

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»
(ООО «КШП «Подросток»)



Примерное 10 – дневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (1 – 3 года)
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы



Составители:
1. Зав. производством Швец О.В.
2. Калькулятор Тирюкина Н.

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	0,00	99*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5,72	7,52	23,26	182,72	1,22	272*
Завтрак 1	Чай с молоком	170	2,50	2,21	13,49	83,94	1,11	394**
Итого за Завтрак 1		365	10,52	14,10	51,55	374,56	2,33	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	2,28	51*
Обед	Суп картофельный с рыбой	170	6,69	3,28	10,30	97,58	8,24	156*
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69	288**
Обед	Пюре картофельное с морковью	100	1,90	3,08	12,00	83,40	10,49	322**
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	0,00	15,07	60,75	0,60	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		610	24,67	21,90	67,41	565,83	22,30	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	0,00	589*
Итого за Полдник		200	8,60	6,08	35,41	230,83	1,05	
Ужин	Вареники ленивые	120	16,96	12,90	16,39	249,70	0,06	331*
Ужин	Соус молочный сладкий	35	0,67	1,57	4,63	35,52	0,10	351**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,95	0,52	15,75	81,45	-	116*
Итого за Ужин		400	20,68	14,99	51,77	426,67	0,16	
Итого за день		1725	65,52	57,22	225,94	1 687,89	28,84	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	170	3,47	3,17	25,50	138,72	1,45	508*
Итого за Завтрак 1			13,75	13,40	66,20	435,42	2,90	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2			1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Винегрет овощной	30	0,40	1,85	2,53	28,44	3,07	45**
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,67	11,94	86,94	5,41	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	160	19,57	4,48	17,40	192,92	6,82	276**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72,00	3,22	526*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед			24,13	10,39	63,95	450,80	18,52	
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
Итого за Полдник			12,78	10,51	21,48	231,46	1,21	
Ужин	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,23	118,50	24,55	132**
Ужин	Суфле из рыбы	80	13,60	6,80	3,48	129,62	0,27	268**
Ужин	Чай с джемом	200	0,04	-	11,09	44,20	-	392**
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин			19,24	12,83	42,40	364,72	24,82	
Итого за День			70,95	47,28	213,83	1 572,40	50,45	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	С	
День 3									
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*	
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	100	13,80	12,83	21,41	258,00	0,20	325*	
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	4,48	30,45	0,09	351**	
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*	
Итого за Завтрак 1		350	15,66	18,38	59,97	467,35	2,91		
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*	
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00		
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	1,50	36*	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,67	11,94	5,41	7,41	140*	
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***	
Обед	Картофельное пюре	100	2,03	3,20	13,61	91,50	12,10	321**	
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	140	0,35	0,14	15,54	65,10	8,12	529*	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*	
Итого за Обед		560	14,93	19,99	65,40	416,63	30,75		
Полдник	Варенец	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*	
Полдник	Булочка Алтайская	50	4,30	2,50	26,40	145,00	1,00	577*	
Итого за Полдник		200	8,65	6,25	32,40	220,00	2,05		
Ужин	Макаронные изделия отварные	110	4,13	0,49	21,28	106,26	0,08	297*	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы	50	7,85	8,04	8,31	136,66	0,41	305**	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*	
Итого за Ужин		400	20,41	14,00	52,79	421,32	3,09		
Итого за день		1660	60,25	59,22	225,26	1 595,80	53,80		

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/20	1,54	4,29	9,88	84,40	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	190	6,46	7,72	24,81	192,85	2,09	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	170	3,06	2,79	21,25	122,40	1,09	514*
Итого за	Завтрак 1	385	11,06	14,80	55,94	399,65	3,18	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за	Завтрак 2	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Салат "Здоровье"	40	0,58	6,03	2,55	66,47	2,66	13***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,40	12,09	86,40	6,92	149*
Обед	Капуста, тушеная с отварными курами	130	12,58	14,47	5,71	192,07	42,89	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	20,25	82,50	0,37	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,46	13,60	72,40	0,00	116*
Итого за	Обед	560	17,98	24,36	54,20	499,84	52,84	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*
Полдник	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00	-	607*
Итого за	Полдник	200	5,78	5,16	22,66	160,00	1,26	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	160	3,04	4,92	19,20	133,44	16,78	322**
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/30	8,06	2,83	8,73	92,45	0,31	261**
Ужин	Чай с сахаром	150	0,08	-	11,25	45,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,64	47,00	-	114*
Итого за	Ужин	420	12,70	7,91	49,02	317,89	17,09	
Итого за день		1 715	48,12	52,83	196,52	1 447,88	89,37	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		10/20	Белки	Жиры	Углеводы					
День 5										
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,66	5,23	18,94	146,00	0,90	171*		
Завтрак 1	Чай с джемом	180	0,02	-	9,97	39,97	-	392**		
Итого за Завтрак 1		410	9,76	8,00	38,75	267,27	0,97			
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*		
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00			
Обед	Салат "Стелной"	60	1,08	4,66	8,10	78,46	9,23	11***		
Обед	Свекольник	180	1,55	3,19	8,65	69,84	6,59	136*		
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120/30	11,14	7,13	15,99	172,89	15,81	298**		
Обед	Компот из апельсина	150	0,32	0,07	25,49	103,95	9,66	374**		
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*		
Итого за Обед		570	16,37	15,29	72,99	495,64	41,29			
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*		
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*		
Итого за Полдник		200	7,66	5,20	27,80	187,99	0,98			
Ужин	Картофель отварной	150	2,85	4,30	22,99	142,35	21,00	318**		
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	100	15,87	4,53	3,21	117,50	0,37	249**		
Ужин	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,88	98,77	1,31	394**		
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*		
Итого за Ужин		490	24,31	11,90	55,68	431,02	22,68			
Итого за день		1 820	59,15	40,54	215,02	1 471,92	68,92			

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,42	6,88	25,92	183,52	1,22	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	26,31	1,04	508*
Итого за Завтрак 1		360	8,50	13,72	66,32	333,83	2,36	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из свежкл отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	2,28	51*
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	4,45	4,04	45,56	91,24	6,92	154*
Обед	Биточки рубленые	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,10	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,76	0,45	19,35	96,60	-	297*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	-	15,07	60,75	0,60	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,97	0,35	10,20	54,30	-	116*
Итого за Обед		560	21,89	15,12	104,53	498,61	9,90	
Полдник	Варенец	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*
Полдник	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	609*
Итого за Полдник		200	6,72	6,46	22,08	173,40	1,26	
Ужин	Запеканка морковная	200	5,76	12,08	34,66	270,00	3,63	153**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,02	354**
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Ужин		440	8,55	13,80	64,86	417,62	6,17	
Итого за день		1710	46,71	49,25	277,59	1 513,46	22,69	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,96	24,68	172,32	1,10	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	170	2,58	2,17	12,83	63,79	1,04	513*
Итого за Завтрак 1		365	9,84	12,50	52,31	344,01	2,14	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Зимний"	30	0,57	3,82	3,60	51,13	4,32	25***
Обед	Суп картофельный с рыбой	170	6,69	3,28	10,30	97,58	8,24	156*
Обед	Гуляш из говядины	60	10,29	10,99	2,10	148,50	0,64	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,20	24,70	168,70	0,00	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72,00	3,22	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	0,00	116*
Итого за Обед		550	26,25	23,91	71,62	610,31	16,42	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	608*
Итого за Полдник		200	7,30	6,10	43,50	258,00	1,05	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы	50	8,87	8,04	8,31	136,66	0,41	305**
Ужин	Капуста тушеная	180	3,70	5,81	16,96	135,18	30,79	336**
Ужин	Чай с сахаром	160	0,08	-	12,00	48,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50	-	114*
Итого за Ужин		420	14,93	14,09	52,03	390,34	31,20	
Итого за день		1685	59,37	56,75	239,26	1 692,66	53,81	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,12	4,72	17,07	131,40	0,82	171*
Завтрак 1	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	62,00	-	306*
Завтрак 1	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,30	88,89	1,18	394**
Итого за Завтрак 1			16,96	14,43	41,51	363,59	2,07	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого за Завтрак 2			1,10	0,50	23,00	107,00	12,00	
Обед	Винегрет овощной	30	0,40	1,85	2,53	28,44	3,07	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,37	5,31	56,44	12,55	147*
Обед	"Ежики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	100	2,03	3,20	13,61	91,50	12,10	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	-	21,75	91,50	-	516*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Обед			15,70	18,37	66,91	491,90	29,34	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
Итого за Полдник			9,15	4,85	34,10	217,00	1,15	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	11,33	13,52	23,66	251,31	2,08	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,97	30,45	0,09	351**
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,62	0,46	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин			20,32	20,33	50,83	460,16	4,77	
Итого за День			63,23	58,48	216,35	1 639,65	49,33	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,43	0,25	21,18	106,36	-	102*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	160	6,24	7,55	28,64	226,88	1,13	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	1,04	508*
Итого за Завтрак 1		360	11,55	10,44	69,82	448,44	2,17	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Итого за Завтрак 2		250	1,30	0,70	27,90	130,50	17,00	
Обед	Салат "Здоровье"	40	0,58	6,03	2,55	66,47	2,66	13***
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,17	4,74	10,92	95,40	14,22	59**
Обед	Рагу из овощей	100	2,00	5,35	8,50	90,00	7,65	201*
Обед	Котлеты рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	262**
Обед	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	19,93	81,79	2,47	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,97	0,35	10,20	54,30	-	116*
Итого за Обед		580	16,28	23,55	61,52	525,21	27,09	
Полдник	Варенец	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	609*
Итого за Полдник		220	11,50	8,36	31,88	257,40	1,20	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,31	7,40	18,89	195,82	7,31	346*
Ужин	Чай с джемом	200	0,05	-	11,10	44,42	-	392**
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Ужин		430	15,64	7,64	44,75	310,74	7,31	
Итого за день		1840	56,27	50,69	235,87	1 672,29	54,77	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Омлет натуральный	110	9,98	14,72	2,53	179,38	0,33	307*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
Итого за Завтрак 1		350	18,02	20,27	33,19	363,18	1,70	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Степной"	40	0,72	3,11	5,40	52,31	6,15	11***
Обед	Суп "Бабушкин"	200	5,95	6,03	11,15	120,47	1,20	86**
Обед	Курица в соусе с томатом	45	5,09	5,08	1,53	72,00	0,85	410*
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	3,00	3,90	16,90	115,80	8,30	60***
Обед	Компот из апельсина	150	0,32	0,06	25,47	103,95	9,60	374**
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		565	17,36	18,42	75,21	535,03	26,10	
Полдник	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	174,00	1,20	536*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
Итого за Полдник		200	10,50	6,22	31,25	272,33	1,20	
Ужин	Запеканка овощная	180	5,94	11,79	26,64	236,70	5,21	240*
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,95	0,52	15,30	81,45	-	116*
Итого за Ужин		455	9,18	12,51	60,52	396,55	12,73	
Итого за день		1 720	56,11	57,57	219,97	1 657,09	44,73	

- * Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.

	Б	Ж	У	ККАЛ
Среднее значение за период	58,15	51,82	204,07	1573,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	33%	58%	

