

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 №88-од от 15.05.2026 г.  
заведующий МБДОУ детский сад № 35  
Е.С. Ерофеева



**Основное (организованное) меню  
МБДОУ детского сада № 35,  
включающее горячее питание  
на период с 01.06.2026 по 30.09.2026 г.**

Екатеринбург, 2026

## 1 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>413,47085</b>	<b>0,01076</b>	<b>0,01530</b>	<b>0,05504</b>	<b>0,425</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Сок фруктовый 120 г	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
<b>Итого:</b>	<b>55,47600</b>	<b>0,00060</b>	<b>0,00012</b>	<b>0,01212</b>	<b>0,12</b>	
<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	7.151-1
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
<b>Итого:</b>	<b>644,13275</b>	<b>0,02591</b>	<b>0,02074</b>	<b>0,08074</b>	<b>0,637</b>	
<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>	<b>370,17535</b>	<b>0,00675</b>	<b>0,00974</b>	<b>0,05892</b>	<b>0,4</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1476,91593</b>	<b>44,02300</b>	<b>45,89630</b>	<b>206,82880</b>	<b>1,582</b>	

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±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_	327,54835	0,01709	0,01635	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 40 гр	72,76200	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	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>	661,35035	0,02463	0,02308	0,08485	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>	1492,38718	53,83635	50,81810	200,95955	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 (Кіо3)-40±15мкг/г

### 3 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	145,06250	0,00351	0,00528	0,01835	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	139,12160	0,00339	0,00323	0,02156	0,18	7.14/10/1
<b>Итого:</b>	411,21410	0,01237	0,01217	0,06123	0,41	
<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 60 гр.	37,76360	0,00075	0,00263	0,00328	0,06	7.288
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	82,48840	0,00164	0,00277	0,01136	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.	87,22810	0,00254	0,00346	0,01205	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>	580,05710	0,01987	0,02005	0,07655	0,702	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога с яблоками 150	388,47670	0,01399	0,02464	0,02842	0,15	7.16/5/1
Сгущенное молоко 15 гр	49,40800	0,00111	0,00131	0,00860	0,015	7.004
Чай с сахаром	49,51635	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
<b>Итого:</b>	487,40105	0,01510	0,02594	0,04883	0,365	
<b>Всего:</b>	1525,00388	47,94320	58,27890	198,72760	1,597	

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±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	180,24850	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)	23,86875	0,00000	0,00000	0,00546	0,2	7.343/5.1
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>	690,28010	0,02432	0,02433	0,08613	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>	405,45505	0,01426	0,01233	0,04820	0,39	
<b>Всего:</b>	1567,19969	50,38025	53,04410	206,64305	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 (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. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ 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 180 гр	139,12160	0,00339	0,00323	0,02156	0,18	7.14/10/1
<b>Итого:</b>	460,22270	0,01289	0,01623	0,06362	0,41	
<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 огурцов с растительным маслом	26,03335	0,00047	0,00206	0,00210	0,05	7.065
Уха рыбацкая 0,200	107,30775	0,00674	0,00230	0,01028	0,2	7.30/2
Азу 200 гр	285,46005	0,01490	0,01439	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>	606,26245	0,02643	0,01941	0,07361	0,692	
<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>	1490,15077	47,86215	45,65165	205,85335	1,652	

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 (Кіо3)-40±15мкг/г

6 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ 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>						
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 0,180	193,20175	0,00467	0,01132	0,01403	0,18	7.15/2/2
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	119,21215	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>	630,43765	0,02376	0,02739	0,07868	0,617	
<b>Полдник</b>						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	84,26755	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
Булочка Ягодка 75г	307,04410	0,00645	0,00837	0,04482	0,075	2021/12/1.
<b>Итого:</b>	465,41720	0,00766	0,01410	0,06997	0,415	
<b>Всего:</b>	1587,95974	41,92450	55,63125	214,43335	1,557	

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. 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 белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60 гр.	53,45625	0,00052	0,00504	0,00214	0,06	7.7/1
Суп гороховый.	116,47675	0,00390	0,00348	0,01569	0,2	7.н086/2
Печень говяжья по-строгановски	101,85815	0,01099	0,00507	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>	588,62880	0,02250	0,01798	0,07869	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	0,00461	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>	1490,32747	52,36145	48,88360	199,19215	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 (Кю3)-40±15мкг/г

8 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная 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 60 гр.	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 курицы.	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 (Кіо3)-40±15мкг/г

9 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	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 с молоком 180 гр	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.	34,97345	0,00065	0,00260	0,00287	0,06	7.333
Свекольник с мясом со сметаной .	183,57465	0,00846	0,00933	0,01371	0,2	7.258/3
Запеканка из рыбы с морковью 80 гр.	103,76550	0,00954	0,00204	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>	653,79725	0,02623	0,01860	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>	1517,74350	48,82345	45,81855	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 (Кіо3)-40±15мкг/г

## 10 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	197,58315	0,00587	0,00735	0,02528	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 .	95,60415	0,00243	0,00242	0,01471	0,2	7.285/4
<b>Итого:</b>	435,90730	0,01145	0,01097	0,07398	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.	32,77100	0,00061	0,00257	0,00265	0,06	7.291
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	90,57640	0,00188	0,00279	0,01300	0,18	7.20/2/2
Биточки из кури.	169,53420	0,00967	0,00991	0,00601	0,07	7.н019/1
Пюре розовое	136,07640	0,00280	0,00477	0,01836	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>	616,41930	0,01926	0,02071	0,08329	0,702	
<b>Полдник</b>						
Ацидофилин 150 г	75,37500	0,00420	0,00375	0,00600	0,15	7.40/1/6
Сгущенное молоко 15 гр	49,40800	0,00111	0,00131	0,00860	0,015	7.004
Суфле творожное.	358,31410	0,01702	0,02097	0,01541	0,15	7.166-1
<b>Итого:</b>	483,09710	0,02232	0,02602	0,03001	0,315	
<b>Всего:</b>	1576,10641	53,46280	58,12365	199,74670	1,577	

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