

"Согласовано"



Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания
Департамент продолжительности и социального питания г.

А.К. Агапова

Июль 2026г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях санаторного типа с туберкулезной интоксикацией
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	356	6,05	11,46	41,50	293,30	
Сок	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
	481	6,65	12,06	76,5	441,1	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	С-Петербург 2008
Кисель	150			8,34	33,34	№182,Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552,5	16,24	14,45	79,88	516,94	
ПОЛДНИК						
Катык	180	5,4	4,5	2,1	37,7	№401Дели2010
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Итого:	220	3,60	4,00	29,00	167,00	
УЖИН						
Фрукты свежие	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	140/15	5,47	8,66	7,29	129,00	№ 160 Пермь 2001 г
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	415,00	8,18	9,29	43,99	300,80	
ВСЕГО:	1668,50	34,67	39,80	229,37	1425,84	

День 2- ой

цель 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	
Итого:	355	14,35	18,99	42,35	385,26	
Сок	125	0,6	0	18	74,4	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,40	
	480	14,95	18,99	60,35	459,66	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	15,01	18,28	71,31	540,35	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	83,00	№419 Дели2016

Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	46,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	245	6,64	7,74	37,40	243,00	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Суфле из творога с молоком стуженным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,1	0,01	10,2	41,5	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	380	8,90	9,21	45,50	300,30	
ВСЕГО:	1660,00	45,50	54,22	214,56	1543,31	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	352	9,40	14,60	39,40	327,10	
Сок	125	0,01	0,00	27,50	110,04	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,04	
	477	9,41	14,6	66,9	437,14	
ОБЕД						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 322 Дели 2016 г
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,5	0,0	12,5	52	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	14,27	18,71	67,17	493,89	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137,00	№ 184 Партнёр г. Уфа 2010
Ряженка	180	5,4	4,5	7,56	100	№401Дели2010
Итого:	220	8,04	7,86	31,64	237,00	
УЖИН						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№399Дели2010
Яйцо вареное	24	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	110	2,75	4,48	21	137	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	393	7,69	7,57	47,62	290,40	
ВСЕГО:	1640,00	39,41	48,74	213,33	1458,43	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	367	11,86	15,43	42,76	357,00	
Сок	125	0,04	0	23	92,2	№399Дели2010
Итого:	125	0,04	0,00	23,00	92,20	
	492	11,9	15,43	65,76	449,2	
ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Свекольник с курицей и сметаной	150/10/5	3,71	6,42	18,63	147,43	№35,сб Пермь2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	10,22	10,4	31,48	260	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	17,36	17,38	83,69	560,97	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с крошкой	100	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9	ТТК №56
Итого:	259	6,95	8,68	46,40	291,90	

УЖИН						
Фрукты свежие	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,60	6,00	12,50	123,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,01	4,98	20,30	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	452,5	12,27	11,58	71,18	447,60	
ВСЕГО:	1753,50	48,48	53,07	267,03	1749,67	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,03	5,95	14,47	136	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	
Итого:	348	10,28	15,34	40,06	327,46	
Сок	125	0,87	0,25	22,00	93,73	№399Дели2010
Итого:	125	0,87	0,25	22,00	93,73	
	473	11,15	15,59	62,06	421,19	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016 №124 сб.шк.2004 №321 Дели 2016 ТТК №55
Щи со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5	3,45	3,15	16,50	108,00	
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	
Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,50	51,60	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	17,07	17,23	86,30	568,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,30	2,00	10,10	55,00	№401Дели2010 № 368 Дели 2010
крекер						
Катык	180	5,4	4,5	8,1	97,7	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	46,00	
Итого:	245	7,04	6,84	28,70	198,70	
УЖИН						
Соленые огурцы	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр 563 Сб 1996 ТТК №63 №393Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,1	0,01	10,2	41,5	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	370	6,54	8,44	33,51	235,70	
ВСЕГО:	1613	41,8	48,1	210,57	1424,19	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	359	12,00	16,83	40,26	359,80	
Сок	125	0,6	0	23	94,4	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	484	12,6	16,83	63,26	454,2	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,51	15,41	80,94	528,34	
ПОЛДНИК						
Булочка слобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	180	5,4	4,5	7,56	100	№401Дели2010

Итого:	225	8,44	8,34	25,40	218,40	
УЖИН						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№399Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	415	9,84	10,60	69,27	410,50	
ВСЕГО:	1679,00	47,39	51,18	238,87	1611,44	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	
Итого:	360	10,42	15,01	40,05	337,30	
Сок	125	0,40	0,19	30,90	123,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	30,00	123,30	
	485	10,82	15,2	70,05	460,6	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016 ТТК№139 ТТК№7Д №137 Партнер 2014 ТТК №55
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	
Биточки рубленые из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130,00	
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,50	51,60	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	15,88	16,90	76,39	553,85	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	1,50	3,38	18,00	108,00	№419 Дели2016 № 368 Дели 2010
Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	83,00	
Фрукты свежие	85	0,51	0,37	11,90	62,30	
Итого:	245	6,11	8,35	36,30	253,30	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016 № 250 Дели 2016 №393Дели2010
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/10	8,40	9,68	26,37	226,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,1		11	44,4	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	380	10,30	10,88	49,67	337,20	
ВСЕГО:	1655	43,11	51,33	232,41	1604,95	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели2016
Яйцо вареное	24	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	414	15,26	19,07	50,62	435,50	
Сок	125	1,2	0	30	124,8	№399Дели2010
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
	539	16,46	19,07	80,62	560,3	
ОБЕД						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	150/25/8	5,20	7,40	14,20	144,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,60	0,04	15,00	62,52	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	573	20,01	17,87	81,87	568,91	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	180	5,40	4,50	8,10	97,74	№401Дели2010
Итого:	220	6,10	6,10	40,10	237,74	

УЖИН						
Фрукты свежие	85	0,72	0,36	17,00	74,12	№399Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	379	11,62	12,14	41,30	320,02	
ВСЕГО:	1711,00	54,19	55,18	243,89	1686,97	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	
Итого:	348	10,40	15,31	39,99	326,46	
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	473	11,15	15,69	62,99	424,88	
ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996 №86 Дели 2016 ТТК №3Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Биточки рубленные из рыбы	50	6,30	5,90	22,00	166,00	
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	15,76	16,62	78,88	560,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	6,20	42,30	237,00	№ 368 Дели 2010 ТТК №56
Фрукты свежие	85	1,00	0,00	8,10	36,40	
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9	
Итого:	265	4,35	6,28	66,80	340,30	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016 №237 Дели2010 № 411 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	10,00	10,10	28,20	244,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	405	11,86	11,32	45,49	330,80	
ВСЕГО:	1693,00	43,12	49,91	254,16	1656,97	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	367	11,66	14,98	39,46	339,00	
Сок	125	0,48	0	22	89,92	№399Дели2010
Итого:	125	0,48	0,00	22,00	89,92	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	585	18,38	14,76	88,85	560,58	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченное	150	4,10	4,60	6,40	83,00	№419 Дели2016
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№399Дели2010
Итого:	275	7,64	9,34	52,67	324,00	

УЖИН						
Фрикадельки из говядины (паровые)	50	5,20	5,30	2,70	79,30	№413 Самара 2013
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	368	14,75	13,58	30,12	301,30	
ВСЕГО:	1720,00	52,91	52,66	233,10	1614,80	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг. образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

питания, "Партнер", 2010-2014гг.

образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (мясо бескостное);

сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные

рыба мороженная крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

творог, жирностью 5%