

Утверждаю:  
 Начальник управления образования  
 администрации МО Славянский район  
 Е. Щурова  
 "08" августа 2023 г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

дн и	наименование блюд	масса порции	лицевые вещества, г			калорий- ность, ккал	№ рецептур ы	витамины (B1, B2, C- в мг; А -мкг				Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У			B1	B2	A	C							
<b>ДЕНЬ 1</b>																		
1	<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	Каша вязкая манная молочная	1/180	4,59	6,72	33,84	180,41	88	0,10	0,10	40,20	0,62	150,09	33,00	110,30	0,40	0,005	0,003	0,42
1	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,02
1	Бутерброд с сыром	1/30	3,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	58,00	0,30	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,03
1	кондитерские изделия	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38		0,01	0,04	28,47	0,23	74,26	3,98	39,75	0,08	0,001	0,002	0,00
1	<b>Итого</b>		<b>14,73</b>	<b>16,25</b>	<b>68,01</b>	<b>432,62</b>		<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>141,97</b>	<b>1,05</b>	<b>282,27</b>	<b>57,28</b>	<b>298,05</b>	<b>1,48</b>	<b>0,016</b>	<b>0,007</b>	<b>0,47</b>
1	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
1	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075
1	<b>ОБЕД</b>																	
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/50	1,94	3,80	10,41	51,53	53	0,01	0,02	5,88	6,28	25,50	9,25	21,75	0,25	0,012	0,000	0,11
1	свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	5,40	5,69	15,30	90,20	34	0,02	0,04	70,11	9,26	47,18	10,72	42,66	0,20	0,010	0,003	0,02
1	рис с овощами	1/130	1,03	2,36	20,00	122,7	191	0,03	0,01	45,40	4,97	3,21	14,00	50,00	0,37	0,010	0,002	0,17
1	гуляш из говядины	1/50/40	5,63	7,8	3,47	164,8	161	0,02	0,07	97,07	1,10	9,79	13,00	60,02	0,10	0,015	0,000	0,51
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,001	0,000	0,05
1	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
1	Хлеб ржачной	35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
1	<b>Итого за обед</b>		<b>17,48</b>	<b>20,18</b>	<b>96,85</b>	<b>636,47</b>		<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>222,34</b>	<b>28,11</b>	<b>104,93</b>	<b>66,17</b>	<b>213,88</b>	<b>1,57</b>	<b>0,057</b>	<b>0,007</b>	<b>0,90</b>
1	<b>ПОЛДНИК</b>																	
1	пирожок с повидлом	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06
1	Кисломолочный напиток	1/180	4,39	5,11	6,54	93,37	пром	0,06	0,2	0,1	0,14	240	0	0,28	0	0,000	0,000	0
1	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,38</b>	<b>7,81</b>	<b>24,05</b>	<b>261,50</b>		<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>8,78</b>	<b>0,21</b>	<b>250,50</b>	<b>5,25</b>	<b>26,18</b>	<b>0,37</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>0,06</b>
1	<b>Итого за день</b>		<b>39,99</b>	<b>44,65</b>	<b>198,72</b>	<b>1375,00</b>		<b>0,67</b>	<b>0,74</b>	<b>378,04</b>	<b>37,27</b>	<b>653,45</b>	<b>154,70</b>	<b>600,38</b>	<b>7,46</b>	<b>0,084</b>	<b>0,016</b>	<b>1,51</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>																		
2	<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,4	0,005	0,001	0,190
2	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
2	Какао с молоком (витаминоз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
2	кондитерское изделие	20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
2	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,66</b>	<b>13,16</b>	<b>67,98</b>	<b>371,65</b>		<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>28,70</b>	<b>1,29</b>	<b>201,07</b>	<b>55,62</b>	<b>235,45</b>	<b>2,81</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>0,481</b>
2	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
2	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
2	<b>ОБЕД</b>																	
2	салат из белокочанной капусты	1/50	1,58	5,08	6,23	85,73	54-7з	0,02	0,02	70,25	27,80	10,50	15,00	33,00	0,37	0,010	0,000	0,027
2	суп гороховый с гречками	1/180/20	4,07	2,52	10,10	88,83	54-8с	0,12	0,01	89,79	3,60	23,94	20,84	46,00	1,27	0,014	0,001	0,024
2	птица в соусе с томатом	1/70	4,56	5,10	4,40	88,74	179	0,04	0,01	136,30	1,35	23,00	12,00	70,26	1,00	0,013	0,000	0,400
2	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-1г	0,05	0,03	15,95	0,00	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104



4	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,39	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
4	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
4	Итого за обед		15,53	18,42	77,29	504,47		0,38	0,31	111,41	25,72	61,55	53,60	136,17	3,70	0,03	0,01	0,528
4	ПОЛДНИК																	
4	пудинг творожно яблочный	1/130	5,94	8,29	13,35	190,70	54-4т	0,06	0,09	156,00	4,32	89,02	18,53	140,05	1,50	0,01	0,002	0,400
4	молоко стуженное с сахаром	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0	0	0,000
4	молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,0003	0,400
	Итого за полдник		13,14	15,09	34,15	362,70		0,13	0,18	182,41	5,56	305,44	38,53	196,10	1,68	0,02	0,00	0,800
	Итого за день		41,14	46,49	191,37	1356,15		0,67	0,75	374,55	35,50	703,00	146,48	602,97	7,54	0,07	0,014	1,56
<b>ДЕНЬ 5</b>																		
5	ЗАВТРАК																	
5	Каша молочная гречневая	1/180	5,59	5,22	30,94	184,60	54-20к	0,06	0,10	19,51	0,45	138,90	20,20	87,00	0,15	0,010	0,002	0,140
5	Какао с молоком (витаминоз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
5	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	1б	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
	кондитерское изделие	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38	пром	0,01	0,00	28,47	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,002	0,00
5	Итого за завтрак		13,83	15,03	61,67	435,38		0,18	0,19	60,28	1,13	265,54	59,28	234,54	2,44	0,020	0,01	0,43
5	2-й ЗАВТРАК																	
5	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075
5	ОБЕД																	
5	рассольник Ленинградский	1/180	6,72	5,80	14,00	209,64	54-3с	0,064	0,042	104	3,53	51	5,8	25,4	0,1	0,001	0	0,089
5	Жаркое по-домашнему	1/200	7,33	11,74	14,62	200,30	54-9м	0,09	0,14	23,31	2,10	45,50	7,25	86,30	0,09	0,008	0,00	0,62
5	икра свекольная	1/60	1,275	4,2	11,38	71,4	54-15з	0,001	0,0075	20,7	4	42,75	5,1	15	0,08	0,010	0	0,09
5	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000
5	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,39	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
5	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
5	Итого за обед		18,81	22,27	87,67	688,58		0,283	0,287	152,09	16,13	158,5	37,35	166,15	0,915	0,028	0,002	0,843
5	ПОЛДНИК																	
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4,56	4,56	15,4	92,5	311	0,01	0,29	115,50	5,13	142,50	13,75	88,70	0,04	0,001	0,000	0,09
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/60	1,02	1,8	5,16	40,8		0,01	0,16	43,20	7,17	84,00	2,80	35,20	0,01	0,010	0,001	0,01
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,00	0,03
5	чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,000	0,000	0,000
5	Итого за полдник		7,31	6,53	30,39	181,57		0,03	0,17	159,00	12,34	234,30	22,85	142,10	0,25	0,017	0,00	0,13
5	Итого за день		40,36	44,24	189,53	1 349,94		0,69	0,75	376,32	37,50	674,09	145,28	605,04	7,65	0,075	0,014	1,48
<b>ДЕНЬ 6</b>																		
6	ЗАВТРАК																	
6	макароны запеченные с яйцом и сыром	1/155	4,32	5,85	12,90	120,28		0,05	0,07	31,54	3,03	69	7,9	56	0,3	0,009	0,001	0,169
6	Какао с молоком (витаминоз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
6	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	1б	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
6	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,80	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,00	0,00	0,08
6	Итого		10,62	14,51	40,55	354,98		0,21	0,16	43,84	3,71	195,64	46,98	203,54	2,59	0,02	0,01	0,54
6	2-й ЗАВТРАК																	
6	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
6	ОБЕД																	
6	икра кабачковая	1/50	1,00	3,08	4,92	52,00	пром	0,01	0,02	8,40	7,20	15,00	4,50	7,00	0,20	0,004	0,00	0,02
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	1,70	4,26	9,68	110,24	54-2с	0,02	0,09	136,60	10,76	50,66	7,20	42,00	0,57	0,008	0,00	0,13
6	каша гречневая	1/130	4,33	4,46	20,20	190,54	54-4г	0,08	0,09	28,64	0,00	13,00	10,20	56,50	1,10	0,010	0,00	0,07
6	тефтели из говядины с рисом	1/70	5,45	7,64	35,68	140,54	54-16м	0,09	0,08	23,30	5,35	18,20	10,60	91,07	1,40	0,005	0,00	0,09
6	Кисель из кураги	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром	0,01	0,03	70,00	2,60	28,00	18,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,39	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
6	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
6	Итого за обед		16,82	19,94	112,36	679,62		0,33	0,39	266,94	25,91	136,11	60,60	251,02	4,31	0,04	0,00	0,35



9	<b>ЗАВТРАК</b>																	
9	каша вязкая молочная овсяная с кургой	1/180	5,83	8,88	33,39	241,73	54-11к	0,01	0,01	44,44	0,59	58,50	12,10	70,60	0,28	0,007	0,001	0,20
9	Бутерброд с сыром	1/35	5,16	4,13	13,11	110,31	16	0,04	0,07	50,67	0,13	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09
9	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,002	0,08
9	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,74</b>	<b>18,01</b>	<b>64,40</b>	<b>508,74</b>		<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>107,41</b>	<b>1,40</b>	<b>347,84</b>	<b>48,86</b>	<b>296,76</b>	<b>2,30</b>	<b>0,032</b>	<b>0,004</b>	<b>0,55</b>
9	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
9	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	2,05	0,010	0,000	0,075
9	<b>ОБЕД</b>																	
9	икра кабачковая	1/60	1,20	3,70	5,90	62,40	пром.	0,01	0,02	10,08	7,44	18,00	10,20	18,00	0,46	0,008	0,000	0,00
9	борщ Сибирский	1/180	2,08	3,09	11,92	64,96	111	0,03	0,04	150,64	8,70	13,17	9,20	7,00	0,30	0,001	0,000	0,10
9	Котлеты рубленые из птицы	1/70	6,12	2,99	11,49	89,81	54-5м	0,02	0,06	24,41	1,00	10,00	5,40	8,00	0,25	0,000	0,001	0,01
9	рис отварной с овощами	1/130	1,34	3,07	22,10	163,73	191	0,039	0,013	59,02	6,461	4,173	18,2	65	0,481	0,013	0,003	0,221
	чай с лимоном	1/180	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0,000	0,003	0,2
9	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
9	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
9	<b>Итого за обед</b>		<b>14,38</b>	<b>13,24</b>	<b>84,29</b>	<b>528,20</b>		<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>244,53</b>	<b>25,76</b>	<b>63,49</b>	<b>57,70</b>	<b>135,95</b>	<b>2,72</b>	<b>0,031</b>	<b>0,009</b>	<b>0,58</b>
9	<b>ПОЛДНИК</b>																	
9	пачекака из творога	1/100	4,69	5,52	15,63	109,16	54-1т	0,04	0,10	16,23	1,52	84,32	14,98	99,39	0,50	0,003	0,003	0,32
9	молоко стуженное	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0,000	0,000	0
9	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,97	пром	0,054	0,15	0,036	0,126	80,2	0	0,18	0	0,000	0,000	0
9	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,48</b>	<b>12,43</b>	<b>33,37</b>	<b>268,47</b>		<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>16,27</b>	<b>1,85</b>	<b>225,92</b>	<b>14,98</b>	<b>99,62</b>	<b>0,50</b>	<b>0,003</b>	<b>0,003</b>	<b>0,32</b>
9	<b>Итого за день</b>		<b>41,01</b>	<b>44,09</b>	<b>191,86</b>	<b>1349,82</b>		<b>0,67</b>	<b>0,76</b>	<b>373,16</b>	<b>36,91</b>	<b>653,00</b>	<b>147,54</b>	<b>594,58</b>	<b>7,57</b>	<b>0,076</b>	<b>0,016</b>	<b>1,53</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>																		
10	<b>ЗАВТРАК</b>																	
10	каша молочная пшеничная	1/180	3,28	4,08	29,24	180,50	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	107,03	19,06	97	0,42	0,01	0,004	0,185
10	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,02
10	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
10	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	7,20	58,50	пром	0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	30,94	0,51	0,002	0,00	0,08
10	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,15</b>	<b>12,82</b>	<b>62,15</b>	<b>414,10</b>		<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>22,74</b>	<b>2,42</b>	<b>237,67</b>	<b>49,13</b>	<b>244,39</b>	<b>2,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>
10	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
10	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	12,10	65,45	пром	0,03	0,2	57	0	148	22	107	0,1	0	0	0
10	<b>ОБЕД</b>																	
10	салат из отварной свеклы с соевым соусом	1/60	0,74	4,24	11,52	51,00	21	0,01	0,01	0,00	4,00	3,09	0,00	0,00	0,08	0,000	0,00	0,00
10	Суп картофельный с клецками	1/180	3,16	2,36	9,90	72,45	91	0,02	0,03	11,28	3,31	3,36	1,52	1,40	0,45	0,004	0,00	0,10
10	тефтели из печени с рисом	1/70	5,14	6,27	9,06	130,8	284,00	0,08	0,03	42,10	12,26	0,56	5,63	5,40	1,20	0,003	0,000	0,010
10	картофельное пюре	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	30,80	12,27	72,80	0,98	0,002	0,001	0,050
10	кисель из кураги витамин.	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром.	0,07	0,03	70,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00
10	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
10	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
10	<b>Итого за обед</b>		<b>16,15</b>	<b>18,87</b>	<b>92,52</b>	<b>561,36</b>		<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>143,99</b>	<b>28,73</b>	<b>77,06</b>	<b>33,52</b>	<b>134,05</b>	<b>2,85</b>	<b>0,018</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>
10	<b>ПОЛДНИК</b>																	
10	икра свекольная	1/80	1,70	4,20	9,10	85,20	54-15з	0,03	0,01	27,60	5,51	29,00	22,00	44,00	1,24	0,015	0,00	0,160
10	омлет натуральный	1/80	6,77	5,05	1,76	95,27	54-1о	0,03	0,05	97,60	0,16	58,67	1,07	15,00	0,40	0,004	0,00	0,336
10	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,029
10	молоко кипиченое	180	5,80	5,00	9,60	106,60	пром	0,06	0,08	28,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
10	<b>Итого за полдник</b>		<b>15,80</b>	<b>14,42</b>	<b>30,29</b>	<b>333,94</b>	<b>пром</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>151,80</b>	<b>6,71</b>	<b>245,99</b>	<b>45,37</b>	<b>128,00</b>	<b>2,01</b>	<b>0,036</b>	<b>0,00</b>	<b>0,925</b>
10	<b>Итого за день</b>		<b>41,65</b>	<b>46,22</b>	<b>197,06</b>	<b>1374,85</b>		<b>0,67</b>	<b>0,77</b>	<b>375,33</b>	<b>37,86</b>	<b>708,72</b>	<b>150,02</b>	<b>611,44</b>	<b>7,47</b>	<b>0,075</b>	<b>0,015</b>	<b>1,528</b>

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л.С., доц. Добросердовой И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептур блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада" 2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микроэлементов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурижина и В.А. Тутельяна