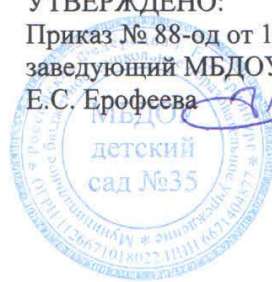


Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35
620110, г. Екатеринбург. ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07
e-mail-dou35ek@mail.ru

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



**Безмолочное (организованное) меню
МБДОУ детского сада № 35,
включающее горячее питание
на период с 01.06.2026 по 30.09.2026 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	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						
Щи	148,64000	0,00161	0,00716	0,00866	0,2	7.н145
Котлета мясная 80 гр	356,53000	0,01681	0,01415	0,00246	0,08	7.н163/8
Макаронные изделия отварные 150г	505,56000	0,00499	0,01258	0,03476	0,15	2021/46/4
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:	1317,08000	0,02692	0,03442	0,08089	0,657	
Полдник						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 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	466,36000	0,00584	0,00181	0,04445	0,075	2021/12/1.
Итого:	777,00000	0,00704	0,00754	0,06958	0,415	
Всего:	1604,96000	42,94000	47,86000	236,11000	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 (Кіо3)-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	412,89000	0,00958	0,01272	0,00054	0,15	2021/2/6-1
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	603,36000	0,01288	0,01398	0,04614	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	7.2425/1
Борщ (безмолочное меню) 200г	74,50000	0,00138	0,00365	0,00879	0,2	22021/2/2/
Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	668,63000	0,01956	0,01808	0,02404	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	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:	1000,83000	0,02681	0,02552	0,08613	0,702	
Полдник						
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	224,33000	0,00609	0,00499	0,04034	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	7.50
Итого:	319,80000	0,00761	0,00517	0,06217	0,37	
Всего:	1426,47400	47,72000	45,09000	206,90000	1,602	

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.	369,07000	0,00370	0,00450	0,03015	0,15	2021/43/4
Чай с сахаром ..	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	559,34000	0,00832	0,00630	0,07394	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	87,91000	0,00157	0,00331	0,01093	0,18	7.20/2/2
Мясо кур отварное (порция без кости) 70 г	379,19000	0,02682	0,02536	0,00120	0,07	2021/1/10
Капуста тушеная 150г.	117,16000	0,00429	0,00288	0,02050	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:	781,32000	0,03694	0,03521	0,07093	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:	1480,22000	51,14000	45,79000	208,55000	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 и отрубями 200г	467,28000	0,00682	0,01151	0,04309	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:	847,82000	0,01144	0,01331	0,08688	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 помидоров и огурцов с зеленью.	62,38000	0,00065	0,00261	0,00289	0,06	7.333
Суп картофельный вегетарианский 200г	190,16000	0,00142	0,00181	0,01199	0,2	2021/13/6
Котлета из мяса	369,45000	0,01242	0,01088	0,00374	0,08	7.н163/5
Рис припущенный с овощами .	337,65000	0,00396	0,00305	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 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:	1371,84000	0,02261	0,01901	0,09705	0,752	
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:	1470,63500	45,57000	45,64000	218,76000	1,702	

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 (Кіо3)-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	435,74000	0,00324	0,01318	0,02255	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:	816,28000	0,00786	0,01498	0,06634	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 огурцов с растительным маслом	88,60000	0,00048	0,00605	0,00211	0,05	7.065
Уха рыбацкая 0,200	244,65000	0,00715	0,00276	0,01391	0,2	7.30/2
Азу 200 гр	501,66000	0,01467	0,01334	0,02336	0,2	7.152/4
Компот из изюма 180г	96,43000	0,00015	0,00000	0,00745	0,18	7.078/1
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:	1168,54000	0,02661	0,02281	0,07357	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
Булочка Ягодка 75г	417,01000	0,00389	0,00246	0,03367	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	977,02000	0,00911	0,00714	0,08565	0,445	
Всего:	1586,75000	44,18000	45,05000	237,68000	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	392,84000	0,00970	0,01535	0,01402	0,18	7.15/2/2
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	286,05000	0,01026	0,00845	0,00474	0,08	7.256
Каша гречневая рассыпчатая	391,92000	0,00396	0,01332	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:	1377,16000	0,02743	0,03765	0,07822	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	457,37000	0,00584	0,00093	0,04445	0,075	2021/12/1.
Итого:	768,01000	0,00704	0,00666	0,06958	0,415	
Всего:	1606,87000	43,91000	50,89000	230,55000	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 (Кю3)-40±15мкг/г

7 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 белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60 гр.	112,04000	0,00062	0,00504	0,00254	0,06	7.7/1
Суп гороховый.	213,76000	0,00406	0,00351	0,01710	0,2	7.н086/2
Печень (безмолочное меню) 70 г	428,04000	0,01532	0,01462	0,00000	0,07	2021/9/8-2
Картофельное пюре (без молока) 150г	431,92000	0,00423	0,00409	0,03706	0,15	2021/4/4
Компот из сухофруктов.	149,12000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	126,70000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Гренки 20 гр	110,88000	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:	1572,46000	0,02874	0,02790	0,09935	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 ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Булочка Ягодка 75г	201,39000	0,00484	0,00169	0,03807	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 10 гр	46,20000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	707,57000	0,00936	0,00576	0,08462	0,485	
Всего:	1664,80500	51,40000	48,06000	242,57000	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 (Кіо3)-40±15мкг/г

8 день. Б/М

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшенная 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 (порци.,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	451,34000	0,00376	0,01277	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:	831,88000	0,00838	0,01457	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						
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	143,29000	0,00065	0,01160	0,00289	0,06	7.333
Свекольник с мясом .	320,02000	0,00499	0,01253	0,01358	0,2	7.258/3
Рыба отварная 80 г.	261,04000	0,01579	0,00084	0,00000	0,08	2021/1/7/
Картофельное пюре (без молока) 150г	351,92000	0,00235	0,00374	0,02059	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:	1428,82000	0,02805	0,02933	0,07708	0,727	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	340,77000	0,00300	0,00427	0,02440	0,15	2021/43/4
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Булочка Ягодка 75г	400,16000	0,00384	0,00158	0,03169	0,075	2021/12/1.
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	931,87000	0,00836	0,00603	0,07792	0,445	
Всего:	1669,79600	45,39000	50,05000	240,64000	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	289,64000	0,00305	0,00589	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:	673,08000	0,00635	0,00715	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 огурцов с растительным маслом.	66,03000	0,00061	0,00258	0,00265	0,06	7.291
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	681,67000	0,02066	0,01953	0,00097	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:	1671,73000	0,03070	0,02996	0,08762	0,702	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	452,64000	0,00511	0,00759	0,04163	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:	643,58000	0,00663	0,00777	0,06346	0,37	
Всего:	1521,80300	44,10000	45,30000	230,67000	1,602	

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