2/3
Азу	59,47300	0,00568	0,00324	0,00051	0,06	7.152
Компот из изюма	104,41700	0,00218	0,00276	0,01608	0,11	7.078
Хлеб ржаной 30 гр.	67,10400	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.002/1
Хлеб пшеничный 10 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.048
Соль 2 гр	55,44000	0,00172	0,00019	0,01094	0,02	7.044/2
Итого:	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	
	481,97100	0,01586	0,01196	0,07351	0,592	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г						7.253-2
Чай с сахаром ..	83,88800	0,00419	0,00479	0,00614	0,15	7.354/4
Пирожок с яблоками	147,77200	0,00438	0,00533	0,01833	0,15	7.085/1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	254,76000	0,00933	0,01021	0,02948	0,31	
Всего:	1151,75270	39,86700	38,48100	154,16400	1,352	

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. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг.)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом.	126,18000	0,00330	0,00410	0,01635	0,15	7.н331/3
Батон с маслом 40/10 гр	168,80000	0,00313	0,00945	0,02140	0,05	7.035-5
Кофейный напиток с молоком	87,85000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15	7.067
Итого:	382,83000	0,00853	0,01566	0,05063	0,35	
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" со сметаной	85,49450	0,00150	0,00357	0,01051	0,15	7.165-1
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	89,33950	0,00865	0,00754	0,00355	0,06	7.256
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	133,12800	0,00367	0,00363	0,02260	0,12	7.н076/2
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15	7.115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
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:	443,17700	0,01693	0,01520	0,06748	0,522	
Полдник						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.маслом 40гр.	55,91300	0,00057	0,00358	0,00439	0,04	7.29/1/2
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Чай с сахаром ..	36,95250	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/4
Манник (50 гр)	228,78650	0,00551	0,00685	0,03242	0,05	7.103/5
Итого:	361,25200	0,00643	0,01078	0,05605	0,34	
Всего:	1271,89505	32,39500	41,74850	184,25200	1,312	

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 (Кіо3)-40±15мг/г

7 день. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг.)	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	218,95100	0,01157	0,01491	0,00378	0,15	7.н038/5
Батон с повидлом (джемом)	118,25000	0,00275	0,00105	0,02816	0,05	7.035/8
Чай с сахаром ..	37,14200	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/4
Итого:	374,34300	0,01433	0,01596	0,04079	0,35	
Завтрак второй						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 30гр.	35,24400	0,00028	0,00265	0,00212	0,03	7.21/1/3
Суп гороховый.	87,89300	0,00293	0,00261	0,01177	0,15	7.н086/2
Печень говяжья по-строгановски	59,47300	0,00568	0,00324	0,00051	0,06	7.249
Картофельное пюре.	104,41700	0,00218	0,00276	0,01608	0,11	7.64с
Компот из сухофруктов.	67,10400	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/1
Хлеб ржаной 40 гр.	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Гренки 20 гр	55,44000	0,00172	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:	481,97100	0,01586	0,01196	0,07351	0,592	
Полдник						
Кефир 150 г	83,88800	0,00419	0,00479	0,00614	0,15	7.075
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	147,77200	0,00438	0,00533	0,01833	0,15	7.н043
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	254,76000	0,00933	0,01021	0,02948	0,31	
Всего:	1151,75270	39,86700	38,48100	154,16400	1,352	

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 (Кіо3)-40±15мкг/г

8 день. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг.)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	137,81000	0,00396	0,00492	0,01646	0,15	7.н119с
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,74043	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15	7.285
Итого:	389,09043	0,01070	0,01671	0,04798	0,35	
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						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 30гр.	48,66478	0,00093	0,00306	0,00325	0,03	7.32/1/3
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	46,02696	0,00094	0,00228	0,00494	0,15	7.044с-1
Биточки из кури.	151,01870	0,00877	0,00894	0,00528	0,06	7.н019
Макаронные изделия отварные	185,82609	0,00471	0,00279	0,03274	0,12	7.н151-2
Компот из яблок 150г	46,41217	0,00005	0,00005	0,01110	0,15	7.197/2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
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:	555,34870	0,01813	0,01757	0,07486	0,552	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом 130 гр	102,46478	0,00320	0,00408	0,01195	0,13	7.253-2
Чай с сахаром ..	36,91130	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/4
Ватрушка с повидлом 60 гр	195,63435	0,00404	0,00371	0,03294	0,06	7.150/4
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	358,11043	0,00799	0,00787	0,05875	0,35	
Всего:	1355,19270	37,32565	42,24913	191,69087	1,352	

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. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127,25000	0,00353	0,00460	0,01596	0,15	7.н043
Батон с маслом, сыром 40/8/9 гр	183,05600	0,00527	0,01002	0,02138	0,055	7.357/5
Кофейный напиток с молоком	87,85000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15	7.067
Итого:	398,15600	0,01091	0,01673	0,05022	0,355	
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						
Салат из капусты со сладкой кукурузой	41,17300	0,00079	0,00208	0,00539	0,04	7.425/1
Свекольник с мясом со сметаной .	138,00200	0,00635	0,00700	0,01028	0,15	7.258/3
Запеканка из рыбы с морковью 50 гр.	62,31500	0,00591	0,00114	0,00400	0,05	7.7/7/3
Картофельное пюре.	113,48000	0,00238	0,00301	0,01754	0,12	7.64с
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15	7.115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
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:	490,18500	0,01852	0,01370	0,06803	0,552	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом 130 гр	102,17300	0,00320	0,00408	0,01195	0,13	7.253-2
Чай с сахаром ..	37,14200	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/4
Рулет из дрожжевого теста с курагой 60 гр	165,31500	0,00446	0,00232	0,03005	0,06	7.428/1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	327,73000	0,00842	0,00648	0,05586	0,35	
Всего:	1265,84280	38,34800	37,01800	184,20700	1,357	

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. Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	160,54200	0,00511	0,00578	0,02166	0,15	7.н080-1
Батон с повидлом (джемом)	118,25000	0,00275	0,00105	0,02816	0,05	7.035/8
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15	7.285
Итого:	365,33200	0,01020	0,00924	0,06263	0,35	
Завтрак второй						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком 30г	21,68200	0,00045	0,00091	0,00337	0,03	7.143/4
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	80,05500	0,00158	0,00276	0,01095	0,15	7.20/2/2
Биточки из кури.	154,32400	0,00904	0,00917	0,00529	0,06	7.н019
Пюре розовое	82,28200	0,00173	0,00183	0,01390	0,12	7.047
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,15	7.078
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
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:	487,42300	0,01571	0,01512	0,06853	0,552	
Полдник						
Ацидофилин 150 г	75,00000	0,00420	0,00375	0,00600	0,15	7.40/1/6
Сгущенное молоко 15 гр	49,28000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015	7.004
Суфле творожное.	218,18000	0,00963	0,01133	0,01391	0,13	7.166-1
Итого:	342,46000	0,01494	0,01638	0,02851	0,295	
Всего:	1240,65680	41,19800	41,09400	170,04800	1,297	

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±15мг/г