

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных
учреждениях
с полным пребыванием от 3 до 7 лет



Сурова А.И.

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК№2
Чай с сахаром	180/7	0,05	0,01	6,5	26		№392,Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	427	8,24	9,93	47,74	313,00	0,21	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок абрикосовый	125	1,00	1,00	25,40	105,60	8,00	№399,Дели2010
Итого:	125	1,00	1,00	25,40	105,60	8,00	
ОБЕД							
Салат из моркови с яблоками	60	0,50	2,10	5,00	40,00	1,26	№41,Дели2016
Свекольник на мб, со сметаной	200/6	4,16	6,40	8,14	106,80	3,86	№35,сб Пермь2001
Азу с отварной говядиной	180	13	11,3	18	226	4,7	ТТК№5,Д
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394,Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	633,5	20,16	20,24	67,14	530,50	10,12	
ПОЛДНИК							

Запеканка рыбная с рисом и овощами	150	6,00	8,30	7,40	128,30		ТТК №3
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	488	15,15	14,91	56,80	420,80	0,80	
ВСЕГО:	1748,5	44,55	46,08	197,08	1369,90	19,13	

--	--	--	--	--	--	--

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	7,10	23,20	177,50	0,21	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Итого:	427	12,42	16,88	52,21	410,80	0,80	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	
ОБЕД							
Салат из свеклы	60	0,75	2,00	3,60	35,40	1,50	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	8,25	4,40	16,00	136,60	5,80	ТТК№139
Котлеты рубленые из говядины	60/3	9,5	7	9,5	139	0,4	№299 Дели2016
Макароны отварные	100	3,70	2,80	22,60	130,40		№218 Дели 2016
Кисель	150			15,00	60,00		№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	635,5	24,00	16,60	84,70	583,90	7,70	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,10	7,00	9,00	103,40		
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	0,65	№401 Дели2010
Салат из моркови припущенной	50	0,75	0,06	8,50	38,29	1,90	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	105/20	13,30	7,40	27,00	227,00	0,30	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	496	20,75	17,90	66,10	507,99	4,75	
ВСЕГО:	1658,5	58,17	51,38	211,11	1539,09	73,25	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							

Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,00	7,00	28,00	199,00	0,22	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Батон нарезной	30,00	2,26	0,90	15,33	78,65		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	430	10,90	13,80	57,70	399,00	0,24	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок	125	0,60	0,00	24,00	98,40	4,00	№399Дели2010
яблочно-абрикосовый	125						
Итого:	200	0,60	0,00	24,00	98,40	4,00	
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	51,50	11,40	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	5,28	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/15	7,80	3,00	5,00	78,00		ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	8,34	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	150	0,7	0,0	20,0	83	0,13	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	647,5	18,66	15,50	80,74	536,80	25,15	
ПОЛДНИК							
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
Шанежка наливная с яйцом	50	4,30	2,00	12,00	83,20	0,08	№308 "Партнер"2010
Рагу из птицы с овощами	120/30	13,10	14,20	9,20	217,00	0,33	ТТК №4 Д
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	60	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	473	23,37	19,85	49,26	469,20	61,25	
ВСЕГО:	1750,5	53,53	49,15	211,70	1503,40	90,64	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	180	3,50	4,40	15,00	114,00	0,52	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180/10	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	405	7,02	10,24	42,34	290,00	0,71	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	№ 368 Дели 2010

Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	
ОБЕД							
Икра кабачковая порционно	40	0,76	3,56	3,08	47,40	2,80	Сб 1996, стр617
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б с сметаной	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	9,60	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	11,6	14	29	288,4	3,13	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	633,5	16,26	22,50	74,88	566,80	15,83	
ПОЛДНИК							
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	3,90	22,00	125,10		
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	0,80	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90		№ 322 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	458	24,05	14,69	68,30	501,50	1,60	
ВСЕГО:	1596,5	47,93	47,86	199,52	1420,60	25,14	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Итого:	427	13,11	15,20	54,85	409,30	0,80	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок вишневый	125	1,40	0,40	22,80	100,40	14,80	№399Дели2010
Итого:	200	1,40	0,40	22,80	100,40	14,80	
ОБЕД							
Салат "Пестрый"(яблоки,свекла)	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
Суп с крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	5,20	8,10	93,00	1,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	60	9,60	7,50	4,70	124,70	0,30	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	13,7	111		ТТК№53Д
Компот из свежих яблок	150	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:	672,5	18,35	20,35	61,10	501,60	3,30	
ПОЛДНИК							
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	0,65	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,00	2,00	27,00	130,00		
Рыбная "Неженка"	60	14,4	5,7	11,7	156		ТТК №30Д
Картофель тушёный	120	2,25	6,75	10,50	112,00	9,00	№138 "Партнер"2014
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	491	23,22	17,89	71,46	539,70	9,65	
ВСЕГО:	1790,5	56,08	53,84	210,21	1551,00	28,55	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	180	3,90	3,70	16,00	113,00	0,50	№100 Дели 2016
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Батон нарезной	30,00	3,10	1,70	15,36	88,66		
Сыр	7,00	1,66	1,90	0,00	24,99		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	412	11,30	13,20	45,73	348,00	0,52	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	№399Дели2010
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	
ОБЕД							
Икра кабачковая порционно	40	0,76	3,56	3,08	47,40	2,80	Сб 1996, стр617
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	5,37	№82 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	14,10	12,40	30,00	288,00	4,40	№291 Дели2010
Компот из кураги	150	0,7	0,0	20,0	83	0,13	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	617,5	21,92	23,86	83,72	637,20	12,70	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с повидлом	50	3,18	3,20	20,00	122	0,05	№441 Дели 2016
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
Биточки рубленные из рыбы	80	7,00	3,20	3,00	69,00		ТТК №3
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,3	№143 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	60	№417Дели2016

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	488	18,13	13,76	60,55	438,50	77,19	
ВСЕГО:	1617,5	51,75	51,22	200,00	1468,90	100,41	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	7,80	28,00	205,00	0,21	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	420	9,22	13,64	55,34	381,00	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок персик-банан	125 125	0,60	0,30	16,50	71,10	6,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	200	0,60	0,30	16,50	71,10	6,00	
ОБЕД							
Салат из моркови с яблоками	60	0,50	2,10	5,00	40,00	1,26	№41 Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№63 Дели 2016
Рагу овощное с отварным мясом	160/30	10,45	13,40	23,70	257,20	0,32	№116 "Партнер" г.Уфа 2014
Кисель	150			18,00	72,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	623,5	14,25	19,80	74,20	530,70	7,94	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,00	5,00	18,00	121,00		
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010
Запеканка творожная с повидлом	130/20	17,50	12,06	17,16	247,20	0,24	№237 Дели2010
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	468	24,05	20,55	58,16	513,70	1,04	
ВСЕГО:	1711,5	48,12	54,29	204,20	1496,50	15,38	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							

Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,74	29,30	265,00	0,22	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Итого:	427	13,22	23,52	58,31	498,30	0,80	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,72	0,36	17,00	74,12	10,00	№399 Дели2010
Итого:	100	0,72	0,36	17,00	74,12	10,00	
ОБЕД							
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	2,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	3,50	№62 "Партнер"2014
Котлеты "Аппетитные"	60	5,50	3,50	15,00	114,00		ТТК акт к.п.2014
Макароны отварные	100	3,70	2,80	22,60	130,40		№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	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:	630,5	17,12	12,84	81,48	510,20	6,70	
ПОЛДНИК							
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	0,65	№401 Дели2010
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	3,70	15,30	107,70	0,80	№437 Дели2016
Омлет натуральный	140/3	10,80	8,40	3,23	131,70	0,17	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	474,8	19,70	15,54	42,09	386,70	3,52	
ВСЕГО:	1632,3	50,76	52,26	198,88	1469,32	21,02	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,00	8,20	30,30	215,00	0,22	ТТК №6
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Батон нарезной	30,00	2,26	0,90	15,33	78,65		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	430	9,90	15,00	60,00	415,00	0,24	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок	125	1,20	0,60	17,00	78,20	9,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-вишня	125						
Итого:	200	1,20	0,60	17,00	78,20	9,00	
ОБЕД							

Салат "Пестрый"(яблоки,свекла)	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	4,19	6,44	9,90	114,00	8,14	№64 "Партнер"2014
Тефтели мясные	60/10	4,20	6,00	5,80	94,00	0,07	№304 Дели 2016
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	8,34	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	658,5	13,79	18,73	73,30	516,90	17,65	
ПОЛДНИК							
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
Шафран с яблоками	50	0,42	3,5	4,9	53	1,46	<i>Сб.нац блюд 1996,акт20</i>
Пудинг из творога	100/20	12,80	8,80	33,30	263,60	0,02	№349,справ.М2003
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	450	18,84	15,79	61,46	463,30	2,32	
ВСЕГО:	1738,5	43,73	50,12	211,76	1473,40	29,21	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	23,00	168,00	0,23	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Батон нарезной	30,00	3,10	1,70	15,36	88,66		
Сыр	7,00	1,66	1,90	0,00	24,99		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	427	12,72	14,04	50,37	379,00	0,42	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	10,00	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	10,00	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	60	0,80	3,00	5,40	51,80	19,00	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	109,80	0,50	№86Дели2010
Плов из говядины	200	15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№108"Партнер"2014
Кисель	150			18,00	71,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	662,5	23,16	22,00	83,84	624,60	20,15	
ПОЛДНИК							
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010

Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	3,90	16,00	101,00		
Рыба, запеченная с картофелем	180	15,00	11,00	13,00	211,00	0,53	ТТК №85Д
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	481	21,08	18,34	52,30	458,80	3,23	
ВСЕГО:	1670,5	57,32	54,74	196,51	1507,10	33,80	
ИТОГО за 10 дней:	16914,80	511,92	510,95	2040,95	14799,21	436,53	

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

13,83 31,05 55,12 100,00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением продуктов из расчета 75%-100%. Завтрак, обед-80% -100% от рекомендуемого среднесуточного набора продуктов, согласно приложению №10. Суммарный объем блюд завтрака и обеда выполняется, усиленный полдник соответствует суммарному объему ужина (приложение №13).
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 учреждениях, 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.
 - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -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% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)
- огурцы и помидоры свежие парниковые
- масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
- огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой
- сметана с массовой долей жира 15%
- кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

Запеканка творожная с повидлом	130/10	17,50	12,06	17,16	247,20	0,24	№237 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90		№ 322 Сб Самара 2013г
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	4,00	№40, сбшк2004
Салат из капусты с яблоками	60	1,00	3,10	5,70	54,50	2,20	№42,сбшк2004
Салат "Здоровье"	60	0,36	2,40	4,50	41,00	1,10	№19 Пермь2001
Плов фруктовый	150	3,50	8,00	28,80	201,20	1,36	ТТК №8Д
Гуляш из отварной говядины	40/40	8,00	5,50	3,00	93,50	0,37	№141,сб.диет2002
Овощи припущенные	120	1,10	3,90	9,50	78	7,60	№349 Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	80	7,00	3,20	3,00	69,00		ТТК №3
Рагу из овощей	102	1,26	5,20	7,49	81,50	5,21	№137Дели2010
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	3,30	0,90	53,30	0,12	ТТК
Овощи припущенные	100	0,90	3,25	7,90	65	6,30	№349 Дели2016