



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	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо или фарш говяжий		11,9	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Яйцо		1,19	1						
Вода для фарша		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
масса готовых			10						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное или фарш говяжий		36,57	35						
лук репчатый		36,75	35						
Хлеб пшеничный		10,4	8,75						
Вода		8,13	8,13						
сухари панировочные		5,2	5,2						
соль иодированная		2,8	2,8						
масса полуфабриката		0,4	0,4						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,5	27,5						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр
Итого:	562,00			19,88	17,99	75,44	537,05	8,11	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк
кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136, Ддели
вафли									
Итого:	170			7,63	9,85	51,84	324,00	1,05	

		УЖИН									
Котлеты рыбные		рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33	6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк
		соль иодированная		0,5	0,5						
		хлеб пшеничный		9	9						
		молоко		12,60	12,60						
		сухари панировочные		5,00	5,00						
		масса полуфабриката			58,00						
		масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк
		Молоко		18,96	18,00						
		Масло сливочное		4,20	4,20						
		соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб
		Сахар		5	5						
		Вода		150	150						
Хлеб пшеничный			20	20,00	20,00	1,52	0,10	9,84	47,00	0,00	таол 6 стр
Итого:			345,00			10,12	7,90	38,54	265,88	14,71	
ВСЕГО:			1556,00			47,05	47,85	217,91	1470,67	35,71	

День 4- ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		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		ТТК №1Д
		Крупа полбяная	18	18					
		Молоко	75	75					
		вода	48	48					
		Сахар	2	2					
		соль иодированная	0,4	0,4					
		Масло сливочное	3	3					
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		Какао-порошок	2	2					
		Сахар	6	6					
		Молоко	110	110					
		Вода	80	80					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
		Батон нарезной	25	25					
		Сыр	5,1	5					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	364			10,66	15,00	41,86	336,49	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,65	68,00	2,50	
Итого:	125			1,99	2,40	10,65	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
		огурцы соленые	21,84	12,00					
		картофель	21,92	16,00					
		морковь	10,24	8,00					
		лук репчатый	2,40	2,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№88, сб дошк2016
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	17,56	11,4					
		или фарш куриный	11,97	11,4					
		Лук репчатый	1,2	1					
		Яйцо	0,96	0,8					
		Вода для фарша	1	1					
		соль иодированная	0,1	0,1					
		Масса полуфабриката		14,3					
		масса готовых фрикаделек		10					
		Капуста свежая	15,0	12,0					
		Картофель	15,96	12,0					
		Морковь	7,5	6,0					
		Лук репчатый	7,14	6,0					
		Свекла	30,72	24,0					
		Сахар	1,8	1,8					
		Масло растительное	3,0	3,0					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		Бульон	120	120,0					
		Сметана	7,0	7,0					
		Томатная паста	0,8	0,8					
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 305 сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	45,6	29,3					
		или фарш куриный	30,8	29,3					
		Хлеб пшеничный	7,3	7,3					
		Вода	9,0	9,0					
		соль иодированная	0,3	0,3					
		Масса полуфабриката		46,0					
		Масло растительное	0,6	0,6					
		Соус молочный:		20,0					

	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,0	1,0						
	Мука пшеничная		1,0	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,80	69,30		табл 6 стр
Итого:		585			17,26	18,89	74,58	544,41	9,99	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для		0,70	0,70						
Итого:		185			-6,72	6,69	21,05	188,85	0,45	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			11,02	12,13	52,27	367,28	3,85	
ВСЕГО:		1549,00			47,65	55,12	200,59	1505,04	18,26	

День 3 - ии

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		орутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк
		25	25						
		2	2						
Итого:	350			9,97	12,10	58,43	382,87	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№380 дошк Сб
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,57	2,03	3,60	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
		46,25	37						
		5	33,4						
		0,65	4						
			0,65						

	соль йодированная		0,4	0,4						
	масло растительное		2	2						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом		150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,50	СБ дошк.2016 №87
	говядина б/к (лопатка)		16	16						
	масса отварной говядины			10						
	Картофель		40,00	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Плов из говядины		150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№265 сбшк
	говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
	масса отварной говядины			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						
Компот из урюка		150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных			27,6						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр
Итого:		555			26,13	20,49	72,48	596,89	16,74	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр
Итого:		170			5,99	7,11	29,92	200,50	1,95	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,30	37,50						
	хлеб пшеничный		39,38	37,50						
	яйцо		10,00	10,00						
	масло сливочное		6,00	5,00						
	соль йодированная		1,60	1,60						
	вода питьевая		0,10	0,10						
	масса полуфабриката		7,50	7,50						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№399 сб дошк
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр
Итого:		345			13,01	12,20	40,91	327,30	91,80	
ВСЕГО:		1520			55,50	52,30	211,54	1534,56	122,41	

День 4 - БИ

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		орутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным,	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						

Итого:		369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
Сок	2 - ой ЗАВТРАК	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно
Итого:		125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк
	зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы		150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,00	№86 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
	масса отварной мякоти			10,0						
	крупя пшеничная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		105,0	105,0						
Птица, тушенная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
	масса отварной мякоти			30,0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительное		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,75	0,00	№394 СБ дошк
	изюм		15,3	15,0						
	масса отварных			28,8						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		33	33	33	2,31	0,42	13,86	69,30		таол в стр
Итого:		335			20,33	15,89	48,34	421,78	17,31	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк
Кондитерское изделие	кисломолочный напиток	20	152,00	150,00	1,28	3,36	13,70	90,20		таол в стр
	печенье		20,00	20,00						
Итого:		170			5,78	4,86	19,70	145,70	1,20	
	УЖИН									
Омлет натуральный с сыром		130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229,сб
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	таол в стр
Итого:		310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30	
ВСЕГО:		1509			48,06	47,04	175,08	1291,15	23,31	

День 5 - вы

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели2016
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	370			8,96	11,56	23,44	228,60	1,82	
	2 - ой ЗАВТРАК								
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№586 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	

Салат из свеклы отварной	ОБЕД		30	36,36 1,50	28,50 1,50	0,42	1,80	2,48	27,84	2,00	№52 сб 2017																																		
	Свекла	Масло растительное																																											
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль иодированная масса готовых Картофель капуста свежая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль иодированная бульон Сметана		19,25 13,17 1,32 1,06 1,10 0,11 59,85 15 7,5 7,2 3 16,38 0,5 105,00 5,00	12,54 12,54 1,10 0,88 1,10 0,11 11,00 45 12 6 6 3 9 0,5 105,00 5,00	2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№81 сбдошк 2016																																		
												Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20	цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный масло сливочное масса готового куриного Картофель масса отварного Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука Масло сливочное соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката Соус : Сметана Мука пшеничная вода Соус сметанный	52,36 35,70 2,40 165,60 10,80 1,60 1,60 0,70 2,40 5,00 1,30 15,00 20,00	34,00 34,00 2,40 26,00 124,5/12 118,00 9,00 1,60 6,50 1,60 0,70 2,40 153,00 5,00 1,30 15,00 20,00	9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ дошк 2016																							
																							Кисель	150	Кисель-концентрат Сахар вода	17,5 5,0 150,0	17,5 5,0 150,0	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК												
																																		Хлеб ржаной	40		40	40	2,04	0,48	15,84	79,20	30,19	таол в стр	
																							Итого:	536				16,32	15,75	63,79	475,62	30,19													
																							ПОЛДНИК		150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк												
																							Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк												
																							Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20	1,95													
																							Итого:		170			5,63	7,11	20,91	170,45	1,95													
																							УЖИН		75	23,25	23,25	9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно												
																							Эч-почмак с говядиной	75	мука пшеничная в том числе на подпыл яйцо масло сливочное сахарный песок молоко дрожжи сухие соль йодированная масса теста фарш: говядина б/к (лопатка) картофель Лук репчатый Масло сливочное соль масса фарша яйцо для смазки изделий масло растительное для масса готового эч- масло растительное для	23,25 0,75 2,34 1,95 0,75 9,40 0,23 0,30 37,50 17,00 29,30 7,80 3,40 0,40 49,00 1,44 0,23 0,75	23,25 0,75 1,95 1,95 0,75 9,40 0,23 0,30 37,50 17,00 22,00 6,50 3,40 0,40 49,00 1,20 0,23 0,75	9,90	11,20	43,00	310,72			Согласно											
																																			Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	чай весовой Сахар лимон вода	0,4 5 5,55 150,0	0,4 5 5 150,0	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк
																																			ВСЕГО:		1411			41,31	46,04	166,11	1254,18	45,98	

2 недели

День 6 - 6И

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			

ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром		170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		350			8,59	14,08	45,32	342,27	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно
Итого:		125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками		40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,750	№41 сб дошк 2016
	морковь		37,80	30,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		0,40	0,40						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			3,28	5,03	5,75	86,82	6,36	ТТК 535 23,12,2020
	говядина (котлетное мясо или фарш говяжий		13,1	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,1						
	Яйцо		1,06	0,88						
	Вода для фарша		1,1	1,1						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	масса готовых			11						
	картофель		57,19	43						
	капуста свежая		23,75	19						
	морковь		9,4	7,5						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Вода		112,5	112,5						
	Сметана		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,1	25,4						
	вода		26,7	25,4						
	рис		4	4						
	рис		3,4	3,4						
	масса отварного			10						
	Лук репчатый		8,64	7,2						
	Масло растительное		1,2	1,2						
	масса припущенного лука			6						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	мука пшеничная		2,8	2,8						
	масса полуфабриката			48						
	соус сметанно- томатный:			20						
	сметана		5	5						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15	15						
	томатная паста		0,8	0,8						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 С6
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 С6 дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		55			2,51	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр
Итого:		561			16,47	12,37	68,36	458,45	9,33	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	2,10	2,50	10,50	72,50	1,20	№420 С6 дошк
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк
	Мука пшеничная		21	21						
	Мука пшеничная на		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1	1						
	Яйцо		2,04	1,7						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,1	9,1						
	Соль йодированная		0,2	0,2						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41						
	Яйцо (на смазку изделий)		1	0,84						

Масло растительное на		185	0,7	0,7	4,76	6,70	28,92	168,17	1,31	
Итого:										
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом	100/30		92,9	91,1	10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
			Творог	6						
			круп манная	4,8	4					
			Яйцо	8	8					
			Сахар	4	4					
			Сметана	4	4,0					
			Масло сливочное	4	4					
			Сухари панировочные	0,5	0,5					
			соль иодированная	30,6	30					
			повидло							
Напиток из шиповника	150/5		15,3	15	0,50	0,20	12,23	52,50	75	№399 сб дошк
			шиповник	5	5					
			сахар	120	120					
			вода							
Итого:	285				11,42	12,31	59,33	398,00	76,83	
ВСЕГО:	1506				43,23	47,86	212,56	1434,89	91,22	

день 7 - он

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д	
			18	18						
			70	70						
			53	53						
			2	2						
			0,4	0,4						
			3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели	
			2,5	2,5						
			6	6						
			90	90						
			108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 сб дошк	
			25	25						
			5	5						
			10	10						
Сыр порционно	10		10,2	10	2,65	2,66	34,33	0,07	№15 сб шк2017	
Итого:	369			12,71	14,29	54,40	382,87	1,91		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№586 дошк СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	40		46,25	37	0,57	2,03	3,60	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
			капуста свежая	33,4						
			масса прогретой капусты	4						
			морковь	0,65	0,65					
			сахар	0,4	0,4					
			соль йодированная	2	2					
			масло растительное							
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/10		16,0	16,0	4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 2016
			говядина б/к (лопатка)	10,0						
			масса отварной говядины	50						
			картофель	66,6	50					
			Морковь	7,5	6					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
			соль иодированная	0,5	0,5					
			бульон	112,5	112,5					
			клецки:	15						
			мука пшеничная	4,6	4,6					
			Масло сливочное	0,5	0,5					
			яйцо	1,6	1,32					
			вода	7,3	7,3					
			соль йодированная	0,1	0,1					
			масса теста	13,5						
			масса готовых клецек	15						
Гуляш из отварной говядины	30/30		42,00	42,00	8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк
			говядина (лопатка б/к)	0,30	0,30					
			соль йодированная	30,00						
			масса отварной говядины	13,13	10,50					
			морковь	6,36	5,30					
			Лук репчатый	0,90	0,90					
			томатная паста	2,00	2,00					
			масло растительное	22,50	22,50					
			вода	1,50	1,50					
			мука пшеничная							
Пюре Картофельное	120		136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк
			Картофель	18,96	18,00					
			Молоко	4,20	4,20					
			Масло сливочное							

Компот из свежих яблок	соль иодированная	150	0,45	0,45	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		таол 6 стр
Итого:		565			18,40	17,99	58,10	459,89	32,41	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк
кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		13,28	85	0	таол 10 стр
Итого:		160			5,44	3,75	21,28	158,00	1,05	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	50	51,0	37,5	6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	Крупа манная		1,30	1,3						
	яйцо		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,0						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупка гречневая	110/2	47,6	47,6	5,78	2,89	25,93	150,33	0,44	№180, сб дошк 2016
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,8	0,9	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	таол 6 стр
Итого:		347			13,88	6,99	50,74	319,87	2,62	
ВСЕГО:		1541			50,83	43,43	194,31	1367,63	47,99	

День 8 - он

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		орутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д	
		18,00	18,00							
		123,00	123,00							
		2,00	2,00							
		0,40	0,40							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016	
		2	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№586 дошк Сб	
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50		
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	40		0,44	2,43	4,48	41,56	2,58		№36, сб	
		42,24								
		7,98								
		2								
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73, сб дошк 2016	
		19,25	12,54							
		13,17	12,54							
		1,32	1,1							
		1,06	0,88							
		1,1	1,1							
		0,11	0,11							
			11							
		37,5	30							
		23,94	18							
		7,5	6							
		7,14	6							
		3	3							
		0,5	0,5							

Биточки "Домашние"	вода		120	120							
	Сметана		5	5							
		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки	
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4							
	или фарш куриный		41,4	39,4							
	морковь		11,75	9,4							
	Лук репчатый		12,6	10,5							
	соль иодированная		0,4	0,4							
яйцо		0,6	0,5								
Мука пшеничная		3,75	3,75								
масло растительное		2	2								
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017	
	Крупа рисовая		39,60	39,60							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Вода питьевая		240,00	240,00							
Компот из изюма	Масло сливочное	150	2,00	2,00	0,26	0,06	12,40	51,75	0,00	№394 СБ дошк	
	изюм		15,30	15,00							
	масса отварных			28,80							
	Вода		152,00	152,00							
Хлеб ржаной	сахар	35	5,0	5,0	2,31	0,42	13,80	09,30		таол в стр	
			35	35							
	Итого:	353			17,95	25,82	108,82	531,56	10,12		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк	
	кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,30	13,70	90,20		таол в стр	
Итого:	170			5,63	7,11	20,90	170,45	1,95			
УЖИН											
Омлет натуральный	яйцо	130	84	70	9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб	
	молоко		65	65							
	масса омлетной смеси			135							
	масло сливочное		2	2							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета			130							
	Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	таол в стр	
	Итого:	310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24		
ВСЕГО:	1517			46,42	59,79	234,15	1412,10	17,06			

День У - БИ

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3				6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		Крупа пшеничная	18	18						
		Молоко	70	70						
		Вода	53	53						
		Сахар	2	2						
		соль иодированная	0,4	0,4						
Чай с молоком,сахаром	170/6	Масло сливочное	3	3						
		чай весовой	0,45	0,45	2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк
		Сахар	6	6						
		Молоко	82	80						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	Вода	90	90						
		Батон нарезной	25	25	3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк
		Сыр	5,1	5						
		Масло сливочное	5	5						
Итого:	354			11,99	12,67	53,89	378,04	1,96		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№280 дошк СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Огурцы соленые порционно	30	огурцы соленые	54,60	30,00	0,94	2,66	1,16	32,33	1,67	№70 сб шк 2017
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	150/10				3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016
		цыплята-бройлеры с/м	24,4	23,0						
		масса отварной мякоти		10,0						
		Мука пшеничная	11,3	11,3						
		Яйцо	3,6	3						
		вода	2,1	2,1						
		Соль	0,2	0,2						
		Масса лапши		12						
		Морковь	7,5	6						
		Лук репчатый	7,14	6						
		Масло растительное	3	3						
		Бульон	143	143						
		Соль	0,5	0,5						

Жаркое из отварной птицы по-домашнему		150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
	масса готовой мякоти			33						
	картофель		144,7	108,8						
	лук репчатый		11,3	9,4						
	морковь		5,9	4,7						
	Масло сливочное		3,8	3,8						
	соль йодированная		0,60	0,6						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 СБ дошк
	сухофрукты		12,75	12,5						
	Сахар		5,00	5,0						
	вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной		35			2,51	0,42	13,80	69,50		таол 6 стр
Итого:		525			21,51	23,83	33,58	523,47	8,54	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк
кондитерское изделие	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		таол 6 стр
Итого:		170			5,78	4,86	19,70	145,70	1,20	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		75			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04	№410,468 шк
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	вода		150	150						
Итого:		235			9,97	11,16	48,21	332,50	2,06	
ВСЕГО:		1384			49,65	52,93	185,18	1426,71	23,76	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк
		25	25						
		5	5						
Итого:	359,00			10,55	13,04	45,20	326,83	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк
		46,60	27,90						
		0,60	0,60						
		1,80	1,80						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб дошк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,1						
		1,06	0,88						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			15,73						
			11,00						
		66,5	50,0						
		6	6						
		7,5	6,00						
		3,57	3						

Котлеты рыбные с маслом	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,2	10						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		114	114						
	Сметана	50/2	6	6	6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк
Макаронные изделия отварные с овощами	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	макаронные изделия	110	30,00	30,00	3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
	соль иодированная		0,40	0,40						
	морковь		16,25	13,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	томатная паста		3,00	3,00						
Хлеб ржаной	Масло растительное	150	4,00	4,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
Итого:	вода	35	150,00	150,00	2,51	0,42	13,86	69,30	10,93	таол в стр
			544		16,39	17,47	66,33	498,73		
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк
	кондитерское изделие	20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20		
Итого:		170			5,63	7,11	20,05	170,45	1,95	
УЖИН										
Капуста тушеная с мясом	говядина (котлетное мясо или фарш говяжий)	150	39,20	37,50	11,39	5,94	9,72	143,61	21,43	ТТК 647 от
	масса готового мясного		39,50	37,50						
	капуста свежая		150,00	120,00						
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			95,30						
	лук репчатый		9,75	8,20						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	масса пассерованного			4,50						
	мука пшеничная		3,00	3,00						
	масса соуса			15,00						
	вода		15,00	15,00						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	мука пшеничная		0,70	0,70						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	томатная паста		0,90	0,90						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	сахарный песок		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
масса тушеной капусты с			150,00							
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,3	15	0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таол в стр
	Итого:		325			13,41	6,30	31,79	243,11	96,43
ВСЕГО:		1523,00			47,98	46,33	174,00	1307,12	113,65	
ИТОГО за 10 дней		14996,00			477,65	498,66	1971,23	14024,05	539,35	

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 №14)

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

1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептур 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%

