

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Кашин



СОГЛАСОВАНО:

Директор

С/п



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор

Согласовано

Директор

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,5	8,2	33,8	245,0	168	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180		2,8	2,2	15,2	92,1	395	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	66,0	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	6	
Итого за прием пищи:	430		13,38	17,9	68,6	495		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100		0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70		11,5	11,6	11,5	197,7	305	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150		8,4	6,3	38,3	248,8	165	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	710		26,5	22,48	103,2	727,5		
Полдник								
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	10	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	250		1,5	1,7	48,5	216,4		
Всего за день:			41,8	42,5	229,8	1 484,5		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор

Согласовано

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200		5,8	5,1	19,7	149,9	93	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15		6,7	8,5	19,4	180,0	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	460		12,6	13,6	48,9	369,3		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200		1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8	289	
КИСЕЛЬ №247	180		0,1	0,0	25,5	101,7	247	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	640		29,3	28,8	87,0	721,2		
Полдник								
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180		3,7	3,2	15,8	107,0	397	
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	9	
Итого за прием пищи:	230		7,5	8,1	53,0	315,5		
Всего за день:			50,2	50,6	203,6	1 468,6		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор

Согласовано

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200		3,1	4,1	37,0	197,0	174	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	66,0	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180		0,1	0,0	10,2	41,0	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	6	
Итого за прием пищи:	430		6,3	11,6	66,8	395,9		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №88	200		3,5	2,3	13,7	83,8	88	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80		8,7	4,1	2,2	80,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	155		3,1	4,2	24,1	146,0	136	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	725		20,37	11,1	86,18	519,2		
Полдник								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	8	
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,6	60,7	278,6		
Всего за день:			30,7	25,5	228,4	1 256,3		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю " Кашин
Директор

Согласовано
Директор ф

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		3,2	3,9	21,4	134,0	185	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	180		2,7	2,3	14,3	89,0	394	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	66,0	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9	6	
Итого за прием пищи:	425		8,1	13,7	50,5	357,9		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100		0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
Итого за прием пищи:	100		0,9	0,2	7,9	41,7		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	82,5	57	2011
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	70		7,9	7,4	9,9	119,0	307К	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130		4,9	4,1	25,3	170,0	205	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	740		19,9	17,5	89,2	589,0		
Полдник								
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200		0,5	0,1	28,3	116,4	376	
Итого за прием пищи:	250		1,9	1,8	67,0	293,4		
Всего за день:			30,8	33,2	214,5	1 282,0		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор

Согласовано

Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200		5,8	5,1	19,7	149,9	93	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15		6,7	8,5	19,4	180,0	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	460		12,6	13,6	48,9	369,3		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200		1,9	2,2	13,5	81,9	80	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		20,1	14,2	25,3	304,4	304	
КИСЕЛЬ №247	180		0,1	0,0	25,5	101,7	247	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	640		27,2	16,98	96,5	641,6		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	9	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180		0,1	0,0	10,2	41,0	393	2011
Итого за прием пищи:	230		3,9	4,9	47,4	249,5		
Всего за день:			44,5	35,7	207,5	1 323,0		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано _____

Директор _____

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,5	8,2	33,8	245,0	168	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	66,0	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180		0,1	0,0	10,2	41,0	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	6	
Итого за прием пищи:	430		10,7	15,7	63,6	443,9		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80		8,7	4,1	2,2	80,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	155		3,1	4,2	24,1	146,0	136	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	725		18,37	12,8	79,68	507		
Полдник								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	8	
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,6	60,7	278,6		
Всего за день:			33,1	31,3	218,7	1 292,1		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200		3,1	4,1	37,0	197,0	174	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180		3,7	3,2	15,8	107,0	397	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	66,0	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	6	
Итого за прием пищи:	430		9,8	14,76	72,4	461,9		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100		0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №88	200		3,5	2,3	13,7	83,8	88	2016
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150		12,5	11,5	15,1	216,6	302	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180		0,1	0,0	10,2	41,0	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	640		21,2	14,4	71,2	495,0		
Полдник								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200		0,5	0,1	28,3	116,4	376	
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	10	
Итого за прием пищи:	250		1,9	1,8	67,0	293,4		
Всего за день:			33,4	31,3	220,1	1 295,9		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200		5,8	6,7	36,7	236,3	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10		2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200		3,1	2,4	17,0	102,5	395	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	6	
Итого за прием пищи:	450		14,1	12,2	73,2	466		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200		1,9	2,3	15,7	91,1	77	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70		9,0	11,6	9,1	179,6	455	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130		4,9	4,1	25,3	170,0	205	
КИСЕЛЬ №247	180		0,1	0,0	25,5	101,7	247	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	690		21,0	18,6	107,8	696,0		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	9	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	250		3,9	4,9	47,0	247,9		
Всего за день:			39,8	35,9	242,7	1 472,5		

"Утверждаю"

Директор

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200		5,8	5,1	19,7	149,9	93	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10		3,2	7,5	20,2	169,5	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за прием пищи:	450		9,1	12,6	49,7	358,8		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 <i>рис</i>	200		1,9	2,2	13,5	81,9	80	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8	289	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,4	0,1	25,4	104,9	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	640		29,6	28,8	84,7	715,2		
Полдник								
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180		0,1	0,0	10,2	41,0	393	2011
Итого за прием пищи:	230		3,1	2,4	47,7	224,0		
Всего за день:			42,6	44,0	196,8	1 360,6		

"Утверждаю"

Директор



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		3,2	3,9	21,4	134,0	185	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	66,0	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	180		2,7	2,3	14,3	89,0	394	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	6	
Итого за прием пищи:	435		9,0	13,7	56,0	383,7		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	82,5	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		25,4	27,3	25,3	454,3	304	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180		0,1	0,0	10,2	41,0	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	7	
Итого за прием пищи:	640		32,1	31,9	77,7	731,4		
Полдник								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200		0,0	0,0	15,5	61,9	376	
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	10	
Итого за прием пищи:	250		1,4	1,7	54,2	238,9		
Всего за день:			43,4	47,5	202,6	1 416,6		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор _____

Согласовано

Директор _____

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	390,1	377,5	2 164,6	13 652,1
Среднее значение за период	39,0	37,8	216,5	1365,2

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.