

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		155,00	150,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		170			5,85	5,71	21,18	159,40	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20						
	масса отварной птицы			24,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,93	7,50						
	Морковь		12,50	10,00						
	Крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса гарнира			126,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			
Итого:		545			21,24	13,29	83,10	547,95	11,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						

Пюре Картофельное	яйцо		4,80	4,00							
	молоко		9,00	9,00							
	масло сливочное		1,70	1,70							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	Масло растительное		0,80	0,80							
	масса пудинга			45,00							
	Соус молочный										
	молоко		7,50	7,50							
	масло сливочное		0,80	0,80							
	Мука пшеничная		0,80	0,80							
	Вода		7,50	7,50							
	Сахар		0,15	0,15							
	соль иодированная		0,09	0,09							
	масса соуса			15,00							
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016	
	Картофель		136,80	102,60							
	Молоко		18,96	18,00							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	соль иодированная		0,45	0,45							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		465			14,18	7,43	50,33	327,32	24,88		
ВСЕГО:		1544			52,43	40,81	204,18	1410,58	38,54		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
			155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						

	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		577			21,82	17,68	89,33	607,90	11,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	Мука пшеничная		17,00	17,00						
	Сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка:									
	Творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка верх:									
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	Мука пшеничная		7,20	7,20						
	Сахарный песок		3,50	3,50						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		490			17,08	9,52	75,96	456,71	6,24	
ВСЕГО:		1576			52,60	44,62	218,34	1491,89	20,55	

День 3 - пп

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшенная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						

	соль иодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106,107 сб шк 2017
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки рыбные:			20,00						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
Биточки "Домашние"	масса готовых фрикаделек	50		20,00	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	или фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	110/2	38,50	38,50	4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	Масло сливочное	150	2,00	2,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
										Дели +, 2012
Итого:		577			21,07	15,65	81,30	551,56	21,39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	+, 2012
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
Итого:		410			15,99	22,43	41,16	431,93	46,85	
ВСЕГО:		1516			51,94	60,93	188,05	1514,98	70,74	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						

Вода Бутерброд с маслом сливочным		108,00	108,00						
	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной	25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
свекла		41,00	32,00						
яблоки свежие		8,00	7,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупя пшеничная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
Индейки тушеная с овощами по- татавски	30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
филе индейки		42,00	42,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса отварного филе			30,00						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	575			18,28	17,46	81,17	466,62	38,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,20						
крупя манная		6,60	6,60						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахар		8,80	8,80						
Сметана		4,40	4,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сушари панировочные		4,40	4,40						
соль иодированная		0,55	0,55						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Сок в инд.упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	485			21,78	17,00	54,71	458,28	4,51	
ВСЕГО:	1569			53,88	49,77	188,70	1345,45	44,60	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д

Чай без сахара, с мармеладом	Крупа манная	18,00	18,00						
	Молоко	123,00	123,00						
	Сахар	2,00	2,00						
	соль йодированная	0,40	0,40						
	Масло сливочное	3,00	3,00						
	чай весовой	0,40	0,40	0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода питьевая	170,00	170,00						
	мармелад	15,00	15,00						
				2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной	25,00	25,00						
	Сыр	5,10	5,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:		358		6,84	10,31	47,46	313,08	0,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		таол в стр 138, Дели +, 2012
Итого:		170		6,53	4,01	20,06	142,20	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		40		0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк
	морковь		48,00	38,40					
	сахар		2,00	2,00					
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10		5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		40,05	30,00					
	горох колотый		12,15	12,00					
	лук репчатый		7,20	6,00					
	морковь		9,60	7,50					
	соль йодированная		0,50	0,50					
	масло растительное		3,00	3,00					
	вода питьевая		105,00	105,00					
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40					
	или фарш говяжий		11,97	11,40					
	лук репчатый		1,19	1,00					
	яйцо куриное		0,96	0,80					
	вода питьевая		1,00	1,00					
	соль йодированная		0,10	0,10					
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30					
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00					
Тефтели мясные		50		5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70					
	или фарш говяжий		33,30	31,70					
	лук репчатый		12,00	10,00					
	масло растительное		1,50	1,50					
	хлеб пшеничный		6,70	6,70					
	вода питьевая		10,00	10,00					
	соль йодированная		0,50	0,50					
	мука пшеничная в/с		3,40	3,40					
	масса полуфабриката			60,00					
	масло растительное		1,50	1,50					
Рагу из овощей		120		2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016
	картофель		53,20	40,00					
	морковь		24,00	19,20					
	масса запеченной моркови			18,00					
	Лук репчатый		20,40	16,80					
	масса припущенного лука			13,20					
	капуста свежая		32,75	26,20					
	масса припущенной капусты			24,00					
	соль йодированная		0,60	0,60					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	соус:								2016
	вода		35,00	35,00					
	Масло сливочное		1,58	1,58					
	Мука пшеничная		1,58	1,58					
	Морковь		2,63	2,10					
	Лук репчатый		1,26	1,05					
	томатная паста		2,10	2,10					
	Масло сливочное		0,53	0,53					
	сахар		0,35	0,35					
	соль йодированная		0,35	0,35					
	масса соуса			35,00					

Компот из свежих фруктов	масса рагу	150		120,00						
	яблоки свежие		22,80	20,00	0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		585			18,31	22,91	65,67	555,06	25,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Рыба, тушеная с овощами		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школы. 2017
	минтай ПБГ		69,10	51,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	морковь		10,00	8,00						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль		0,16	0,16						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		457			8,25	12,98	74,84	457,74	12,24	
ВСЕГО:		1570			39,94	50,21	208,02	1468,08	39,57	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупя гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	соль иодированная		0,40	0,40						
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне,со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		9,38	7,50						

Жаркое по-домашнему из отварной птицы	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						
		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
Напиток из сухофруктов	цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
	масса готовой мякоти птицы			33,00						
	картофель		144,70	108,80						
	лук репчатый		11,30	9,40						
	морковь		5,90	4,70						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		18,80	18,80						
		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк
Хлеб ржаной	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		520			17,23	14,02	51,69	406,48	10,30	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	яйцо	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк
	молоко		96,00	80,00						
	масса омлетной смеси		55,00	55,00						
	масло сливочное			135,00						
	соль йодированная		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками	чай весовой	150/5/10	0,40	0,40	0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
	Сахар		5,00	5,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		520			15,07	21,78	40,78	419,28	5,27	
ВСЕГО:		1549			47,93	52,48	146,74	1256,12	18,55	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 С6 дошк 2016
	Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	табл 6 стр 136, Дели + 2012
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						

Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	сахар	150/10	1,50	1,50						
					2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупка пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
Биточки рубленые из рыбы	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	крупка манная		1,30	1,25						
	яйцо		0,90	0,75						
	лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	сахар		0,14	0,14						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масло растительное		1,25	1,25						
	масса полуфабриката			59,00						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		545			14,10	12,65	69,05	451,34	26,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	вода		258,00	258,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		2,00	2,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	вода		150,00	150,00						
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		405			11,43	8,47	43,66	298,97	85,15	
ВСЕГО:		1479			36,37	33,92	158,44	1091,79	114,85	

День 8 - ой

Цель 8 - ОП										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/3							
	Крупа геркулесовая	18,00		18,00	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Молоко	123,00		123,00						
	Сахар	2,00		2,00						
	Соль йодированная	0,40		0,40						
	Масло сливочное	3,00	3,00							
	Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Вода	80,00		80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
Батон нарезной		25,00	25,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк

(катык, кефир, напиток)		кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
ОБЕД											
Винегрет овощной		40			0,56	4,02	2,92	50,04			№46 сб дошк 2016
	картофель		13,76	10,00							
	свекла		10,20	8,00							
	морковь		7,56	6,00							
	капуста квашенная		11,50	8,00							
	лук репчатый		7,16	6,00							
	масло растительное		2,40	2,40							
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54		№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00							
	картофель		23,94	18,00							
	морковь		7,50	6,00							
	лук репчатый		7,14	6,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		120,00	120,00							
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	вода для фарша		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	сметана		5,00	5,00							
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40		СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		29,93	28,50							
	или фарш говяжий		29,93	28,50							
	лук репчатый		18,00	15,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	масса пассерованного лука			7,50							
	хлеб пшеничный		6,00	6,00							
	вода питьевая		9,00	9,00							
	соль иодированная		0,45	0,45							
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00							
	масса полуфабриката			54,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	масса готовых тефтелей			45,00							
	соус томатный:										
	вода питьевая		15,00	15,00							
	масло сливочное		0,68	0,68							
	мука пшеничная в/с		0,68	0,68							
	морковь		1,13	0,90							
	лук репчатый		0,54	0,45							
	томатная паста		0,95	0,95							
	масло растительное		0,20	0,20							
	соль иодированная		0,15	0,15							
	сахар		0,15	0,15							
	масса готового соуса			15,00							
Гороховое пюре		110			9,96	2,48	25,64	163,9			№199 сб шк 2017
	горох		56,10	55,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	вода питьевая		138,00	138,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00		№204 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			24,00							
	вода питьевая		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		560			21,75	17,15	67,49	515,95	9,94		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21		№249 СБ дошк 2016
	Творог		94,82	93,50							
	Манная крупа		8,80	8,80							
	Яйцо		5,28	4,40							
	Сахарный песок		8,80	8,80							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		4,40	4,40							
	Сухари панировочные		4,40	4,40							
	Сметана		4,40	4,40							
	повидло		20,40	20,00							

Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33,00	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	соль иодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Картофель запеченный	картофель	120	231,60	174,00	3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,40	0,40	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Булочка сладкая	мука пшеничная	35	21,70	21,70	2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	сахар		0,70	0,70						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	сахар		3,50	3,50						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо куриное		0,60	0,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		485			15,15	14,22	68,65	490,71	79,97	
ВСЕГО:		1 546			49,70	40,69	187,98	1360,56	87,30	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	таол 6 стр 156, Дели + 2012
Итого:		185			6,42	5,40	34,25	211,10	1,05	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая		5,00	5,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						

Капуста тушеная с мясом	масло растительное	1,50	1,50						
	томатная паста	1,80	1,80						
	соль иодированная	0,5	0,5						
	бульон или вода	105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м	17,56	11,40						
	или фарш куриный	11,97	11,40						
	лук репчатый	1,19	1,00						
	яйцо	0,96	0,80						
	вода для фарша	1,00	1,00						
	соль иодированная	0,10	0,10						
	масса полуфабриката		14,30						
	масса готовых фрикаделек		10,00						
		150		7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая	138,00	110,00						
Компот из свежих фруктов	вода питьевая	24,00	24,00						
	масса тушеной капусты		100,00						
	лук репчатый	10,80	9,00						
	масло растительное	1,00	1,00						
	масса пассерованного лука		4,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)	39,50	37,50						
	или фарш говяжий	39,50	37,50						
	масса готового фарша		30,00						
	мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
	масса соуса:		15,00						
	вода питьевая	15,00	15,00						
	масло сливочное	0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с	0,70	0,70						
	морковь	1,25	1,00						
Хлеб ржаной	лук репчатый	0,36	0,30						
	томатная паста	0,90	0,90						
	масло растительное	0,20	0,20						
	соль иодированная	0,15	0,15						
	сахар	0,15	0,15						
		150		0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие	22,80	20,00						
	апельсин	7,50	5,00						
	лимон	5,55	5,00						
	Вода	152,00	152,00						
	сахар	5,00	5,00						
		35	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		525		13,15	13,95	44,62	368,05	31,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		130		12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00					
	молоко		55,00	55,00					
	масса омлетной смеси			135,00					
	масло сливочное		2,00	2,00					
	соль иодированная		0,30	0,30					
Хлеб пшеничный	масса готового омлета			130,00					
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Напиток из шиповника		150/5		0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	шиповник		15,30	15,00					№399 сб дошк
	сахар		5,00	5,00					
	вода		150,00	150,00					
Сок в инд. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
Итого:		505		15,10	21,89	37,90	408,98	79,25	№418 Дели 2016
ВСЕГО:		1574		42,71	50,49	167,65	1307,29	113,82	
ИТОГО за 10 дней		15477		482,77	470,51	1856,95	13649,02	565,24	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1548		48,28	47,05	185,69	1364,90	56,52	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 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) морковь, 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%