



/Васильева Е.В./

"Утверждаю"  
Заместитель генерального директора по организации  
питания АО "Департамент продовольствия и  
социального питания г. Казани"



А.К. Аганова

2022г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры                                                              |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                                                                          |
| ЗАВТРАК                                         |                |                      |       |        |                            |          |                                                                          |
| Каша манная молочная с маслом                   | 150/5          | 7,50                 | 7,50  | 18,40  | 171,10                     | 0,16     | ТТК №4                                                                   |
| Чай с сахаром                                   | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      | 0,02     | № 411 Дели2016                                                           |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         |          | №1 Дели2010                                                              |
| Итого:                                          | 350            | 9,45                 | 11,91 | 35,82  | 288,10                     | 0,18     |                                                                          |
| Сок персиковый                                  | 125            | 0,60                 | 0,30  | 13,00  | 57,00                      | 5,00     | №399Дели2010                                                             |
| Итого:                                          | 125            | 0,60                 | 0,30  | 13,00  | 57,00                      | 5,00     |                                                                          |
|                                                 | 474            | 10,05                | 12,21 | 48,82  | 345,10                     | 5,18     |                                                                          |
| ОБЕД                                            |                |                      |       |        |                            |          |                                                                          |
| Салат из капусты с яблоками                     | 30             | 0,60                 | 1,38  | 3,00   | 26,80                      | 5,70     | №7 Партнер 2014                                                          |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 150/10/5       | 4                    | 6     | 6,3    | 93                         | 4,03     | №82 Дели 2016<br>ТТК № 1152 от<br>09.10.2020 и №364 С-<br>Петербург 2008 |
| Тефтели из говядины с соусом томатным           | 50/5           | 4,4                  | 4,6   | 3,5    | 73                         | 0,32     | №218 Дели 2016                                                           |
| Макароны отварные                               | 110            | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40                     |          | №394, Дели 2016                                                          |
| Компот из сухофруктов                           | 150            | 0,60                 | 0,00  | 15,00  | 62,50                      | 0,09     |                                                                          |
| Хлеб сельский                                   | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |          |                                                                          |
| Итого:                                          | 540,00         | 15,20                | 15,28 | 67,10  | 464,70                     | 10,14    |                                                                          |
| ПОЛДНИК                                         |                |                      |       |        |                            |          |                                                                          |
| Булочка Домашняя                                | 40             | 3,90                 | 3,50  | 22,40  | 137,00                     | 0,00     | №258 Партнер г. Уфа<br>2014                                              |
| Катык                                           | 110            | 3,00                 | 2,70  | 4,50   | 54,30                      | 0,55     | №401Дели2010                                                             |
| Рагу с курицей                                  | 30/100         | 4,60                 | 8,20  | 13,00  | 144,00                     | 16,50    | ТТК №63                                                                  |
| Чай фруктовый                                   | 150/6          | 0,1                  | 0,07  | 13,5   | 55                         |          | ТТК №56                                                                  |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         | 0        |                                                                          |
| Итого:                                          | 456,00         | 13,20                | 14,67 | 63,20  | 437,30                     | 17,05    |                                                                          |
| ВСЕГО:                                          | 1471,00        | 38,45                | 42,16 | 179,12 | 1247,10                    | 32,37    |                                                                          |

День 2- ой

день 2-ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин | № рецептуры                 |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------|-----------------------------|
|                                                        |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С       |                             |
| ЗАВТРАК                                                |                |                      |       |        |                            |         |                             |
| Каша "Дружба" молочная с маслом                        | 150/5          | 3,90                 | 4,38  | 19,00  | 131,00                     | 0,21    | ТТК №7                      |
| Кисель с молоком                                       | 160            | 2,00                 | 2,20  | 11,30  | 73,30                      | 0,32    | №272 Партнер г. Уфа<br>2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                              | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                     | 0,04    | №3/Дели2010                 |
| Итого:                                                 | 350            | 9,40                 | 12,33 | 43,20  | 323,90                     | 0,57    |                             |
| Фрукты свежие<br>апельсин                              | 100            | 1,00                 | 0,00  | 8,10   | 36,00                      | 60,00   | № 368 Дели 2010             |
| Итого:                                                 | 100            | 1,00                 | 0,00  | 8,10   | 36,00                      | 60,00   |                             |
|                                                        | 450            | 10,40                | 12,33 | 51,30  | 359,90                     | 60,57   |                             |
| ОБЕД                                                   |                |                      |       |        |                            |         |                             |
| Салат из свеклы                                        | 30             | 0,36                 | 1,50  | 2,52   | 25,00                      | 0,60    | №34, Дели2016               |
| Суп картофельный с клецками с<br>мясными фрикадельками | 150/10         | 3,00                 | 6,40  | 23,60  | 164,00                     |         | №38 Пермь2001               |
| Биточки рубленные из рыбы                              | 50             | 6,50                 | 4,86  | 10,41  | 111,40                     |         | ТТК №3 Д                    |
| Пюре Картофельное                                      | 110            | 2,20                 | 3,30  | 15,40  | 100,10                     | 7,64    | №137 Партнер 2014           |
| Кисель                                                 | 150            |                      |       | 8,34   | 33,34                      |         | №284Партнер2014             |
| Хлеб сельский                                          | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |         |                             |
| Итого:                                                 | 530,00         | 13,56                | 16,36 | 74,57  | 499,84                     | 8,24    |                             |

| ПОЛДНИК                                       |         |       |       |        |         |       |                 |
|-----------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------|
| Кондитерские изделия                          | 10      | 1,30  | 3,20  | 10,00  | 74,00   |       |                 |
| крекер                                        |         |       |       |        |         |       |                 |
| Молоко кипяченое                              | 110     | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00   | 0,43  | №419 Дели2016   |
| Салат из моркови                              | 30      | 0,60  | 0,05  | 3,00   | 14,00   | 1,50  | №42 Дели2016г   |
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным | 130     | 6,00  | 8,50  | 24,00  | 196,00  | 0,23  | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 150/4/4 | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50   | 1,59  | №393Дели2010    |
| Хлеб пшеничный 1с                             | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      | 0     |                 |
| Итого:                                        | 458     | 12,09 | 14,71 | 59,30  | 416,50  | 3,75  |                 |
| ВСЕГО:                                        | 1438,00 | 36,05 | 43,40 | 185,17 | 1276,24 | 72,56 |                 |

| Прием пищи<br>Наименование блюд                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин | № рецептуры       |
|------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------|-------------------|
|                                                |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С       |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                |                      |       |        |                            |         |                   |
| Каша геркулесовая молочная с маслом            | 150/5          | 5,00                 | 5,50  | 14,00  | 126,00                     | 0,16    | ТТК №5            |
| Чай с молоком,сахаром                          | 160/4          | 2,30                 | 2,00  | 11,90  | 74,80                      | 1,20    | №394Дели2010      |
| Бутерброд с мясом сливочным                    | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         |         | №1 Дели2010       |
| Итого:                                         | 350            | 9,20                 | 11,90 | 38,90  | 299,80                     | 1,36    |                   |
| Сок персиковый                                 | 125            | 0,80                 | 0,20  | 12,00  | 53,00                      | 1,10    | 399Дели2010       |
| Итого:                                         | 125            | 0,80                 | 0,20  | 12,00  | 53,00                      | 1,10    |                   |
|                                                | 475            | 10,00                | 12,10 | 50,90  | 352,80                     | 2,46    |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                    |                |                      |       |        |                            |         |                   |
| Салат из свежей капусты                        | 30             | 0,42                 | 1,50  | 2,70   | 26,00                      | 9,60    | №21, Дели 2016    |
| Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной | 150/10/5       | 3,12                 | 4,80  | 6,10   | 80,00                      | 2,90    | №35,сб.Пермь2001  |
| Гуляш из куриной грудки                        | 40/40          | 5,90                 | 7,00  | 17,80  | 157,80                     | 0,29    | ТТК №91           |
| Каша гречневая вязкая                          | 110/2,5        | 4,00                 | 3,20  | 17,70  | 116,00                     |         | №182,Дели 2016    |
| Напиток из урюка                               | 150            | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10                      | 1,20    | ТТК №68           |
| Хлеб сельский                                  | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |         |                   |
| Итого:                                         | 567,5          | 15,44                | 16,83 | 71,10  | 497,90                     | 13,99   |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                |                      |       |        |                            |         |                   |
| Ватрушка с творогом                            | 40             | 4                    | 4,24  | 23,00  | 146                        | 0,02    | №458 Дели 2010    |
| Ряженка                                        | 110            | 3,12                 | 2,75  | 4,59   | 55,60                      | 0,55    | №401,Дели2010     |
| Макароны запеченные с яйцом                    | 120/4          | 4,10                 | 7,40  | 21,60  | 169,00                     |         | №262 справ.М 2003 |
| Чай с сахаром                                  | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      | 0,02    | № 411 Дели2016    |
| Хлеб пшеничный 1с                              | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         | 0       |                   |
| Итого:                                         | 458            | 12,87                | 14,60 | 63,41  | 435,60                     | 0,59    |                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | 1500,5         | 38,31                | 43,53 | 185,41 | 1286,30                    | 17,04   |                   |

| Прием пищи<br>Наименование блюд                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|-------------------------------------------------------|
|                                                                         |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                                                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                          |                |                      |       |        |                            |          |                                                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом                                        | 150/5          | 5,80                 | 4,50  | 16,20  | 128,00                     | 0,16     | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№3 Дели 2010 |
| Кофейный напиток с молоком                                              | 165/7          | 1                    | 1,2   | 10     | 55                         | 0,16     |                                                       |
| Бутерброд с сыром, маслом                                               | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                     | 0,04     |                                                       |
| Итого:                                                                  | 360            | 10,30                | 11,65 | 39,10  | 302,60                     | 0,36     |                                                       |
| Фрукты свежие                                                           | 100            | 0,60                 | 0,43  | 14,00  | 62,30                      | 7,00     | № 368 Дели 2010                                       |
| груша                                                                   |                |                      |       |        |                            |          |                                                       |
| Итого:                                                                  | 100            | 0,60                 | 0,43  | 14,00  | 62,30                      | 7,00     |                                                       |
|                                                                         | 460            | 10,90                | 12,08 | 53,10  | 364,90                     | 7,36     |                                                       |
| <b>ОБЕД</b>                                                             |                |                      |       |        |                            |          |                                                       |
| Салат из свеклы и моркови                                               | 30             | 0,80                 | 2,00  | 3,60   | 35,60                      |          | ТТК №60                                               |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с<br>сметаной и сметаной<br>говядины | 150/10/5       | 3,00                 | 6,20  | 13,00  | 120,00                     | 0,75     |                                                       |
|                                                                         | 150            | 8,33                 | 8     | 28,2   | 218                        | 2,3      | ТТК №29 Д                                             |
| Компот из сухофруктов                                                   | 150            | 0,60                 | 0,00  | 15,00  | 62,50                      | 0,09     | №394, Дели 2016                                       |
| Хлеб сельский                                                           | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |          |                                                       |
| Итого:                                                                  | 525            | 14,23                | 16,50 | 74,10  | 502,10                     | 3,14     |                                                       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                          |                |                      |       |        |                            |          |                                                       |

|                                      |        |       |       |        |         |       |              |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------------|
| Кондитерские изделия                 | 20     | 0,10  | 1,80  | 13,30  | 68,00   |       |              |
| вафли                                |        |       |       |        |         |       |              |
| Катык                                | 110    | 3,00  | 2,70  | 4,50   | 54,30   | 0,55  | №401Дели2010 |
| Салат из моркови с яблоками          | 30     | 0,20  | 1,00  | 2,50   | 19,80   | 0,60  | №41Дели2016  |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 130/10 | 7,00  | 8,00  | 23,00  | 192,00  | 0,20  | ТТК №567     |
| Напиток шоколадный                   | 150/4  | 0,5   | 0,25  | 5,4    | 25,9    | 75    | ТТК № 59     |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20     | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      | 0     |              |
| Итого:                               | 474    | 12,40 | 13,95 | 58,50  | 407,00  | 76,35 |              |
| ВСЕГО:                               | 1459   | 37,53 | 42,53 | 185,70 | 1274,00 | 86,85 |              |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | № рецептуры                                                                   |
|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                | белки                | жиры  | угл-ды |                            |              |                                                                               |
| ЗАВТРАК                                               |                |                      |       |        |                            |              |                                                                               |
| Каша полбяная молочная с маслом                       | 150/5          | 6                    | 5     | 17,23  | 138                        | 0,16         | ТТК №1<br>№272 Парнер г. Уфа<br>2014<br>№1 Дели2010                           |
| Какао с молоком                                       | 160            | 2,00                 | 2,20  | 11,30  | 73,30                      | 0,32         |                                                                               |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         |              |                                                                               |
| Итого:                                                | 350            | 9,90                 | 11,60 | 41,53  | 310,30                     | 0,48         |                                                                               |
| Сок вишневый                                          | 125            | 0,30                 | 0,00  | 10,00  | 40,00                      | 9,25         | №399Дели2010                                                                  |
| Итого:                                                | 125            | 0,30                 | 0,00  | 10,00  | 40,00                      | 9,25         |                                                                               |
|                                                       | 470            | 10,20                | 11,60 | 51,53  | 350,30                     | 9,73         |                                                                               |
| ОБЕД                                                  |                |                      |       |        |                            |              |                                                                               |
| Салат витаминный                                      | 30             | 0,45                 | 0,20  | 2,00   | 11,60                      | 1,98         | №15 Партнер 2009<br>№88 Дели 2016<br>№321 Дели 2016<br>№ 390 Дели 2016        |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10         | 4,00                 | 4,45  | 11,70  | 103,00                     | 4,00         |                                                                               |
| Плов из курицы                                        | 130            | 9                    | 10,7  | 30,6   | 253                        |              |                                                                               |
| Компот из свежих яблок                                | 150            | 0,10                 | 0,10  | 10,20  | 42,10                      | 1,20         |                                                                               |
| Хлеб сельский                                         | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |              |                                                                               |
| Итого:                                                | 520            | 15,05                | 15,75 | 68,80  | 475,70                     | 7,18         |                                                                               |
| ПОЛДНИК                                               |                |                      |       |        |                            |              |                                                                               |
| Пицца с сыром                                         | 40             | 2,40                 | 4,40  | 32,00  | 177,00                     | 0,53         | ТТК №1585 от<br>08.09.2021<br>№401Дели2010<br>№229 Дели2016<br>№ 411 Дели2016 |
| Кефир                                                 | 110            | 3,1                  | 2,75  | 4,4    | 54,8                       | 0,9          |                                                                               |
| Омлет натуральный                                     | 130            | 6,00                 | 6,50  | 15,00  | 142,50                     | 0,16         |                                                                               |
| Чай с сахаром                                         | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      | 0,02         |                                                                               |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         | 0            |                                                                               |
| Итого:                                                | 464            | 13,15                | 13,86 | 65,62  | 439,30                     | 1,61         |                                                                               |
| ВСЕГО:                                                | 1459           | 38,40                | 41,21 | 185,95 | 1265,30                    | 18,52        |                                                                               |

|                   |         |        |        |        |         |        |
|-------------------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|
| ИТОГО за 1 неделю | 7327,50 | 188,74 | 212,83 | 921,35 | 6348,94 | 227,34 |
|                   | 1465,5  | 37,7   | 42,6   | 184,3  | 1269,8  | 45,5   |

## 2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | ая<br>ценность | Витамины | № рецептуры    |
|------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|----------------|
|                                                                  |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал           | С        |                |
| ЗАВТРАК                                                          |                |                      |       |        |                |          |                |
| Каша геркулесовая молочная с маслом                              | 150/5          | 4,80                 | 5,00  | 14,00  | 120,00         | 0,16     | ТТК №5         |
| Чай с молоком,сахаром                                            | 160/4          | 2,30                 | 2,00  | 11,90  | 74,80          | 1,20     | №394Дели2010   |
| Бутерброд с сыром, маслом                                        | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60         | 0,04     | №3Дели2010     |
| Итого:                                                           | 352            | 10,60                | 12,95 | 38,80  | 314,40         | 1,40     |                |
| Фрукты свежие<br>яблоко                                          | 100            | 0,36                 | 0,10  | 10,00  | 40,00          | 10,00    | №386Дели2016   |
| Итого:                                                           | 100            | 0,36                 | 0,10  | 10,00  | 40,00          | 10,00    |                |
|                                                                  | 452            | 10,96                | 12,30 | 48,80  | 354,40         | 11,40    |                |
| ОБЕД                                                             |                |                      |       |        |                |          |                |
| Салат из свежей капусты                                          | 30             | 0,42                 | 1,50  | 2,70   | 26,00          | 9,60     | №21, Дели 2016 |
| Суп картофельный с горохом с мясными<br>фрикадельками и гречками | 150/10/10      | 2,00                 | 3,00  | 13,60  | 89,00          | 4,26     | ТТК№139        |

|                            |       |       |       |        |         |       |                                                                                  |
|----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Биточки куриные "Солнышко" | 50    | 6,40  | 9,00  | 5,20   | 127,00  | 0,45  | ТТК №97Д                                                                         |
| Макаронные отварные        | 110   | 4,10  | 3,00  | 25,00  | 143,40  |       | №218 Дели 2016                                                                   |
| Напиток из урюка           | 150   | 0,50  | 0,03  | 12,50  | 52,10   | 1,20  | ТТК №68                                                                          |
| Хлеб сельский              | 30    | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66      |       |                                                                                  |
| Итого:                     | 540   | 14,92 | 16,83 | 73,30  | 503,50  | 15,51 |                                                                                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>             |       |       |       |        |         |       |                                                                                  |
| Шафран с яблоками          | 40    | 2,7   | 4,4   | 22,4   | 140     | 1,46  | Сб.нац блюд<br>1996,акт20                                                        |
| Ряженка                    | 110   | 3,12  | 2,75  | 4,59   | 55,60   | 0,55  | №401Дели2010<br>№306 Сборник<br>методических<br>рекомендаций С<br>Петербург 2008 |
| Голубцы ленивые            | 120   | 4,80  | 7,00  | 12,80  | 133,00  | 16,30 | ТТК №56                                                                          |
| Чай фруктовый              | 150/6 | 0,1   | 0,07  | 13,5   | 55      |       |                                                                                  |
| Хлеб пшеничный 1с          | 20    | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      | 0     |                                                                                  |
| Итого:                     | 446   | 12,32 | 14,42 | 63,09  | 430,60  | 18,31 |                                                                                  |
| ВСЕГО:                     | 1338  | 38,20 | 44,30 | 185,19 | 1288,50 | 45,22 |                                                                                  |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин | № рецептуры                                                   |
|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|
|                                                       |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С       |                                                               |
| ЗАВТРАК                                               |                |                      |       |        |                            |         |                                                               |
| Каша пшеничная молочная с маслом                      | 150/5          | 5,80                 | 4,50  | 16,20  | 128,00                     | 0,16    | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№1 Дели2010          |
| Кофейный напиток с молоком                            | 165/7          | 1                    | 1,2   | 10     | 55                         | 0,16    |                                                               |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         |         |                                                               |
| Итого:                                                | 357            | 8,70                 | 10,10 | 39,20  | 282,00                     | 0,32    |                                                               |
| Сок<br>яблочный                                       | 125            | 1,20                 | 1,00  | 9,00   | 47,00                      | 3,70    | № 368 Дели 2010                                               |
| Итого:                                                | 125            | 1,20                 | 1,00  | 9,00   | 47,00                      | 3,70    |                                                               |
|                                                       | 482            | 9,90                 | 11,70 | 48,20  | 329,00                     | 4,02    |                                                               |
| ОБЕД                                                  |                |                      |       |        |                            |         |                                                               |
| Салат из свеклы                                       | 30             | 0,36                 | 1,50  | 2,52   | 25,00                      | 0,60    | №34, Дели2016                                                 |
| Суп крестьянский с мясными<br>фрикадельками, сметаной | 150/10/5       | 3,4                  | 6,00  | 19,70  | 146                        | 2,60    |                                                               |
| Биточки рубленые из рыбы                              | 50             | 6,50                 | 4,86  | 10,41  | 111,40                     |         | ТТК №3 Д                                                      |
| Пюре Картофельное                                     | 110            | 2,20                 | 3,30  | 15,40  | 100,10                     | 7,64    | №137 Партнер 2014<br>№284Партнер2014                          |
| Кисель                                                | 150            |                      |       | 8,34   | 33,34                      |         |                                                               |
| Хлеб сельский                                         | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |         |                                                               |
| Итого:                                                | 535            | 13,96                | 15,96 | 70,67  | 481,84                     | 10,84   |                                                               |
| ПОЛДНИК                                               |                |                      |       |        |                            |         |                                                               |
| Кондитерские изделия<br>крекер                        | 10             | 1,60                 | 1,45  | 12,90  | 61,00                      |         | №419 Дели2016<br>№41Дели2016<br>№237 Дели2010<br>№393Дели2010 |
| Молоко кипяченое                                      | 110            | 2,50                 | 2,75  | 4,00   | 51,00                      | 0,43    |                                                               |
| Салат из моркови с яблоками                           | 30             | 0,20                 | 1,00  | 2,50   | 19,80                      | 0,60    |                                                               |
| Запеканка творожная с молоком<br>сгущенным            | 130/10         | 6,00                 | 8,00  | 22,50  | 186,00                     | 0,24    |                                                               |
| Чай с сахаром и лимоном                               | 150/4/4        | 0,09                 | 0,01  | 8,50   | 34,50                      | 1,59    |                                                               |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         | 0       |                                                               |
| Итого:                                                | 468            | 11,99                | 13,41 | 60,20  | 399,30                     | 2,86    |                                                               |
| ВСЕГО:                                                | 1485           | 35,85                | 40,47 | 179,07 | 1210,14                    | 17,72   |                                                               |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин | № рецептуры                                         |
|---------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------|-----------------------------------------------------|
|                                 |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С       |                                                     |
| ЗАВТРАК                         |                |                      |       |        |                            |         |                                                     |
| Каша манная молочная с маслом   | 150/5          | 7,50                 | 7,50  | 18,40  | 171,10                     | 0,16    | ТТК №4<br>№272 Парнер г. Уфа<br>2014<br>№3/Дели2010 |
| Кякао с молоком                 | 160            | 2,00                 | 2,20  | 11,30  | 73,30                      | 0,32    |                                                     |
| Бутерброд с сыром, маслом       | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                     | 0,04    |                                                     |
| Итого:                          | 350            | 13,00                | 15,65 | 42,60  | 364,00                     | 0,52    |                                                     |
| Фрукты свежие                   | 100            | 0,36                 | 0,10  | 10,00  | 42,00                      | 10,00   | №386/Дели2016                                       |

|                                                                         |          |       |       |        |         |       |                          |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|-------|--------------------------|
| яблоко                                                                  |          |       |       |        |         |       |                          |
| Итого:                                                                  | 100      | 0,36  | 0,10  | 10,00  | 42,00   | 10,00 |                          |
|                                                                         | 450      | 10,00 | 12,00 | 52,60  | 367,00  | 10,52 |                          |
| ОБЕД                                                                    |          |       |       |        |         |       |                          |
| Огурцы соленые                                                          | 30       | 0,24  | 0,03  | 0,51   | 3,30    |       | стр563,сб1996            |
| Борщ со свежей капустой, картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной | 150/10/5 | 2,10  | 4,30  | 9,70   | 86,00   | 4,80  | №63 Дели 2016            |
| Плов из отварной говядины                                               | 130      | 10,00 | 11,00 | 33,00  | 261,00  | 0,54  | №108"Партнер"2014        |
| Компот из сухофруктов                                                   | 150      | 0,60  | 0,00  | 15,00  | 62,50   | 0,09  | №394, Дели 2016          |
| Хлеб сельский                                                           | 30       | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66      |       |                          |
| Итого:                                                                  | 505      | 14,44 | 15,63 | 72,51  | 478,80  | 5,43  |                          |
| ПОЛДНИК                                                                 |          |       |       |        |         |       |                          |
| Плюшка новомосковская                                                   | 40       | 1,80  | 3,20  | 19,00  | 112,00  | 0,01  | №184 "Партнер"г. Уфа2010 |
| Катык                                                                   | 110      | 3,12  | 2,75  | 2,50   | 47,20   | 0,55  | №401Дели2010             |
| Гречка с фаршем и овощами                                               | 110      | 6,00  | 8,50  | 25,00  | 200,00  |       | ТГК №1630 от 10.11.2021  |
| Хлеб пшеничный 1с                                                       | 20       | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      | 0     |                          |
| Чай с сахаром                                                           | 160/4    | 0,05  | 0,01  | 4,42   | 18,00   | 0,02  | № 411 Дели2016           |
| Итого:                                                                  | 444      | 12,57 | 14,66 | 60,72  | 424,20  | 0,58  |                          |
| ВСЕГО:                                                                  | 1399     | 40,37 | 46,04 | 185,83 | 1309,00 | 16,53 |                          |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры              |
|------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|--------------------------|
|                                                            |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                          |
| ЗАВТРАК                                                    |                |                      |       |        |                            |          |                          |
| Суп молочный с вермишелью                                  | 150            | 5,00                 | 4,70  | 16,20  | 127,00                     | 0,39     | №100 Дели2016            |
| Яйцо вареное                                               | 1/2шт          | 2,50                 | 2,30  | 0,15   | 31,50                      |          | №227 Дели 2016           |
| Чай с сахаром                                              | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      | 0,02     | № 411 Дели2016           |
| Бутерброд с мясом сливочным                                | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         |          | №1 Дели2010              |
| Итого:                                                     | 368            | 9,45                 | 11,41 | 33,77  | 275,50                     | 0,41     |                          |
| Сок<br>яблоко-вишня                                        | 125            | 0,60                 | 0,00  | 18,00  | 74,00                      | 5,60     | № 368 Дели 2010          |
| Итого:                                                     | 125            | 0,60                 | 0,00  | 18,00  | 74,00                      | 5,60     |                          |
|                                                            | 493            | 10,05                | 12,30 | 51,77  | 349,50                     | 6,01     |                          |
| ОБЕД                                                       |                |                      |       |        |                            |          |                          |
| Салат "Пестрый"                                            | 30             | 0,30                 | 1,35  | 2,90   | 25,00                      | 0,50     | №31, справ.М2003         |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с<br>сметаной с курицей | 150/10/5       | 3,00                 | 6,20  | 13,00  | 120,00                     | 0,75     | №73 Дели 2016            |
| Запеканка картофельная с мясом                             | 130/15         | 10,70                | 9,30  | 32,30  | 256,00                     | 3,80     | №291 Дели2010            |
| Компот из свежих яблок                                     | 150            | 0,10                 | 0,10  | 10,20  | 42,10                      | 1,20     | № 390 Дели 2016          |
| Хлеб сельский                                              | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |          |                          |
| Итого:                                                     | 520            | 15,60                | 17,25 | 72,70  | 509,10                     | 6,25     |                          |
| ПОЛДНИК                                                    |                |                      |       |        |                            |          |                          |
| Кондитерские изделия<br>крекер                             | 10             | 0,10                 | 2,00  | 8,80   | 53,00                      |          |                          |
| Ряженка                                                    | 110            | 3,12                 | 2,75  | 4,59   | 55,60                      | 0,55     | №401Дели2010             |
| Салат из моркови                                           | 30             | 0,60                 | 0,05  | 3,00   | 14,00                      | 1,50     | №42 Дели2016г            |
| Запеканка из творога с крошкой                             | 130            | 6,80                 | 8,60  | 30,00  | 225,00                     |          | № 322 С6 Самара<br>2013г |
| Напиток шиповника                                          | 150/4          | 0,5                  | 0,25  | 5,4    | 25,9                       | 75       | ТТК № 59                 |
| Хлеб пшеничный 1с                                          | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         | 0        |                          |
| Итого:                                                     | 454            | 12,72                | 13,85 | 61,59  | 420,50                     | 77,05    |                          |
| ВСЕГО:                                                     | 1467           | 38,37                | 42,51 | 186,06 | 1279,10                    | 89,31    |                          |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|------|--------|----------------------------|----------|-------------|
|                                 |                | белки                | жиры | угл-ды | Ккал                       | С        |             |
| ЗАВТРАК                         |                |                      |      |        |                            |          |             |

|                                |         |        |        |         |          |        |                                 |
|--------------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|---------------------------------|
| Каша рисовая молочная с маслом | 150/5   | 5,30   | 4,80   | 12,10   | 112,00   | 0,15   | ТТК №8                          |
| Кофейный напиток с молоком     | 165/7   | 1      | 1,2    | 10      | 55       | 0,16   | №270 Партнер г. Уфа             |
| Бутерброд с сыром, маслом      | 25/5/3  | 3,50   | 5,95   | 12,90   | 119,60   | 0,04   | 2014                            |
| Итого:                         | 360,00  | 9,80   | 11,95  | 35,00   | 286,60   | 0,35   | №3/Дели2010                     |
| Фрукты свежие                  | 100     | 0,36   | 0,36   | 14,00   | 60,00    | 10,00  | №399/Дели2010                   |
| яблоко зеленое                 |         |        |        |         |          |        |                                 |
| Итого:                         | 100     | 0,36   | 0,36   | 14,00   | 60,00    | 10,00  |                                 |
|                                | 460     | 10,16  | 12,31  | 49,00   | 346,60   | 10,35  |                                 |
| ОБЕД                           |         |        |        |         |          |        |                                 |
| Салат витаминный               | 30      | 0,45   | 0,20   | 2,00    | 11,60    | 1,98   | №15 Партнер 2009                |
| Суп-лапша домашняя с курицей   | 150/10  | 4,00   | 3,00   | 10,70   | 85,80    | 0,40   | №86/Дели2010                    |
| Котлеты "Аппетитные"           | 50      | 4,50   | 6,00   | 12,50   | 122,00   |        | ТТК №7Д                         |
| Каша перловая с овощами        | 110/3   | 4,13   | 6,30   | 21,10   | 157,60   |        | №180, Дели 2016                 |
| Напиток из урюка               | 150     | 0,50   | 0,03   | 12,50   | 52,10    | 1,20   | ТТК №68                         |
| Хлеб сельский                  | 30      | 1,5    | 0,3    | 14,3    | 65,9     |        |                                 |
| Итого:                         | 533     | 15,08  | 15,83  | 73,10   | 495,00   | 3,58   |                                 |
| ПОЛДНИК                        |         |        |        |         |          |        |                                 |
| Кондитерские изделия           | 20      | 1,60   | 4,00   | 21,00   | 126,00   |        |                                 |
| вафли                          |         |        |        |         |          |        |                                 |
| Кефир                          | 110     | 3,1    | 2,75   | 4,4     | 54,8     | 0,9    | №401/Дели2010                   |
| Капуста тушеная с мясом        | 120     | 5,70   | 7,70   | 18,50   | 167,20   |        | №54-10М Сборник рецептов Москва |
| Чай с сахаром                  | 160/4   | 0,05   | 0,01   | 4,42    | 18,00    | 0,02   | № 411 Дели2016                  |
| Хлеб пшеничный 1с              | 20      | 1,6    | 0,2    | 9,8     | 47       | 0      |                                 |
| Итого:                         | 434     | 12,05  | 14,66  | 58,12   | 413,00   | 0,92   |                                 |
| ВСЕГО:                         | 1427,00 | 37,29  | 42,80  | 180,22  | 1254,60  | 14,85  |                                 |
| ИТОГО за 10 дней               | 14443,5 | 378,82 | 428,94 | 1837,72 | 12690,28 | 410,97 |                                 |
| ИТОГО за 2 недели              | 7116,00 | 190,08 | 216,11 | 916,37  | 6341,34  | 183,63 |                                 |
|                                | 1423,2  | 38,016 | 43,222 | 183,274 | 1268,268 | 36,726 |                                 |

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

Примечание:

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

равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

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

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

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

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходов)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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



|                                               |         |       |       |        |         |       |                 |
|-----------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------|
| Кондитерские изделия                          | 10      | 3,00  | 3,00  | 16,50  | 108,00  |       |                 |
| крекер                                        |         |       |       |        |         |       |                 |
| Молоко кипяченое                              | 120     | 3,40  | 3,00  | 5,70   | 63,40   | 0,43  | №419 Дели2016   |
| Салат из моркови                              | 50      | 0,75  | 0,06  | 8,50   | 37,00   | 1,90  | №42 Дели2016г   |
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным | 150     | 7,50  | 12,00 | 26,00  | 242,00  | 0,23  | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 180/5/5 | 0,12  | 0,01  | 10,20  | 41,40   | 2,85  | №393Дели2010    |
| Хлеб пшеничный 1с                             | 23      | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   | 0,00  |                 |
| Итого:                                        | 543     | 16,57 | 18,30 | 78,20  | 546,30  | 5,41  |                 |
| ВСЕГО:                                        | 1750,5  | 48,44 | 55,82 | 231,46 | 1625,30 | 76,21 |                 |

День 3 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюд                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>С | № рецептуры       |
|------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|-------------------|
|                                                |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |               |                   |
| ЗАВТРАК                                        |             |                      |       |        |                            |               |                   |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом            | 200/5       | 6,70                 | 7,50  | 22,00  | 182,30                     | 0,23          | ТТК №5            |
| Чай с молоком,сахаром                          | 180/5       | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                      | 0,02          | № 394 Дели2010    |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     |               | №1 Дели2010       |
| Итого:                                         | 425         | 11,60                | 14,30 | 51,70  | 382,30                     | 0,25          |                   |
| Сок<br>яблочно-абрикосовый                     | 125         | 1,20                 | 0,00  | 12,00  | 49,60                      | 2,50          | №418Дели2016      |
| Итого:                                         | 125         | 1,20                 | 0,00  | 12,00  | 49,60                      | 2,50          |                   |
|                                                | 550         | 12,80                | 14,30 | 63,70  | 431,90                     | 2,75          |                   |
| ОБЕД                                           |             |                      |       |        |                            |               |                   |
| Салат из свежей капусты                        | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                      | 16,00         | №7 Партнер 2014   |
| Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной | 200/15/6    | 3,16                 | 5,40  | 8,14   | 94,00                      | 3,86          | №35,с6 Пермь2001  |
| Гуляш из куриной грудки                        | 45/45       | 7,56                 | 8,70  | 24,60  | 207,00                     | 2,30          | ТТК №91           |
| Каша гречневая вязкая                          | 130/3       | 4,90                 | 3,50  | 21,00  | 135,10                     |               | №182,Дели 2016    |
| Напиток из урюка                               | 180         | 0,6                  | 0,0   | 15,0   | 63                         |               | ТТК №68           |
| Хлеб сельский                                  | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |               |                   |
| Итого:                                         | 711,5       | 18,72                | 20,53 | 91,24  | 624,60                     | 22,16         |                   |
| ПОЛДНИК                                        |             |                      |       |        |                            |               |                   |
| Ватрушка с творогом                            | 50          | 5                    | 5,30  | 28,80  | 183                        | 0,03          | №458 Дели 2010    |
| Ряженка                                        | 120         | 4,30                 | 3,00  | 5,00   | 64,00                      | 0,65          | №401 Дели2010     |
| Макароны запеченные с яйцом                    | 150/5       | 5,10                 | 9,30  | 32,00  | 232,00                     |               | №262 справ.М 2003 |
| Чай с сахаром                                  | 180/5       | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,38                      | 0,03          | № 411 Дели2016    |
| Хлеб пшеничный 1с                              | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                      | 0,00          |                   |
| Итого:                                         | 533         | 16,26                | 17,85 | 82,09  | 553,88                     | 0,71          |                   |
| ВСЕГО:                                         | 1794,5      | 47,78                | 52,68 | 237,03 | 1610,38                    | 25,62         |                   |

День 4 - ый

день 4-ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры                             |
|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|-----------------------------------------|
|                                                            |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                                         |
| ЗАВТРАК                                                    |             |                      |       |        |                            |          |                                         |
| Каша пшеничная молочная с маслом                           | 200/5       | 8,00                 | 6,60  | 26,00  | 195,40                     | 0,22     | ТТК №6                                  |
| Кофейный напиток с молоком                                 | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      | 0,19     | №270 Партнер г. Уфа 2014<br>№3 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом                                  | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     | 0,19     |                                         |
| Итого:                                                     | 425         | 14,02                | 15,14 | 53,34  | 406,40                     | 0,60     |                                         |
| Фрукты свежие<br>груша                                     | 100         | 0,30                 | 0,43  | 14,00  | 61,00                      | 7,00     | № 386 Дели 2016                         |
| Итого:                                                     | 100         | 0,30                 | 0,43  | 14,00  | 61,00                      | 7,00     |                                         |
|                                                            | 525         | 14,32                | 15,57 | 67,34  | 467,40                     | 7,60     |                                         |
| ОБЕД                                                       |             |                      |       |        |                            |          |                                         |
| Салат из свеклы и моркови                                  | 50          | 1,30                 | 2,50  | 6,00   | 51,00                      | 1,10     | ТТК №60                                 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с<br>курицей и сметаной | 200/15/5    | 4,60                 | 8,00  | 17,00  | 158,50                     | 9,60     | №73 Дели 2016                           |
| Жаркое по-домашнему из отварной<br>говядины                | 180         | 10                   | 9,5   | 35     | 266                        | 2,8      | ТТК №29 Д                               |
| Компот из сухофруктов                                      | 180         | 0,7                  | 0,0   | 18,0   | 75                         | 0,13     | №394, Дели 2016                         |
| Хлеб сельский                                              | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |          |                                         |
| Итого:                                                     | 667,5       | 18,40                | 20,44 | 94,00  | 633,20                     | 13,63    |                                         |
| ПОЛДНИК                                                    |             |                      |       |        |                            |          |                                         |
| Кондитерские изделия                                       | 20          | 1,20                 | 0,80  | 31,00  | 135,00                     |          |                                         |

|                                         |        |       |       |        |         |        |               |
|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|---------------|
| вафли                                   |        |       |       |        |         |        |               |
| Катык                                   | 120    | 3,77  | 3     | 5      | 62,1    | 0,84   | №401/Дели2010 |
| Салат из моркови с яблоками             | 50     | 0,37  | 2,00  | 4,30   | 37,00   | 0,80   | №41/Дели2016  |
| Суфле из творога с молоком<br>сгущенным | 150/20 | 9,00  | 12,50 | 24,00  | 244,50  | 0,23   | ТТК №567      |
| Напиток шиповника                       | 180/5  | 0,6   | 0,3   | 6,5    | 31,1    | 90     | ТТК № 59      |
| Хлеб пшеничный 1с                       | 23     | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   | 0,00   |               |
| Итого:                                  | 568    | 16,74 | 18,83 | 82,10  | 564,20  | 91,87  |               |
| ВСЕГО:                                  | 1760,5 | 49,46 | 54,84 | 243,44 | 1664,80 | 113,10 |               |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                       |  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры              |
|-------------------------------------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|--------------------------|
|                                                       |  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |          |                          |
| ЗАВТРАК                                               |  |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Каша полбяная молочная с маслом                       |  | 200/5       | 7,30                 | 7,42  | 22,80  | 187,20                     | 0,21     | ТТК №1                   |
| Какао с молоком                                       |  | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | 0,39     | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                          |  | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     |          | №1 Дели2010              |
| Итого:                                                |  | 420         | 12,02                | 14,50 | 51,81  | 385,50                     | 0,61     |                          |
| Сок вишневый                                          |  | 125         | 0,87                 | 0,25  | 20,00  | 85,00                      | 9,25     | №418Дели2016             |
| Итого:                                                |  | 125         | 0,87                 | 0,25  | 16,50  | 71,00                      | 9,25     |                          |
|                                                       |  | 545         | 12,89                | 14,75 | 68,31  | 456,50                     | 9,86     |                          |
| ОБЕД                                                  |  |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Салат витаминный                                      |  | 50          | 0,75                 | 1,32  | 4,00   | 30,80                      | 3,30     | №15 Партнер 2009         |
| Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками |  | 200/15      | 4,86                 | 5,80  | 15,24  | 132,60                     | 5,28     | №88 Дели 2016            |
| Плов из курицы                                        |  | 160         | 11,8                 | 13,5  | 38,9   | 324                        |          | №321 Дели 2016           |
| Компот из свежих яблок                                |  | 180         | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 48,50                      | 1,20     | № 390 Дели 2016          |
| Хлеб сельский                                         |  | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |          |                          |
| Итого:                                                |  | 642,5       | 19,31                | 21,12 | 87,94  | 618,40                     | 9,78     |                          |
| ПОЛДНИК                                               |  |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Пицца с сыром                                         |  | 50          | 3,00                 | 5,50  | 40,00  | 221,00                     | 0,66     | ТТК №1585 от 08.09.2021  |
| Кефир                                                 |  | 120         | 3,50                 | 3,00  | 4,80   | 60,20                      | 0,80     | №401 Дели2010            |
| Омлет натуральный                                     |  | 140         | 8,50                 | 8,68  | 13,60  | 167,40                     | 0,17     | №229 Дели2016            |
| Чай с сахаром                                         |  | 180/5       | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,38                      | 0,03     | № 411 Дели2016           |
| Хлеб пшеничный 1с                                     |  | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                      | 0,00     |                          |
| Итого:                                                |  | 518         | 16,86                | 17,43 | 74,69  | 523,48                     | 1,66     |                          |
| ВСЕГО:                                                |  | 1705,5      | 49,06                | 53,30 | 230,94 | 1598,38                    | 21,30    |                          |
| ИТОГО за 1 неделю                                     |  | 8799        | 243                  | 270   | 1175   | 8100                       | 278      |                          |
|                                                       |  | 1759,7      | 48,6                 | 54,0  | 234,9  | 1620,0                     | 55,6     |                          |

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры     |
|------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|-----------------|
|                                                                  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |          |                 |
| ЗАВТРАК                                                          |             |                      |       |        |                            |          |                 |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом                              | 200/5       | 6,70                 | 7,50  | 22,00  | 182,30                     | 0,23     | ТТК №5          |
| Чай с молоком,сахаром                                            | 180/5       | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                      | 0,02     | № 394 Дели2010  |
| Бутерброд с сыром, маслом                                        | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     | 0,19     | №3 Дели2010     |
| Итого:                                                           | 430         | 14,10                | 17,00 | 51,70  | 417,30                     | 0,44     |                 |
| Фрукты свежие<br>яблоко                                          | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | 10,00    | № 386 Дели 2016 |
| Итого:                                                           | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | 10,00    |                 |
|                                                                  | 530         | 14,50                | 15,40 | 63,70  | 470,50                     |          |                 |
| ОБЕД                                                             |             |                      |       |        |                            |          |                 |
| Салат из свежей капусты                                          | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                      | 16,00    | №21, Дели 2016  |
| Суп картофельный с горохом с<br>мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10   | 3,25                 | 3,00  | 18,00  | 112,00                     | 5,80     | ТТК№139         |
| Биточки куриные "Солнышко"                                       | 70          | 8,00                 | 10,50 | 6,20   | 152,00                     | 0,45     | ТТК №97Д        |
| Макароны отварные                                                | 130         | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,20                     |          | №218 Дели 2016  |
| Напиток из урюка                                                 | 180         | 0,6                  | 0,0   | 15,0   | 63                         |          | ТТК №68         |
| Хлеб сельский                                                    | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |          |                 |

|                   |        |       |       |        |         |       |                                                                                                                             |
|-------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого:            | 692,5  | 19,15 | 20,03 | 91,10  | 621,70  | 22,25 |                                                                                                                             |
| ПОЛДНИК           |        |       |       |        |         |       |                                                                                                                             |
| Шафран с яблоками | 50     | 3,42  | 5,5   | 28     | 176     | 1,46  | Сб. нац. блюд 1996, акт 20<br>№401 Дели 2010<br>№306 Сборник<br>методических<br>рекомендаций С<br>Петербург 2008<br>ТТК №56 |
| Ряженка           | 120    | 4,30  | 3,00  | 5,00   | 64,00   | 0,65  |                                                                                                                             |
| Голубцы ленивые   | 150    | 6,00  | 10,00 | 16,00  | 178,00  | 20,40 |                                                                                                                             |
| Чай фруктовый     | 180/7  | 0,18  | 0,09  | 17,00  | 69,50   |       |                                                                                                                             |
| Хлеб пшеничный 1с | 23     | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   | 0,00  |                                                                                                                             |
| Итого:            | 530    | 15,70 | 18,82 | 77,30  | 542,00  | 22,51 |                                                                                                                             |
| ВСЕГО:            | 1752,5 | 49,35 | 56,25 | 232,10 | 1634,20 | 55,20 |                                                                                                                             |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры              |
|----------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|--------------------------|
|                                                    |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                          |
| ЗАВТРАК                                            |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Каша пшеничная молочная с маслом                   | 200/5       | 8,00                 | 6,60  | 26,00  | 194,00                     | 0,22     | ТТК №6                   |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      | 0,19     | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                       | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     |          | №1 Дели2010              |
| Итого:                                             | 420         | 11,52                | 12,44 | 53,34  | 370,00                     | 0,41     |                          |
| Сок персик-банан                                   | 125         | 1,30                 | 2,00  | 15,00  | 83,00                      | 3,70     | №418Дели2016             |
| Итого:                                             | 125         | 1,30                 | 2,00  | 15,00  | 83,00                      | 3,70     |                          |
|                                                    | 545         | 12,82                | 14,44 | 68,34  | 453,00                     |          |                          |
| ОБЕД                                               |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Салат из свеклы                                    | 50          | 0,60                 | 2,50  | 4,20   | 42,00                      | 1,00     | №34, Дели2016            |
| Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной | 200/15/5    | 3,5                  | 6,80  | 26,20  | 180                        | 3,50     | №62"Партнер"2014         |
| Биточки рубленные из рыбы                          | 70          | 8,75                 | 6,80  | 8,15   | 129,00                     |          | ТТК №3/Д                 |
| Пюре Картофельное                                  | 130         | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                     | 9,00     | №137 Партнер 2014        |
| Кисель                                             | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                      |          | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский                                      | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |          |                          |
| Итого:                                             | 687,5       | 18,35                | 20,94 | 91,55  | 628,50                     | 13,50    |                          |
| ПОЛДНИК                                            |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Кондитерские изделия крекер                        | 10          | 0,30                 | 1,90  | 21,00  | 102,00                     |          |                          |
| Молоко кипяченое                                   | 120         | 3,40                 | 3,00  | 5,70   | 63,40                      | 0,43     | №419 Дели2016            |
| Салат из моркови с яблоками                        | 50          | 0,37                 | 2,00  | 4,30   | 37,00                      | 0,80     | №41Дели2016              |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным            | 150/20      | 9,80                 | 10,00 | 28,30  | 241,00                     | 0,27     | №237 Дели2010            |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 180/5/5     | 0,12                 | 0,01  | 10,20  | 41,40                      | 2,85     | №393Дели2010             |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                      | 0,00     |                          |
| Итого:                                             | 563         | 15,79                | 17,14 | 80,80  | 539,30                     | 4,35     |                          |
| ВСЕГО:                                             | 1795,5      | 46,96                | 52,52 | 240,69 | 1620,80                    | 21,96    |                          |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры              |
|---------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|--------------------------|
|                                 |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                          |
| ЗАВТРАК                         |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Каша манная молочная с маслом   | 200/5       | 10,00                | 10,00 | 24,50  | 228,00                     | 0,22     | ТТК №4                   |
| Какао с молоком                 | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | 0,39     | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом       | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     | 0,19     | №3 Дели2010              |
| Итого:                          | 425         | 13,00                | 15,00 | 53,51  | 401,00                     | 0,80     |                          |
| Фрукты свежие<br>яблоко         | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                      | 10,00    | № 386 Дели 2016          |
| Итого:                          | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                      | 10,00    |                          |
|                                 | 525         | 13,06                | 15,36 | 65,51  | 450,00                     |          |                          |
| ОБЕД                            |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Огурцы соленые                  | 50          | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,50                       |          | стр563,с61996            |

|                                                                                |          |       |       |        |         |      |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем<br>с мясными фрикадельками, со<br>сметаной | 200/15/5 | 3,00  | 7,90  | 18,80  | 158,30  | 6,36 | №63 Дели 2016                 |
| Плов из отварной говядины                                                      | 160      | 13,50 | 12,20 | 40,00  | 323,00  | 0,60 | №108 "Партнер" 2014           |
| Компот из сухофруктов                                                          | 180      | 0,7   | 0,0   | 18,0   | 75      | 0,13 | №394, Дели 2016               |
| Хлеб сельский                                                                  | 37,5     | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |      |                               |
| Итого:                                                                         | 647,5    | 19,40 | 20,59 | 95,65  | 644,50  | 7,09 |                               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                                 |          |       |       |        |         |      |                               |
| Плюшка новомосковская                                                          | 50       | 2,50  | 4,00  | 24,00  | 142,00  | 0,01 | №184 "Партнер" г.<br>Уфа 2010 |
| Катык                                                                          | 120      | 3,77  | 3     | 5      | 62,1    | 0,84 | №401 Дели 2010                |
| Гречка с фаршем и овощами                                                      | 130      | 7,50  | 10,50 | 29,60  | 243,00  |      | ТТК №1630 от 10.11.2021       |
| Чай с сахаром                                                                  | 180/5    | 0,06  | 0,02  | 4,99   | 20,38   | 0,03 | № 411 Дели 2016               |
| Хлеб пшеничный 1с                                                              | 23       | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   | 0,00 |                               |
| Итого:                                                                         | 508      | 15,63 | 17,75 | 74,89  | 521,98  | 0,88 |                               |
| ВСЕГО:                                                                         | 1680,5   | 48,09 | 53,70 | 236,05 | 1616,48 | 7,97 |                               |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры           |
|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|-----------------------|
|                                                            |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                       |
| ЗАВТРАК                                                    |             |                      |       |        |                            |          |                       |
| Суп молочный с вермишелью                                  | 180         | 5,60                 | 5,60  | 19,40  | 151,00                     | 0,50     | №100 Дели 2016        |
| Яйцо вареное                                               | 48          | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                      |          | №227 Дели 2016        |
| Чай с сахаром                                              | 180/5       | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,38                      | 0,03     | № 411 Дели2016        |
| Бутерброд с маслом сливочным                               | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     |          | №1 Дели2010           |
| Итого:                                                     | 448         | 13,06                | 14,72 | 40,09  | 345,38                     | 0,53     |                       |
| Сок<br>яблоко-груша                                        | 125         | 0,10                 | 0,38  | 23,00  | 98,42                      | 5,60     | № 368 Дели 2010       |
| Итого:                                                     | 125         | 0,10                 | 0,38  | 23,00  | 98,42                      | 5,60     |                       |
|                                                            | 573         | 13,16                | 15,10 | 63,09  | 443,80                     | 6,13     |                       |
| ОБЕД                                                       |             |                      |       |        |                            |          |                       |
| Салат "Пестрый"                                            | 50          | 0,50                 | 2,25  | 4,80   | 42,00                      | 0,80     | №31, справ.М2003      |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с<br>курицей и сметаной | 200/15/5    | 4,60                 | 8,00  | 17,00  | 158,50                     | 9,60     | №73 Дели 2016         |
| Запеканка картофельная с мясом                             | 150/20      | 12,60                | 10,30 | 36,00  | 280,00                     | 4,40     | №291 Дели2010         |
| Компот из свежих яблок                                     | 180         | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 48,50                      | 1,20     | № 390 Дели 2016       |
| Хлеб сельский                                              | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |          |                       |
| Итого:                                                     | 657,5       | 19,60                | 21,05 | 87,60  | 611,50                     | 16,00    |                       |
| ПОЛДНИК                                                    |             |                      |       |        |                            |          |                       |
| Кондитерские изделия<br>печенье                            | 20          | 0,10                 | 4,00  | 12,70  | 87,00                      |          |                       |
| Ряженка                                                    | 120         | 4,30                 | 3,00  | 5,00   | 64,00                      | 0,65     | №401 Дели2010         |
| Салат из моркови                                           | 50          | 0,70                 | 0,06  | 8,50   | 37,50                      | 1,90     | №42 Дели2016г         |
| Запеканка из творога с крошкой                             | 150         | 10,00                | 10,00 | 35,20  | 271,00                     |          | № 322 С6 Самара 2013г |
| Напиток шиповника                                          | 180/5       | 0,6                  | 0,3   | 6,5    | 31,1                       | 90       | ТТК № 59              |
| Хлеб пшеничный 1с                                          | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                      | 0,00     |                       |
| Итого:                                                     | 548         | 17,50                | 17,59 | 79,20  | 545,10                     | 92,55    |                       |
| ВСЕГО:                                                     | 1778,5      | 50,26                | 53,74 | 229,89 | 1600,40                    | 114,68   |                       |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | № рецептуры              |
|---------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------|--------------------------|
|                                 |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                          |
| ЗАВТРАК                         |             |                      |       |        |                            |          |                          |
| Каша рисовая молочная с маслом  | 200/5       | 7,00                 | 6,35  | 16,00  | 148,00                     | 0,21     | ТТК №8                   |
| Кофейный напиток с молоком      | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      | 0,19     | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом       | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     | 0,19     | №3 Дели2010              |
| Итого:                          | 425         | 13,02                | 14,89 | 43,34  | 359,00                     | 0,59     |                          |
| Фрукты свежие<br>яблоко         | 100         | 0,36                 | 0,36  | 22,00  | 92,68                      | 10,00    | № 386 Дели 2016          |
| Итого:                          | 100         | 0,36                 | 0,36  | 22,00  | 92,68                      | 10,00    |                          |
|                                 | 525         | 13,38                | 15,25 | 65,34  | 451,68                     | 10,59    |                          |

|                              |          |        |        |         |          |        |                                                                                       |  |
|------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ОБЕД                         |          |        |        |         |          |        |                                                                                       |  |
| Салат витаминный             | 50       | 0,75   | 1,32   | 4,00    | 30,80    | 3,30   | №15 Партнер 2009<br>№86,Дели2010<br>ТТК №7Д акт к.п.2014<br>№180,Дели 2016<br>ТТК №68 |  |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 200/15   | 4,96   | 3,60   | 14,44   | 110,00   | 0,50   |                                                                                       |  |
| Котлеты "Аппетитные"         | 70       | 6,41   | 8,40   | 17,50   | 171,20   |        |                                                                                       |  |
| Каша перловая с овощами      | 130/4    | 4,90   | 7,50   | 23,00   | 180,00   |        |                                                                                       |  |
| Напиток из урюка             | 180      | 0,6    | 0,0    | 15,0    | 63       |        |                                                                                       |  |
| Хлеб сельский                | 37,5     | 1,8    | 0,4    | 18      | 82,5     |        |                                                                                       |  |
| Итого:                       | 656,5    | 19,42  | 21,25  | 91,94   | 637,00   | 3,80   |                                                                                       |  |
| ПОЛДНИК                      |          |        |        |         |          |        |                                                                                       |  |
| Кондитерские изделия         | 20       | 2,95   | 4,60   | 34,20   | 195,30   |        | №401 Дели2010<br>№54-10М Сборник<br>рецептур Москва<br>№ 411 Дели2016                 |  |
| вафли                        |          |        |        |         |          |        |                                                                                       |  |
| Кефир                        | 120      | 3,50   | 3,00   | 4,80    | 60,20    | 0,80   |                                                                                       |  |
| Капуста тушеная с мясом      | 150      | 7,10   | 9,60   | 23,10   | 209,00   |        |                                                                                       |  |
| Чай с сахаром                | 180/5    | 0,06   | 0,02   | 4,99    | 20,38    | 0,03   |                                                                                       |  |
| Хлеб пшеничный 1с            | 23       | 1,80   | 0,23   | 11,30   | 54,50    | 0,00   |                                                                                       |  |
| Итого:                       | 498      | 15,41  | 17,45  | 78,39   | 539,38   | 0,83   |                                                                                       |  |
| ВСЕГО:                       | 1679,5   | 48,21  | 53,95  | 235,67  | 1628,06  | 15,22  |                                                                                       |  |
| ИТОГО за 10 дней:            | 17485,00 | 485,96 | 540,25 | 2349,00 | 16199,88 | 493,20 |                                                                                       |  |
| ИТОГО за 2 неделю            | 8687     | 243    | 270    | 1174    | 8100     | 215    |                                                                                       |  |
|                              | 1737,3   | 48,6   | 54,0   | 234,9   | 1620,0   | 43,0   |                                                                                       |  |

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

12,00 30,01 57,99 100,00

#### Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)  
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюда ужина.
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
  - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
  - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
  - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
  - Рецепты блюд и кулинарных изделий для детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
  - Технико-технологические карты
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
  - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
  - яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,01(25% отходы)
  - огурцы и помидоры свежие парниковые
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%