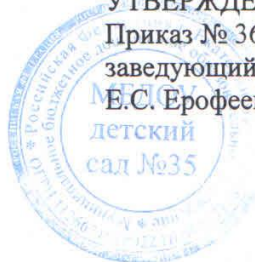


Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35
620110, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07
e-mail-dou35ek@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 36-од от 27.02.2026 г.
заведующий МБДОУ детский сад № 35
Е.С. Ерофеева



**Безмолочное (организованное) меню
МБДОУ детского сада № 35,
включающее горячее питание
на период с 01.03.2026 по 31.05.2026 г.**

Екатеринбург, 2026

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 (Kio3)-40±15мкг/г

2 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Батон с повидлом (джемом)	284,90000	0,00330	0,00126	0,03379	0,06	7.035/8
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	412,89000	0,00958	0,01272	0,00054	0,15	2021/2/6-1
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	796,33000	0,01288	0,01398	0,04614	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	101,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	101,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 50гр.	119,42000	0,00061	0,00444	0,00458	0,05	7.21/1/1
Борщ (безмолочное меню) 200г	203,07000	0,00195	0,00372	0,01276	0,2	22021/2/2/
Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	564,63000	0,01956	0,01808	0,02404	0,2	7.н041/4
Компот из кураги 180 г	150,02000	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:	1274,34000	0,02681	0,02690	0,08659	0,692	
Полдник						
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	271,66000	0,00305	0,00414	0,02153	0,15	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:	462,60000	0,00457	0,00432	0,04336	0,37	
Всего:	1357,18800	44,68000	45,62000	188,55000	1,592	

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 (Kio3)-40±15мкг/г

3 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Батон 60 гр	282,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	369,07000	0,00370	0,00450	0,03015	0,15	2021/43/4
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	749,61000	0,00832	0,00630	0,07394	0,41	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	78,42000	0,00073	0,00169	0,00539	0,05	7.143/3
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	169,18000	0,00157	0,00331	0,01093	0,18	7.20/2/2
Мясо кур отварное (порция без кости) 70 г	623,83000	0,01656	0,01564	0,00082	0,07	2021/1/10
Капуста тушеная 150г.	184,54000	0,00429	0,00288	0,02050	0,15	2021/11/3.
Компот из сухофруктов 180гр	133,45000	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	126,70000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	46,20000	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:	1362,32000	0,02666	0,02405	0,07265	0,677	
Полдник						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	361,44000	0,00376	0,00398	0,02973	0,2	2021/15/4.
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	7.050
Итого:	552,38000	0,00528	0,00416	0,05156	0,42	
Всего:	1331,63200	40,86000	34,63000	210,27000	1,627	

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. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	339,82000	0,00372	0,00636	0,02515	0,2	2021/8/4/2
Батон 60 гр	282,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	720,36000	0,00834	0,00816	0,06894	0,46	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	101,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	101,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	127,86000	0,00085	0,00308	0,00708	0,05	7.27/1/1
Суп картофельный вегетарианский 200г	190,16000	0,00142	0,00181	0,01199	0,2	2021/13/6
Котлета из мяса	207,46000	0,01383	0,00267	0,00328	0,08	7.н163/5
Рис припущенный с овощами .	328,66000	0,00396	0,00217	0,03181	0,15	7.179/1
Кисель "Витошка" (витаминизированный)	175,00000	0,00000	0,00000	0,01988	0,2	7.343/5.1
Хлеб ржаной 35 гр	126,70000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	46,20000	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:	1202,04000	0,02313	0,01024	0,09368	0,727	
Полдник						
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	412,89000	0,00958	0,01272	0,00054	0,15	2021/2/6-1
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	7.050
Итого:	603,83000	0,01110	0,01290	0,02237	0,37	
Всего:	1252,85600	42,99000	31,72000	197,45000	1,677	

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. 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 отварной свеклы и моркови с растительным маслом 50гр.	63,07000	0,00061	0,00444	0,00458	0,05	721/1/1
Уха рыбацкая 0,200	121,04000	0,00700	0,00235	0,01256	0,2	7.30/2
Азу 200 гр	289,96000	0,01450	0,01382	0,02144	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:	661,73000	0,02642	0,02127	0,08186	0,692	
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:	1667,10000	47,33000	40,06000	263,44000	1,717	

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 (Кіо3)-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	282,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	761,18000	0,00894	0,00648	0,07265	0,46	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	92,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	92,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед						
Суп овощной с мясными фрикадельками 0,180	308,99000	0,00433	0,01034	0,01389	0,18	7.15/2/2
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	294,77000	0,01153	0,00947	0,00474	0,08	7.256
Каша гречневая рассыпчатая	302,02000	0,00396	0,00453	0,02445	0,13	7.н076/2
Компот из сухофруктов 180гр	133,45000	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	126,70000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	46,20000	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:	1212,13000	0,02333	0,02487	0,07809	0,617	
Полдник						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	157,82000	0,00085	0,00538	0,00658	0,06	7.29/1
Яблоко 100гр	84,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Чай 180 гр,	68,22000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Булочка Ягодка 75г	474,80000	0,00609	0,00156	0,04473	0,075	2021/12/1.
Итого:	785,44000	0,00729	0,00729	0,06986	0,415	
Всего:	1466,93100	40,06000	38,74000	230,70000	1,592	

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. 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 7.354/4
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	
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 отварной свеклы и моркови с растительным маслом 50гр.	63,07000	0,00061	0,00444	0,00458	0,05	7.21/1/1
Суп гороховый.	118,13000	0,00396	0,00349	0,01618	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	171,16000	0,00317	0,00389	0,02779	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:	754,15000	0,03287	0,02456	0,09120	0,727	
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:	1712,51500	56,84000	50,31000	241,19000	1,742	

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. 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	282,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.179-12
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	779,16000	0,00894	0,00736	0,07163	0,46	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	127,86000	0,00085	0,00308	0,00708	0,05	7.27/1/1
Суп овощной на курином бульоне	77,45000	0,00100	0,00186	0,00619	0,2	7.044с-1
Мясо кур отварное (порци.,без кости) 70 г	623,83000	0,01656	0,01564	0,00082	0,07	2021/1/10
Макаронные изделия отварные 150г	415,66000	0,00499	0,00379	0,03476	0,15	2021/46/4
Компот из яблок 180г	111,40000	0,00007	0,00006	0,01331	0,18	7.197/1
Хлеб ржаной 35 гр	126,70000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	46,20000	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:	1529,10000	0,02654	0,02494	0,08180	0,697	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	369,07000	0,00370	0,00450	0,03015	0,15	2021/43/4
Чай 180 гр,	68,22000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Булочка Ягодка 75г	457,37000	0,00584	0,00093	0,04445	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 10 гр	46,20000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	940,86000	0,01030	0,00552	0,08778	0,415	
Всего:	1602,51800	46,38000	37,94000	253,33000	1,692	

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 (Кю3)-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 гр	282,00000	0,00462	0,00180	0,03198	0,06	7.189-12
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	741,98000	0,00838	0,00578	0,07352	0,46	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Зеленый горошек 60 гр	60,80000	0,00172	0,00010	0,00350	0,06	7.017/1
Свекольник с мясом .	271,54000	0,00834	0,00645	0,01358	0,2	7.258/3
Рыба отварная 80 г.	302,64000	0,02177	0,00115	0,00000	0,08	2021/1/7/
Картофельное пюре (без молока) 150г	431,92000	0,00423	0,00409	0,03706	0,15	2021/4/3/1
Компот из сухофруктов 180гр	133,45000	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	126,70000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
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:	1419,45000	0,04033	0,01241	0,09416	0,727	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	369,07000	0,00370	0,00450	0,03015	0,15	2021/43/4
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Булочка Ягодка 75г	609,44000	0,00613	0,00809	0,04480	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	1169,45000	0,01135	0,01277	0,09678	0,445	
Всего:	1722,93000	60,66000	31,08000	276,58000	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 (Кіо3)-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	271,66000	0,00305	0,00414	0,02153	0,15	2021/2/5
Батон с повидлом (джемом)	284,90000	0,00330	0,00126	0,03379	0,06	7.035/8
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	655,10000	0,00635	0,00540	0,06713	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	101,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	101,70000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	78,42000	0,00073	0,00169	0,00539	0,05	7.143/3
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	169,18000	0,00157	0,00331	0,01093	0,18	7.20/2/2
Мясо кур отварное (порция без кости) 70 г	623,83000	0,01656	0,01564	0,00082	0,07	2021/1/10
Картофельное пюре с морковью 150г	383,32000	0,00355	0,00388	0,02979	0,15	2021/5/33
Компот из изюма 180г	134,33000	0,00015	0,00000	0,01654	0,18	7.078/1
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	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:	1626,28000	0,02672	0,02518	0,09021	0,692	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	369,07000	0,00370	0,00450	0,03015	0,15	2021/43/4
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	7.050
Итого:	560,01000	0,00522	0,00468	0,05198	0,37	
Всего:	1367,88000	38,71000	35,68000	221,78000	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 (Кіо3)-40±15мкг/г