

Утверждено
 Директор ООО "АПК-Паймент"
 Рахматуллин Р.Р.



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет



День 1 - вы

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр) брутто	Кол-во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				белок	жиры	углецы			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная	200			5,16	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д	
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,53	0,07	33,00	№14 сб шк 2017	
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,0	14,36	91,00	0,19	
Кофейный напиток		2,50	2,50					№195 Дем2010	
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дем2010	
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	12,80	90,00		№418 сб шк 2016	
крекер									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,07	31,40		№42 СБ шк 2016	
морковь		72,50	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			4,12	4,25	13,76	118,41	5,01	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая заправка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38	СБ дошкшк №299, 2016	
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						

	Вода		14,7	14,7							
	Сухари панировочные		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	масса полуфабриката			75,3							
	масло растительное		1	1							
Капуста тушеная		150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70		№354 сб. дошк.2016
	Капуста свежая		215,00	172,60							
	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Морковь		3,75	3,00							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Масло растительное		5,25	5,25							
	Сахар		4,50	4,50							
	соль иодированная		1,00	1,00							
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36		№394 СВ. 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		10,0	10,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134,Доп. 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144,Доп. 2012
Итого:		720			23,50	17,61	97,68	653,59	30,07		
	ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00			№453 сб. дошк.2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,90							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката для крошки:			57,00							
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26		№420 СВ. 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
	сахар		5,00	5,00							
Омлет с сыром		10/150			17,28	23,43	2,53	287,50	0,33		№230 сб. дошк.2011
	Яйцо		126,00	105,00							
	Молоко		40,00	40,00							
	масса омлетной смеси			145,00							
	Сыр		10,20	10,00							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134,Доп. 2012
Итого:		410			27,79	34,81	53,09	637,20	1,59		
ВСЕГО:		1770,00			64,44	70,03	236,73	1845,63	36,06		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Сбор реценз.
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ам		Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная	200			5,83	0,35	25,75	129,85			ТТК №1
		25,00	25,00							
		100,00	100,00							
		76,00	76,00							

Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 9,00 180,00	21,00 9,00 180,00			18,00	72,00		№ 648, сб инв2004
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дем. + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дем. + 2012
Итого:		722			19,72	22,08	70,84	569,08	17,14	
Кисломолочный напиток	ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 Сб док 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	185	180	180						
Запеканка творожная с повидлом	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное	120/30	112,20 7,20 6,00 9,60 4,80 4,80	110,00 7,20 5,00 9,60 4,80 4,80	21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сб док 2016
	Сухари панировочные соль иодированная повидло		4,80 0,60 30,00	4,80 0,60 30,00						
Итого:		330			26,39	18,97	47,65	464,60	0,98	
ВСЕГО:		1582,00			61,64	56,61	185,33	1503,93	28,72	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Каша кукурузная молочная	ЗАВТРАК	200								
	Крупа кукурузная		25,00	25,00	5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д
	Молоко		100,00	100,00						
	Вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	Масло сливочное	5	5,00	5,00	0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб док 2016
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/10	0,45	0,45	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№413 сб док 2016
	Сахар		10	10						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дем20
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41	
Кондитерские изделия	2 - ой ЗАВТРАК	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		табл 10 стр 202, Дем +, 2012
Сок (или нектар) в ассортименте	вафли	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб док 2016
Итого:		230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 Сб док 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	крупа пшенная	180/10	12,00	12,00	3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб док 2016
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						

	соль иодированная		1,30	1,30							
	Бульон		120,00	120,00							
	цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2							
	масса отварной мякоти			10,0							
	птицы										
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07		№ 305 с5 доп 2016
	говядина б/к (котлетное		39,70	38,00							
	мясо)										
	или фарш говяжий		38,00	38,00							
	Хлеб пшеничный		8,00	8,00							
	Вода		10,00	10,00							
	лук репчатый		4,20	3,50							
	Масса полуфабриката			59,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
	Соус молочный:										
	Молоко		12,50	12,50							
	Масло сливочное		1,30	1,30							
	Мука пшеничная		1,30	1,30							
	Вода		12,50	12,50							
	Сахар		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,30	0,30							
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			5,02	2,89	27,04	154,22			№219 С6 доп 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из красной смородины		180			0,18	0,10	19,3	80			Акк проработка ГТК №640 от 23.12.2020
замороженной											
	смородина красная		12,00	12,00							
	замороженная		15,00	15,00							
	сахарный песок		183,00	183,00							
	вода										
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Делн + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,68	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Делн + 2012
Итого:		693			22,21	16,87	91,99	615,20	6,91		
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		№419 С6 доп 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00							
Картофель запеченный дольками		130			3,59	12,37	28,64	240,24	18,85		№314 С6 инк 2017
	картофель		250,70	188,50							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	масло растительное		8,00	8,00							
Итого:		310			9,07	17,25	37,71	342,24	21,31		
ВСЕГО:		1663			44,33	55,56	224,22	1581,38	33,63		

День 4 - май

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
	ЗАВТРАК								
Омлет натуральный	150			14,2	18,55	2,60	235,00	0,25	№229, с5 доп2016
	яйцо	138	115						
	молоко	40	40						
	масса омлетной смеси		155						
	масло сливочное	5	5						
	соль иодированная	0,7	0,7						
	масса готового омлета		150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Делн2010
	Кофейный напиток	2,50	2,50						
	Сахар	10,00	10,00						

	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,50	3,80	15,40	156,40	0,21	№3 сб допн2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		10,20	10,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	таба 9 стр Допн + 2016	
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00		
ОБЕД											
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	свекла	60	73,00	57,00	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	№52 сб ноя2016	
	масло растительное		3,60	3,60							
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	Картофель	200	53,2	40	4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87 сб допн2016	
	Горох		16,2	16							
	Морковь		12,8	10,00							
	Лук репчатый		9,6	8,00							
	Масло растительное		4	4							
	соль иодированная		0,2	0,2							
	Бульон		140	140							
Птица, тушенная в соусе с овощами	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы	200	112	105,0	10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 Сб а 2016	
	соус сметанный : Вода или отвар сметана		15	15,0						№372 Сб а 2016	
	мука пшеничная		5	5,0							
	соль иодированная		1,5	1,5							
	масса соуса		0,16	0,16							
	картофель		129	97,0							
	морковь		37,5	30,00							
	Лук репчатый		28	23,00							
	зеленый горошек к/с		10	6,00							
	Масло растительное		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	масса овощей с соусом			160,0							
Компот из свежемороженых фруктов	фрукты свежемороженые	180	20,00	20,00	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 Сб а 2016	
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		10,0	10,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таба 6 стр 134, Допн + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		таба 6 стр 144, Допн + 2012	
Итого:		705			20,51	16,06	89,01	593,82	13,06		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 Сб а 2016	
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	50	30,00	30,00	7,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 Сб а 2017	
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахарный песок		3,90	3,90							
	масло сливочное		1,40	1,40							
	Яйцо		2,88	2,40							
	Дрожжи сухие		0,25	0,25							
	Молоко		13,00	13,00							

Соль йодированная		0,35	0,35						
Вода		11,80	11,80						
Масса полуфабриката			59,00						
Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:	230			10,48	4,00	29,33	187,10	1,71	
ВСЕГО:	1410			54,56	49,22	158,80	1306,32	75,42	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбмк2016
Крупа геркулесовая		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дезм2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дезм2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,20	2,94	22,32	125,10	табл 6 стр 136, Дезм 2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	№418 сб дезм 2016
Итого:	230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
капуста свежая		49,30	39,45						
соль йодированная		0,70	0,70						
масса прогретой капусты			35,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
сахар		2,50	2,50						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,61	5,85	7,35	102,40	8,54	ТТК 535 23.12.2020
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,90	11,40						
Лук репчатый		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль йодированная		0,90	0,90						
картофель		62,50	50,00						
капуста цветная с/м		27,80	25,00						
кукуруза к/с		16,70	10,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		1,50	1,50						
Вода		130,00	130,00						
Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное	70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 Сб дезм 2016
рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы		87,04	64,00						
			50,00						

соус молочный	Молоко		18,00	18,00						№371 Сб.л 2016
	Масло сливочное		3,00	3						
	Мука пшеничная		3,00	3						
	вода		3,50	3,50						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной с маслом сливочным		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб.л 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		180			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 Сб.л 2016
	яблоки свежие		34,0	30,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Делн + 2012
Итого:		695			19,93	16,71	59,43	474,40	26,27	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00			9,07	102,00	2,46	№419 Сб.л 2016
Пудинг творожный со сгущенным молоком		120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 Сб.л 2016
	Творог		103,40	102,00						
	Манная крупа		9,60	9,60						
	Яйцо		7,20	6,00						
	Сахарный песок		9,60	9,60						
	Соль йодированная		0,46	0,46						
	Масло сливочное		4,80	4,30						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	Сметана		4,80	4,80						
	сгущенное молоко		30,00	30,00						
Итого:		330			25,88	21,86	54,62	518,70	3,03	
ВСЕГО:		1655,00			60,41	58,16	196,46	1588,46	34,19	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-лы	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная	200	крупа рисовая	25	25	5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
		Молоко	100	100						
		Вода	76	76						
		Сахар	5	5						
		соль иодированная	1	1						
Масло сливочное порционно	5	5	5	0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб.л 2016	
Чай с молоком, сахаром	180/10	чай весовой	0,45	0,45	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб.л 2016
		Сахар	10	10						
		Молоко	92	90						
		Вода	90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30	30	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Делн 2010	
	Батон нарезной	5	5							
	Масло сливочное	5	5							

Итого:	430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие									
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
огурцы соленые		50,73	44,5						
масса припущенных соленых огурцов			40,5						
Лук репчатый		5,4	4,5						
Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№88 СБ дошк 2016
картофель		80	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
вермишель		8	3						
бульон куриный		140	140						
соль йодированная		1,3	1,3						
Жаркое из птицы по-домашнему	190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №5800 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						
масса отварной мякоти птицы			50,00						
картофель		175,00	131,00						
лук репчатый		13,00	11,00						
морковь		8,00	6,40						
масло сливочное		6,00	6,00						
соль йодированная		0,85	0,85						
вода питьевая		25,00	25,00						
масса готовых овощей			140,00						
Напиток из апельсинов	180			0,41	0,09	30,6	125		№392 СБ дошк 2016
апельсин		40,23	27,00						
сахарный песок		18,00	18,00						
цедра		4,50	4,50						
вода		145,00	145,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Делн + 2012
Итого:	685			22,04	15,48	91,46	593,87	9,38	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,23	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт)		185	180						
Пирожок печёный с повидлом	40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437 СБ дошк 2016
Мука пшеничная		20,00	20,00						
мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
Масло сливочное		0,90	0,90						
сахар		1,06	1,06						
Яйцо		1,20	1,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,25	0,25						
Вода		8,05	8,05						
масса теста			31,20						
повидло фруктовое		18,40	18,00						
Масло растительное		0,13	0,13						
Яйцо		0,96	0,80						
Итого:	220			7,36	6,45	25,42	192,00	1,18	
ВСЕГО:	1435			41,83	36,49	210,48	1342,87	22,72	

День 7-ой

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол-во (в гр.) брутто	Кол-во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборные ресурсы	
				белки	жиры	угле-ды				
ЗАВТРАК										
Каша гречневая молочная	200	крупы гречневая	25,00	25,00	4,50	1,27	26,20	134,00		ТТК №-02
		Молоко	100,00	100,00						
		Вода	76,00	76,00						
		Сахар	5,00	5,00						
		соль иодированная	1,00	1,00						
Масло сливочное порционное	5	Масло сливочное	5,00	5,00	0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	2,50	2,50	2,85	2,41	14,36	91,00
Сахар	10,00	10,00								
Молоко	90,00	90,00								
Вода	108,00	108,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	Батон нарезной	30,00	30,00	5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		Сыр	10,20	10,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	430			13,04	15,30	56,09	415,00	0,40		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		№418 сб дошк 2016	
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00		
ОБЕД										
Салат из овощей с морской капустой	50	капуста морская сушеная	1,09	1,09	0,45	2,42	3,04	35,67		№49 сб дошк 2016
		картофель	35,52	26,70						
		лук репчатый	8,51	7,09						
		огурцы соленые	15,17	8,34						
		масло растительное	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	Картофель	106,6	80	4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
		Морковь	10	8						
		Лук репчатый	9,6	8						
		Масло растительное	2	2						
		соль иодированная	0,2	0,2						
		Вода	130	130						
		говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий	11,90	11,40						
		Лук репчатый	1,19	1,00						
		вода	1,00	1,00						
		яйцо	0,96	0,80						
		соль иодированная	0,90	0,90						
		Биточки рубленые из рыбы	80	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	81,60	60,00	11,90	7,00	3,98	
крупы манная	2,00			2,00						
яйцо	14,40			12,00						
Лук репчатый	17,90			15,00						
вода	6,00			6,00						
соль иодированная	0,80			0,80						
сахар	0,20			0,20						
сухари панировочные	6,00			6,00						
Масло растительное	2,00			2,00						
Масса полуфабриката				95,00						
Масло растительное	2,00			2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			крупы гречневая	54,70	54,70	6,83	3,50	30,66	181,87
		вода питьевая	82,00	82,00						
		соль иодированная	0,33	0,33						

	масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное		115,00 22,00 2,60 130,00 3,00	17,00 1,70 130,00 3,00									
Напиток из красной смородины замороженной	смородина красная замороженная сахарный песок вода	180		12,00 15,00 183,00	12,00 15,00 183,00	0,18	0,10	19,3	80				Акт проработки ТТК №640 23.12.2020
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00		2,98	0,54	17,82	89,10				таба 6 стр 144 Делн + 2012
Итого:		678				20,58	1,18	88,33	630,54	10,36			
ПОЛДНИК													
Шарлотка с яблоками	яйцо сахарный песок соль йодированная мука пшеничная яблоки свежие масло растительное сухари панировочные	40	8,80 9,12 0,24 7,30 32,50 0,24 0,48	7,30 9,12 0,24 7,30 22,70 0,24 0,48		0,20	0,02	9,40	62,00				ТТК от 14.01.2020
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток сахар	180/5	185,00 5,00	180,00 5,00		5,22	4,50	12,19	109,95	1,26			№420 СБ дн 2016
Итого:		225				5,42	4,52	21,59	171,95	1,26			
ВСЕГО:		1553				47,81	41,10	199,01	1392,89	16,02			

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
				брутто	нетто	белки				жиры
Каша манная молочная	200	25,00 176,00 5,00 1,00	25,00 176,00 5,00 1,90	3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д	
Масло сливочное порционно	5	5,00	5,00	0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб доик 2016	
Какао с молоком	180	2,00 10,00 110,00 80,00	2,00 10,00 110,00 80,00	3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Делн2010	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб доик2016	
Итого:	430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		таба 10 стр 202 Делн + 2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,60	11,60	20,20	85,34	4,00	№418 сб доик 2016
Итого:	230			2,79	9,18	38,97	247,94	4,00		
ОБЕД										
Винегрет с соевыми огурцами		60	20,64 15,30 11,40 21,84	15,00 12,00 9,00 12,00	0,82	3,71	5,06	56,90		№46 сб доик 2016

	Масло растительное		3,60	3,60							
	Лук репчатый		10,71	9,00							
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90		№73, 128, сб доик 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00							
	Картофель		31,92	24,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		1,50	1,50							
	Бульон		140,00	140,00							
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40							
	или фарш говяжий		11,40	11,40							
	Лук репчатый		1,19	1,00							
	вода		1,00	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	соль иодированная		0,90	0,90							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		70/30	7,00	7,00	9,09	8,96	10,07	157,66	0,31		ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		68,70	44,60							
	вода		44,60	44,60							
	рис		7,00	7,00							
	рис		6,20	6,20							
	масса отварного рассыпчатого риса			17,50							
	Лук репчатый		15,60	13,00							
	Масло растительное		2,50	2,50							
	масса припущенного лука			10,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	мука пшеничная		4,50	4,50							
	масса полуфабриката соус сметанно-томатный:			30,00							
	сметана		7,50	7,50							
	мука пшеничная		2,25	2,25							
	вода		22,50	22,50							
	томатная паста		1,20	1,20							
	соль йодированная		0,24	0,24							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			5,01	2,89	27,04	154,22			№219, сб доик 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	Вода		275,00	275,00							
Компот из изюма		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36		№394 СБ дои 2016
	изюм		18,00	18,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		10,0	10,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Деи + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Деи + 2012
Итого:		735			23,30	22,25	101,95	702,78	15,57		
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		№419 СБ дои 2016
Слойка сладкая		50	31,00	31,00	4,45	4,95	28,50	176,37	0,17		стр 150 СБКазань 199

	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	яйцо		3,00	2,50							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	молоко		12,50	12,50							
	сахар		1,00	1,00							
	дрожжи сухие		0,40	0,40							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	прослойка:										
	сахар		5,00	5,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	масса полуфабриката			57,50							
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75							
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13							
Омлет натуральный		150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25		№229 сб-лошк2016
	яйцо		138	115							
	молоко		40	40							
	масса омлетной смеси			155							
	масло сливочное		5	5							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	масса готового омлета			150							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134_Дели 2012
Итого:		405			26,06	28,58	52,47	572,12	2,88		
ВСЕГО:		1800			64,00	75,09	246,07	1919,24	23,05		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				брутто	нетто	белки			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			5,44	0,55	33,66	108,00		ГТК № 9Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04		0,07	33,00		№6 сб лош 2016
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб лс 2016
		0,45	0,45						
		10	10						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели201
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			10,44	11,01	63,44	341,00	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 Сб лошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№21 Сб ш 2016
		55,50	44,40						
			40,00						
		6,25	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной	180/10/7			4,60	5,50	9,80	111,96	6,78	№82 сб лошк 2016
		16,00	16,00						

	масса отварной говядины			10,00							
	Картофель	79,80		60,00							
	Крупа перловая	8,00		8,00							
	Морковь	10,00		8,00							
	Лук репчатый	4,76		4,00							
	Масло растительное	3,00		3,00							
	огурцы соленые	21,84		12,00							
	соль иодированная	1,00		1,00							
	Бульон	132,00		132,00							
	Сметана	7,00		7,00							
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00			№286 СБ до 2016
	рыба (минтай с/м БГ)	91,12		67							
	масса отварной рыбы			53							
	Хлеб пшеничный	11		11							
	яйцо	8,4		7							
	молоко	16		16							
	масло сливочное	3		3							
	соль иодированная	0,5		0,5							
	Масло растительное	1,3		1,3							
	Соус молочный										
	молоко	15		15							
	масло сливочное	1,65		1,65							
	Мука пшеничная	1,65		1,65							
	Вода	15		15							
	Сахар	0,3		0,3							
	соль иодированная	0,2		0,2							
	масса соуса			30							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10		0,23	
	Картофель	159,60		119,70							
	Молоко	22,12		21,00							
	Масло сливочное	5,00		5,00							
	Соль иодированная	0,52		0,52							
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70		0,36	№394 СБ до 2016
	фрукты										
	свежемороженые	20,00		20,00							
	Вода	183,00		183,00							
	сахар	10,0		10,0							
Хлеб ржаной		45		45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			таба 6 стр 144, Делат 2012
Итого:		722			26,14	22,08	87,09	656,56		23,60	
	ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1		1,44	№420 СБ до 2016
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00		1,02	№203 СБ до 2016
	крупа рисовая	37,00		37,00							
	вода	75,00		75,00							
	соль иодированная	0,25		0,25							
	творог	45,50		45,00							
	яйца	6,00		5,00							
	сахар	6,00		6,00							
	масло сливочное	4,00		4,00							
	сухари панировочные	4,00		4,00							
	сметана	4,00		4,00							
	масса полуфабриката			170,00							
	молоко сгущенное	25,00		25,00							
Итого:		355			13,51	11,85	73,64	447,10		2,46	
ВСЕГО:		1607			50,50	45,34	233,97	1488,66		37,26	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша Геркулесовая молочная	200	ЗАВТРАК							
		Крупа геркулесовая	25,00	25,00	3,75	1,87	18,97	108,00	С
Молоко		176,00	176,00						

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма
5	Сахар сливочное порционно	кг	5	1,00	5,00	5	Сахар сливочное порционно	кг	5	1,00	5,00
180	Кофейный напиток с молоком	л	180	2,50	450,00	180	Кофейный напиток	л	180	2,50	450,00
30/10/5	Батон нарезной	шт	30	10,00	300,00	30/10/5	Батон нарезной	шт	30	10,00	300,00
	Молоко	л	90,00	1,00	90,00		Молоко	л	90,00	1,00	90,00
	Вода	л	108,00	1,00	108,00		Вода	л	108,00	1,00	108,00
	Сахар	кг	10,00	1,00	10,00		Сахар	кг	10,00	1,00	10,00
	Сыр	кг	10,20	10,00	102,00		Сыр	кг	10,20	10,00	102,00
	Масло сливочное	кг	5,00	10,00	50,00		Масло сливочное	кг	5,00	10,00	50,00
	Масло сливочное	кг	5,00	10,00	50,00		Масло сливочное	кг	5,00	10,00	50,00
Итого:			430		1223	Итого:			430		1223
2 - ой ЗАВТРАК	печенье	шт	30	30,00	900,00	2 - ой ЗАВТРАК	печенье	шт	30	30,00	900,00
	Кондитерские изделия в ассортименте	шт	200	2,00	400,00		Кондитерские изделия в ассортименте	шт	200	2,00	400,00
Итого:			230		326	Итого:			230		326
50	Кукуруза к/с	кг	46,50	1,44	66,75	50	Кукуруза к/с	кг	46,50	1,44	66,75
	Сахарный песок	кг	1,00	1,00	1,00		Сахарный песок	кг	1,00	1,00	1,00
	Масло растительное	кг	3,00	3,00	9,00		Масло растительное	кг	3,00	3,00	9,00
	Мука пшеничная	кг	15,00	1,00	15,00		Мука пшеничная	кг	15,00	1,00	15,00
	Вода	л	2,80	2,80	7,84		Вода	л	2,80	2,80	7,84
	Соль иодированная	кг	0,20	0,20	0,40		Соль иодированная	кг	0,20	0,20	0,40
	Мяса латки	кг	16,00	8,00	128,00		Мяса латки	кг	16,00	8,00	128,00
	Морковь	кг	10,00	8,00	80,00		Морковь	кг	10,00	8,00	80,00
	Лук репчатый	кг	9,52	8,00	76,16		Лук репчатый	кг	9,52	8,00	76,16
	Масло растительное	кг	4,00	4,00	16,00		Масло растительное	кг	4,00	4,00	16,00
	Бульон	л	170,00	1,00	170,00		Бульон	л	170,00	1,00	170,00
	Соль иодированная	кг	1,00	1,00	1,00		Соль иодированная	кг	1,00	1,00	1,00
70	Цыпленок - бройлеры с/м	кг	83,25	55,13	4590,75	70	Цыпленок - бройлеры с/м	кг	83,25	55,13	4590,75
	Или фарш куриный	кг	55,13	55,13	3037,50		Или фарш куриный	кг	55,13	55,13	3037,50
	Морковь	кг	16,4	13,12	215,23		Морковь	кг	16,4	13,12	215,23
	Лук репчатый	кг	12,6	10,5	132,30		Лук репчатый	кг	12,6	10,5	132,30
	Соль иодированная	кг	0,57	0,57	0,31		Соль иодированная	кг	0,57	0,57	0,31
	Яйцо	шт	0,84	0,7	0,58		Яйцо	шт	0,84	0,7	0,58
	Мука пшеничная	кг	5,25	5,25	27,30		Мука пшеничная	кг	5,25	5,25	27,30
	Масло растительное	кг	2,6	2,6	6,76		Масло растительное	кг	2,6	2,6	6,76
150	Картофель	кг	94,50	70,00	6615,00	150	Картофель	кг	94,50	70,00	6615,00
	Морковь	кг	30,00	24,00	720,00		Морковь	кг	30,00	24,00	720,00
	Мяса замоченной	кг	24,00	22,00	528,00		Мяса замоченной	кг	24,00	22,00	528,00
	Лук репчатый	кг	20,00	22,00	440,00		Лук репчатый	кг	20,00	22,00	440,00
	Масла припущенного	кг	16,00	20,00	320,00		Масла припущенного	кг	16,00	20,00	320,00
	Лук	кг	16,00	17,00	272,00		Лук	кг	16,00	17,00	272,00
	Капуста свежая	кг	21,00	17,00	357,00		Капуста свежая	кг	21,00	17,00	357,00
	Капуста припущенной	кг	15,00	0,75	11,25		Капуста припущенной	кг	15,00	0,75	11,25
	Соль иодированная	кг	0,75	0,75	0,56		Соль иодированная	кг	0,75	0,75	0,56
	Масло растительное	кг	5,00	5,00	25,00		Масло растительное	кг	5,00	5,00	25,00
	Соль:						Соль:				
	Вода	л	40,00	1,80	72,00		Вода	л	40,00	1,80	72,00
	Масло сливочное	кг	1,80	1,80	3,24		Масло сливочное	кг	1,80	1,80	3,24
	Мука пшеничная	кг	1,80	1,80	3,24		Мука пшеничная	кг	1,80	1,80	3,24
	Морковь	кг	2,40	3,00	7,20		Морковь	кг	2,40	3,00	7,20
	Итого:						Итого:				
	Итого:						Итого:				
№12 СБ. номер 2016			49,65			№12 СБ. номер 2016			49,65		
№94 СБ. номер 2016			92,60			№94 СБ. номер 2016			92,60		
№118 СБ. номер 2016			85,34			№118 СБ. номер 2016			85,34		
№148 СБ. номер 2016			133,00			№148 СБ. номер 2016			133,00		
№66 СБ. номер 2016			8,68			№66 СБ. номер 2016			8,68		

	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
сель.		180					18,00	72,00		№ 648, с5 ms2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дем + 2012
леб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 144, Дем + 2012
леб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
итого:		695			25,42	21,70	78,31	618,10	9,15	
	ПОЛДНИК									
олако кипяченное		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 Сб допк 2016
олако)	молоко		189,00	180,00						
панежка надливная с яйцом		50			4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 109, АИ 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная		25,00	25,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
итого:		230			10,03	6,88	31,42	221,90	2,46	
СЕГО:		1585			50,94	47,42	201,05	1438,84	16,01	
ПТОГО за 10 дней		16060,00			540,47	535,00	2092,11	15408,22	323,09	

Примечание:

Предусмотрены среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

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 №14)

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

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
- 3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
- 4 Справочник рецептов блюд питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
- 5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
- 6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) моркови, свекла - рассчитаны с 1,09 (20% отходы)

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%