



**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)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	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	0,67	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 2016
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 Дели 2016
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									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36		ТТК
морковь		31,30	25,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		4,00	4,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахарный песок		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						
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 б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			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						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,73	0,500	№314 сб дошк 2016
капуста свежая		83,4	66						
говядина (котлетное мясо б/к)		43,85	42						
или фарш говяжий		42	42						
крупа рисовая		5,5	5,5						
масса отварного риса			15,6						
лук репчатый		10,71	9						
масло растительное		2,75	2,75						
масса припущенного лука			9						
яйцо		5,4	4,5						
соль иодированная		0,55	0,55						
масса полуфабриката			127						

соус сметанно-томатный	масло растительное		0,90	0,90						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
	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 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		520			17,03	12,71	74,01	458,95	6,09	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136 Дели + 2012
Котлеты рыбные		50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	или фарш рыбный		34,65	33						
	соль йодированная		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		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 йодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сБ дошк Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		515			17,75	17,75	90,38	589,88	15,76	
ВСЕГО:		1494			44,18	42,55	216,48	1392,57	33,69	

День 2- ой

День 2- ой									
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	
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 сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сБ дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			11,98	16,34	41,86	353,66	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сБ дошк2016
огурцы соленные		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, со сметаной		150/7			1,26	4,00	6,81	73,59	6,43	№88,сб дошк2016
	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						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		40,0	26,0						
	хлеб пшеничный		27,3	26,0						
	Вода		6,0	6,0						
	Лук репчатый		8,0	8,0						
	Масло растительное		9,6	8,0						
	Масса припущенного лука		1,5	1,5						
	Мука пшеничная			6,0						
	Масса полуфабриката		2,7	2,7						
	Масло растительное		2,0	48,0						
	масса готовых тефтелей			2,0						
	сметанно-томатный соус:			40,0						
	сметана			20,0						
	Мука пшеничная		5,0	5,0						
	вода		1,5	1,5						
	томатная паста		15,0	15,0						
	соль иодированная		1,0	1,0						
			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 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		575			14,85	15,67	74,43	504,88	9,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						табл 6 стр 136,Дели +,2012
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
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 Дели2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						

лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	460			16,88	19,57	73,55	542,48	5,80	
ВСЕГО:	1529,00			44,33	51,58	202,46	1453,79	19,55	

День 3 - ий

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		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
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,83	11,22	45,88	320,46	2,02	
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 квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71		акт проработки №10 от 15.06.2016
капуста квашеная		34,32	24,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
сахарный песок		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
Картофель		40,00	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сбшк 2017
индейки филе б/к		33,60	33,60						
масса отварного филе индейки			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 иодированная		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 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,0						
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 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	535			14,88	11,21	81,31	493,79	7,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная	35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						

Фрикадельки рыбные отварные	мука пшеничная на подпыл		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 смазки изделий		0,70	0,70						
		50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,30	37,50						
Картофель запеченный	или фарш рыбный		39,38	37,50						
	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	масло сливочное		1,60	1,60						
Напиток из шиповника	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		7,50	7,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00						
		120			3,26	7,07	25,31	182,40		№147 сб шк 2017
Хлеб пшеничный	Картофель		231,60	174,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло растительное		5,00	5,00						
		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№399 сб дошк 2016
Итого:	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
ВСЕГО:		530			20,38	15,89	69,14	525,25	76,28	
		1524			44,50	38,72	206,12	1386,50	95,88	

День 4 - ый

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
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 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
Итого:	369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшениной крупой	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016

	крупа пшениная		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 птицы			30,0						№372 Сб дошк 2016
	соус сметанный :									
	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 растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		515			18,22	14,03	53,25	417,16	14,20	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) с сахаром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахарный песок		2	2						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,28	№229,сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		55	55						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						№410,411 сб дошк Дели 2016
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		462			18,38	25,49	27,61	412,86	1,35	
ВСЕГО:		1471			47,14	51,09	141,67	1205,93	20,05	

День 5 - ый

День 5 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	180			3,94	3,42	12,93	108,00		№100,сб дошк 2016
макаронные изделия		14,40	14,40						
Сахар		1,00	1,00						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,70	0,70						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк 2016

	Батон вареной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		375			11,55	13,10	30,84	289,69	1,19	
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										
Винегрет овощной		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 дошк 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,08	4,91	5,74	84,86		ТТК 535 23.12.2020
	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		0,5	0,5						
	Вода		112,5	112,5						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Сметана		5	5						
Котлеты рубленные из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
	говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
	или фарш говяжий		36,75	35						
	лук репчатый		10,4	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,2	5,2						
	сухари панировочные		2,8	2,8						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса полуфабриката			62						
	Масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180 сб дошк 2016
	Крупа гречневая		47,60	47,60						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Вода питьевая		71,00	71,00						
	морковь		16,50	13,20						
	лук репчатый		2,00	1,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок		150			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		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		557			18,03	20,50	66,08	527,51	5,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198 Дели + 2012
Элеч с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						

Чай с сахаром и лимоном.	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки		1,20	1,00						
	изделия		0,20	0,20						
	масло растительное	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		420			16,44	17,77	49,05	425,78	2,47	
ВСЕГО:		1452			46,42	51,76	155,77	1289,98	18,79	

2 неделя

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,51	13,47	45,65	337,96	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:*	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Икра кабачковая	30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 дошк. Сб 2016
икра кабачковая		30,60	30,00						
Рассольник ленинградский со сметаной	150/5			1,34	3,80	7,37	72,45		№82 сб дошк 2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		5,00	5,00						
Тефтели куриные (без риса) запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		40,0	26,0						
или фарш куриный		27,3	26,0						
хлеб пшеничный		6,0	6,0						
Вода		8,0	8,0						
Лук репчатый		9,6	8,0						
Масло растительное		1,5	1,5						

	Масса припущенного лука			6,0						
	Мука пшеничная		2,7	2,7						
	Масса полуфабриката			48,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	масса готовых тефтелей			40,0						
	сметанно-томатный соус:			20,0						
	сметана		5,0	5,0						
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15,0	15,0						
	томатная паста		1,0	1,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк.2016
	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 Сб дошк.2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		540			13,55	11,36	69,65	440,58	0,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк.2016
	молоко		158	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Сырники творожные с молоком сгущенным		100/20			20,18	17,90	22,92	334,00		№ 245 сб дошк.2016
	Творог		102	100						
	мука пшеничная		13	13						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		5	5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		3	3,0						
	молоко сгущенное		20,4	20						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75	№399 сб дошк.2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		445			26,54	25,54	56,43	561,70	76,95	
ВСЕГО:		1469			49,22	50,37	184,35	1393,01	81,49	

День 7 - ой

День 7 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			сояя ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
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 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк.2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			12,49	14,21	46,29	349,26	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 свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк.2016
Свекла		48,64	38,00						

Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	масло растительное		2,4	2,40						№91,289 сб дошк 2016
		150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,50	
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		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						
Гуляш из отварной индейки	масса теста			13,5						293 сб дошк 2016
	масса готовых клецек			15						
		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	1,64	
	филе индейки с/м		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	Лук репчатый		6,36	5,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
Гороховое пюре		110			9,96	1,03	25,61	150,70		№199 шк 2017
	горох колотый		56,10	55,00						
	соль		0,40	0,40						
	вода питьевая		138,00	138,00						
Компот из свежих яблок		150			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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		545			25,25	12,81	67,13	492,39	5,82	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						табл 10 стр 202 Дели + 2012
Кондитерское изделие	пряники	35	35	35	4,2	2,065	26,25	128,1	0	№229 школьн. 2017
Рыба, тушеная с овощами		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		
	минтай ПБГ		69,1	51,0						№304 сб шк 2017
	вода питьевая		8,0	8,0						
	морковь		10,00	8,0						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,0						
	соль		0,2	0,2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№412 сб дошк Дели 2016
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
Чай с сахаром и лимоном	Масло сливочное		2,00	2,00						№412 сб дошк Дели 2016
		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	
	чай весовой		0,8	0,9						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
Итого:	Вода		150	150						
		517			14,51	21,05	86,67	583,53	3,07	
ВСЕГО:		1531			52,64	48,47	209,89	1472,19	20,73	

День 8 - ой

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр)	(в гр)				ценность		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
		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 Дели2016
		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 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк 2016
		38,12	30,50						
		11,40	10,00						
		2,00	2,00						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73, сб дошк 2016
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		0,5	0,5						
		120	120						
		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	25.12.2018 №569
		60,68	39,4						
		41,4	39,4						
		11,75	9,4						
		12,6	10,5						
		0,4	0,4						
		0,6	0,5						
		3,75	3,75						
		2	2						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	110/2			3,12	1,55	21,64	112,94		№180 сб школь, 2017
		47,60	47,60						
		0,30	0,30						
		71,00	71,00						
		2,00	1,70						
		16,50	13,20						
		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
			24,0						
		152,00	152,00						
		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	542			14,99	16,85	62,36	466,20	10,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
		158	150						
Булочка с сахаром	35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
		21	21						
		0,75	0,75						
		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						
	листов		0,7	0,7						
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль йодированная		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 дошк Дели 2016
	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	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		495			18,26	20,61	78,28	516,17	2,30	
ВСЕГО:		1521			43,70	49,59	194,78	1341,73	17,06	

День 9- ый

День 9- ый									
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	
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						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 412 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87	
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 квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71		акт проработки №10 от 15.06.2016
капуста квашеная		34,32	24,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
сахарный песок		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			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 птицы			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 2016
сухофрукты		12,75	12,5						
Сахар		5,00	5,0						
вода		152,0	152,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:	525			21,08	22,67	54,96	516,85	6,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Ватрушка королевская	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
посыпка низ			35,00						
масло сливочное		9,00	9,00						
мука пшеничная		17,00	17,00						
сахарный песок		9,00	9,00						
творожная начинка			95,00						
творог		68,00	68,00						
сахарный песок		13,50	13,50						
Яйцо куриное		16,20	13,50						
посыпка верх			14,20						
масло сливочное		3,50	3,50						
Мука пшеничная		7,2	7,2						
сахарный песок		3,5	3,5						
масса пф			144						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели 2016
чай весовой		0,8	0,8						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						
Итого:	440			20,43	13,27	62,05	447,91	2,47	
ВСЕГО:	1424			52,52	47,80	181,04	1374,92	21,21	

День 10 - ый

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				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	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			13,19	15,71	45,20	361,16	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептов (дошкольный) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	

ОБЕД									№34, сб дошк 2016
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,4	2,40						
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,55	2,95	8,06	72,05		№86 дошк. 2016
картофель		59,85	45,00						
крупя рисовая		3,00	3,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
вода питьевая		105,00	105,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль йодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
или фарш рыбный		34,65	33						
соль йодированная		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						
Макаронные изделия отварные с овощами	110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		30,00	30,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
морковь		16,25	13,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
томатная паста		3,00	3,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Кисель	150			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						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:	552			15,79	15,61	67,04	481,97	2,98	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТТК
говядина (котлетное мясо б/к)		39,00	37,50						
или фарш говяжий		39,00	37,50						
масло растительное		0,75	0,75						
масса готового мясного фарша			30,00						
крупя гречневая		26,30	26,30						
вода питьевая		84,00	84,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса каши			105,00						
морковь		15,00	12,00						
лук репчатый		18,00	15,00						
масло сливочное		1,50	1,50						
масса пассерованных овощей			15,00						
масса каши с овощами			120,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						

Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл. 6 стр. 134, д. 101 2012
Итого:	475			14,75	13,33	49,29	376,88	76,33	
ВСЕГО:	1521,00			44,35	44,65	174,15	1272,78	83,65	
ИТОГО за 10 дней	14936,00			469,00	476,59	1866,73	13583,41	412,10	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1493,60			46,90	47,66	186,67	1358,34	41,21	

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 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%