

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. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая на концентрате молока 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
Итого:	413,47085	0,01076	0,01530	0,05504	0,425	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
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	7.151-1
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
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
Итого:	644,13275	0,02591	0,02074	0,08074	0,637	
Полдник						
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
Итого:	370,17535	0,00675	0,00974	0,05892	0,4	
Всего:	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		
Завтрак						
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
Итого:	414,27829	0,01494	0,01629	0,04959	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
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
Итого:	681,11605	0,02623	0,02443	0,08466	0,682	
Полдник						
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
Итого:	374,61970	0,01384	0,01102	0,05406	0,352	
Всего:	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±15мг/г

3 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	145,19282	0,00351	0,00528	0,01835	0,18	7.162-2
Сыр 10 гр	32,59106	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	7.435/2
Батон 40 гр	94,55294	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	7.189-5
Какао с молоком	62,68676	0,00124	0,00115	0,01097	0,2	7.285/1
Итого:	335,02359	0,01022	0,01010	0,05064	0,43	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,52471	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,52471	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	38,24759	0,00072	0,00170	0,00539	0,05	7.143/3
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	90,45076	0,00187	0,00279	0,01296	0,18	7.20/2/2
Биточки из кури.	173,56518	0,00993	0,01016	0,00602	0,07	7.н019/1
Капуста тушеная 130 г.	94,78700	0,00254	0,00418	0,01206	0,13	7.н76с/2
Компот из сухофруктов	74,99859	0,00049	0,00003	0,01708	0,2	7.115/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,82588	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47176	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:	591,34676	0,01971	0,01951	0,08024	0,692	
Полдник						
Чай с сахаром ..	419,55494	0,01595	0,02486	0,03370	0,15	7.354/4
Запеканка из творога с яблоками 150	65,92000	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	7.16/5/1
Сгущеное молоко 20 гр	49,55982	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.351
Итого:	535,03476	0,01743	0,02660	0,05697	0,37	
Всего:	1507,50922	47,96712	56,33118	199,97576	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 (Kio3)-40±15мкг/г

4день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	188,78635	0,00537	0,00795	0,02311	0,18	7.н123с4
Батон с маслом 45/5	143,99206	0,00349	0,00548	0,02403	0,05	7.261-2
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,60771	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
Итого:	427,38612	0,01139	0,01596	0,05986	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,83765	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,83765	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	44,56035	0,00082	0,00305	0,00446	0,06	7.001
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	87,06835	0,00207	0,00389	0,00926	0,2	7.27/2
Котлета из мяса	180,39971	0,01242	0,01088	0,00373	0,08	7.н163/5
Рис припущенный с овощами .	217,53218	0,00399	0,00719	0,03179	0,15	7.179/1
Кисель Витошка (витаминизированный)	1,60941	0,00002	0,00000	0,00036	0,2	7.343/2
Хлеб ржаной 40 гр	72,82588	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Гренки 30 гр	83,64918	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
Итого:	687,64506	0,02453	0,02577	0,08273	0,762	
Полдник						
Омлет с зеленым горошком.	172,01935	0,01010	0,01025	0,00567	0,15	7.123/1
Чай 200 гр.	49,55982	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.10/10/4
Печенье 40 гр	184,27765	0,00416	0,00208	0,03072	0,04	7.308/1
Итого:	405,85682	0,01426	0,01233	0,04820	0,39	
Всего:	1563,98738	50,59265	54,48988	203,24300	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 (Kio3)-40±15мг/г

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

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

5 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная со сливочным маслом .	171,28476	0,00508	0,00632	0,02069	0,18	7.н066-2
Батон с маслом с сыром 40/5/5.	150,10424	0,00442	0,00668	0,02136	0,05	7.135
Какао с молоком .	95,69176	0,00243	0,00242	0,01471	0,2	7.285/4
Итого:	417,08076	0,01193	0,01542	0,05677	0,43	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,52471	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,52471	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 50гр.	63,36935	0,00062	0,00444	0,00458	0,05	7.21/1/1
Уха рыбацкая 0,200	118,54206	0,00700	0,00235	0,01256	0,2	7.30/2
Азу 200 гр	292,72547	0,01451	0,01382	0,02143	0,2	7.152/4
Компот из изюма 180г	68,32924	0,00015	0,00000	0,01654	0,18	7.078/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,82588	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47176	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:	662,26376	0,02644	0,02127	0,08185	0,692	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г	73,51788	0,00201	0,00276	0,00877	0,15	7.н253/6
Чай 180 гр.	34,31065	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Пирожок с яблоком	241,77288	0,00517	0,00704	0,03456	0,09	7.085
Хлеб пшеничный 10 гр	23,23588	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	372,83729	0,00794	0,00989	0,05651	0,43	
Всего:	1504,10574	46,90253	46,69971	207,24859	1,672	

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 ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого:	402,01385	0,01000	0,01404	0,05568	0,425	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	46,23000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,23000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед						
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
Итого:	533,45185	0,02105	0,01906	0,07867	0,637	
Полдник						
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
Итого:	527,45795	0,01010	0,01674	0,07701	0,42	
Всего:	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 ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	221,99834	0,01177	0,01508	0,00379	0,15	7.н038/5
Батон с повидлом (джемом)	142,84706	0,00316	0,00120	0,03399	0,06	7.035/8
Чай с сахаром ..	49,55982	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	414,40522	0,01493	0,01628	0,04958	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,83765	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,83765	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 50гр.	63,36935	0,00062	0,00444	0,00458	0,05	7.21/1/1/
Суп гороховый.	116,57959	0,00390	0,00348	0,01569	0,2	7.н086/2
Печень говяжья по-строгановски	90,24288	0,00909	0,00471	0,00066	0,08	7.249
Картофельное пюре 130 гр	130,12247	0,00262	0,00376	0,01926	0,13	7.64-1/1
Компот из сухофруктов 180гр	67,50765	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,72265	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Гренки 20 гр	55,76612	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:	587,31071	0,02070	0,01702	0,08114	0,697	
Полдник						
Кефир 170 г	95,63153	0,00475	0,00543	0,00696	0,17	7.075-1
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	148,63153	0,00438	0,00533	0,01833	0,15	7.н043/1
Сдоба обыкновенная 50 гр	176,55512	0,00462	0,00334	0,02815	0,05	7.8/13
Хлеб пшеничный 10 гр	23,23588	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	444,05406	0,01451	0,01419	0,05845	0,38	
Всего:	1488,27246	50,55124	47,91224	201,63541	1,607	

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 ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	183,02656	0,00554	0,00675	0,02103	0,18	7.н119с-1
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,82807	0,00544	0,00774	0,02136	0,051	7.175/1
Какао с молоком	95,56532	0,00243	0,00242	0,01471	0,2	7.285/4
Итого:	442,41995	0,01341	0,01691	0,05710	0,431	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,45321	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,45321	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	80,18927	0,00144	0,00501	0,00542	0,05	7.32/1/1
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,50394	0,00136	0,00276	0,00714	0,2	7.044с-1
Биточки из кури.	203,88899	0,01176	0,01200	0,00689	0,08	7.н019
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,22995	0,00501	0,00412	0,03480	0,13	7.н151-1
Компот из яблок 180г	55,84729	0,00007	0,00006	0,01331	0,18	7.197/1
Хлеб ржаной 35 гр	63,64060	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,20596	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:	697,50601	0,02271	0,02446	0,08720	0,687	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г	73,41596	0,00201	0,00276	0,00877	0,15	7.н253/6
Чай 180 гр,	34,26647	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Ватрушка с повидлом 60 гр	195,23950	0,00395	0,00363	0,03293	0,06	7.150/4
Хлеб пшеничный 10 гр	23,20596	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	326,12789	0,00672	0,00648	0,05488	0,4	
Всего:	1519,05037	43,44087	47,97431	211,30243	1,638	

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 ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 180 гр	181,08129	0,00467	0,00682	0,02212	0,2	7.043
Батон с маслом, сыром 40/8/11 гр	190,58682	0,00575	0,01051	0,02138	0,059	7.357-5
Кофейный напиток	94,60771	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
Итого:	466,27582	0,01294	0,01986	0,05623	0,439	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,52471	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,52471	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из капусты со сладкой кукурузой	61,96747	0,00118	0,00312	0,00805	0,06	7.425/1
Свекольник с мясом со сметаной	183,74000	0,00846	0,00933	0,01371	0,2	7.258/3
Запеканка из рыбы с морковью 80 гр.	96,80012	0,00916	0,00158	0,00638	0,08	7.7/7/1
Картофельное пюре.	144,97124	0,00298	0,00395	0,02201	0,15	7.64с
Компот из сухофруктов 180гр	67,50765	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 40 гр	72,82588	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47176	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:	674,28412	0,02638	0,01866	0,09226	0,732	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом.	118,89765	0,00369	0,00471	0,01379	0,18	7.253-1
Чай 180 гр,	34,31065	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Рулет из дрожжевого теста с курагой 60 гр	167,39794	0,00460	0,00244	0,03006	0,06	7.428/1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,23588	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	343,84212	0,00905	0,00723	0,05703	0,43	
Всего:	1537,34920	48,97235	45,88012	217,63547	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 ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	188,96124	0,00586	0,00650	0,02527	0,18	7.н080-2
Батон с повидлом (джемом)	142,84706	0,00316	0,00120	0,03399	0,06	7.035/8
Какао с молоком	89,09765	0,00212	0,00209	0,01421	0,2	7.285/4
Итого:	420,90594	0,01114	0,00978	0,07347	0,44	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,83765	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,83765	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	38,24759	0,00072	0,00170	0,00539	0,05	7.143/3
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	53,42900	0,00157	0,00015	0,01093	0,18	7.20/2/2
Биточки из кури.	168,31988	0,00956	0,00981	0,00601	0,07	7.н019/1
Пюре розовое	115,42559	0,00264	0,00291	0,01811	0,15	7.н047
Компот из изюма 180г	68,32924	0,00015	0,00000	0,01654	0,18	7.078/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,82588	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47176	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:	563,04894	0,01880	0,01522	0,08371	0,692	
Полдник						
Ацидофилин 150 г	75,44118	0,00420	0,00375	0,00600	0,15	7.40/1/6
Сгущенное молоко 15 гр	49,44941	0,00111	0,00131	0,00860	0,015	7.004
Суфле творожное.	375,76600	0,01799	0,02214	0,01559	0,15	7.166-1
Итого:	500,65659	0,02329	0,02719	0,03019	0,315	
Всего:	1523,45629	53,65341	52,61553	199,83259	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