



Заведующий МБДОУ «Центр образования № 54» (подпись)  
 (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)

СОГЛАСОВАНО



Чернов К.А. (подпись)  
 ИТ Чернов К.А. (должность)  
 Чернов К.А. (ФИО)  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей дошкольного возраста

Возрастная категория:

Дети 3-7 лет

Период

Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1(понеделный)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет натуральный	130	12,49	17,78	2,38	219,8	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>18,23</b>	<b>28,49</b>	<b>31,85</b>	<b>452,7</b>	
	<b>ЗАВТРАК 2</b> (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,70	
	Сул картофельный с бобовыми	180	6,28	6,37	14,42	140,44	102
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81	128
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	70	12,55	5,38	6,17	121,3	297
	Компот из свежих плодов (яблока, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>25,44</b>	<b>20,40</b>	<b>63,24</b>	<b>635,61</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,30	3,14	21,19	139,64	410
	Какао с молоком	200	2,72	2,52	19,20	108,2	382
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>9,02</b>	<b>5,66</b>	<b>40,39</b>	<b>247,84</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>53,19</b>	<b>54,55</b>	<b>145,58</b>	<b>1378,37</b>	

2012

<b>День 2 (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	185	3,55	2,89	4,11			108,22	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83			105,61	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33			50,27	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>5,85</b>	<b>8,55</b>	<b>29,27</b>			<b>264,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80			47	338/я
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	0,93			29,24	21
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85			113,76	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20			5,95	488
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	70	13,71	7,58	11,30			164,97	294
	Рис пригущенный	130	3,25	3,25	33,75			177,27	305
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61			13	331
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57			78,23	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60			57,47	Н
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52			58,45	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>685</b>	<b>25,52</b>	<b>21,32</b>	<b>79,33</b>			<b>698,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,05	2,52	29,53			158,54	429
	Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40			108	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,85</b>	<b>7,52</b>	<b>37,93</b>			<b>266,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>41,62</b>	<b>37,79</b>	<b>156,33</b>			<b>1275,97</b>	
<b>День 3 (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27			171,25	183
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77			127,64	2
	Какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28			97,38	382/160
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8,95</b>	<b>11,38</b>	<b>65,32</b>			<b>396,27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10			42,22	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>			<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75			10	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,89	4,39	10,15			103,43	103
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52			58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60			57,47	Н
	Голубцы с мясом свиным и рисом (ленивые)	180	10,76	23,87	12,15			308,23	274
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59			107,28	352
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>18,68</b>	<b>28,95</b>	<b>47,76</b>			<b>644,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70			63,54	378
	Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14			193	219
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>11,69</b>	<b>9,73</b>	<b>30,84</b>			<b>256,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1395</b>	<b>39,82</b>	<b>50,06</b>	<b>154,02</b>			<b>1339,89</b>	

День 4 (четверг)										
<b>ЗАВТРАК</b>		Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88		172,67	182	
		Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66		117,58	3	
		Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33		50,27	377	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>400</b>	<b>8,89</b>	<b>12,34</b>	<b>49,87</b>		<b>340,52</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47	338/я	
<b>ОБЕД</b>		Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23		42,85	47	
		Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,10	6,41	7,02		102,78	88	
		Сметана	5	0,14	0,50	0,20		5,95	488	
		Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94		123,37	310	
		Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, высушаемых промышленностью)	80	7,20	8,51	11,24		151,36	229	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	н	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	н	
		Компот из свежих плодов (яблоко, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09		103,14	342	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>685</b>	<b>18,97</b>	<b>22,43</b>	<b>69,07</b>		<b>668,56</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>		Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125	9,11	9,96	49,71		329,59	401	
		Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20		90	386	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>305</b>	<b>14,33</b>	<b>14,46</b>	<b>56,91</b>		<b>419,59</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1490</b>	<b>42,59</b>	<b>49,63</b>	<b>185,65</b>		<b>1475,67</b>		
День 5 (пятница)										
<b>ЗАВТРАК</b>		Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	180	3,87	5,47	27,54		173,2	182	
		Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83		105,6	1	
		Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52		124,2	379	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	<b>415</b>	<b>8,50</b>	<b>13,75</b>	<b>63,89</b>		<b>403</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>			100	0,50	0,00	10,10		42,22	389	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>		<b>42,22</b>		
<b>ОБЕД</b>		Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16		273,24	268	
		Салат из свежлы отварной	50	0,70	3,01	4,13		46,4	52	
		Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	180	4,16	4,64	12,49		108,61	101	
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39		169,62	203	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	н	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	н	
		Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47		13,99	332	
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57		78,23	349	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>690</b>	<b>22,62</b>	<b>35,21</b>	<b>79,56</b>		<b>829,2</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>		Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06		30,25	327	
		Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47		217,58	223	
		Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46		108	385	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>310</b>	<b>21,91</b>	<b>16,53</b>	<b>29,99</b>		<b>355,83</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1515</b>	<b>53,53</b>	<b>65,49</b>	<b>183,54</b>		<b>1630,25</b>		

<b>День 6 (понеделник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28			62,8	209
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77			127,64	2
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96			55,82	376
	Икра свекольная или морковная	120	3,08	9,12	16,78			163,38	75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>10,18</b>	<b>16,91</b>	<b>53,79</b>			<b>409,64</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30			47	338/гр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>			<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85			5	70
	Суп картофельный с клецками	180	5,47	6,08	17,19			146,56	108
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59			107,28	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63			70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72			68,97	Н
	Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76			374,78	291
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>31,37</b>	<b>18,17</b>	<b>88,74</b>			<b>772,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Российская" (масса 60 г)	60	4,81	4,48	36,53			205,82	430
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70			63,54	378
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>5,66</b>	<b>5,24</b>	<b>50,23</b>			<b>269,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>47,61</b>	<b>40,62</b>	<b>203,06</b>			<b>1498,73</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крутой рисовой с маслом и сахаром)	185	2,55	4,33	26,05			151,66	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66			117,58	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33			50,27	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	<b>405</b>	<b>7,39</b>	<b>10,59</b>	<b>50,04</b>			<b>319,51</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>		100	0,50	0,00	10,10			42,22	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>			<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61			13	331
	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23			42,85	47
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85			113,76	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20			5,95	488
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16			273,24	268
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59			149,81	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63			70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72			68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09			103,14	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>21,05</b>	<b>39,79</b>	<b>71,08</b>			<b>840,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40			108	386
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,02	1,34	29,13			146,95	406
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>9,82</b>	<b>6,34</b>	<b>37,53</b>			<b>254,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475</b>	<b>38,76</b>	<b>56,72</b>	<b>168,75</b>			<b>1457,54</b>	

<b>День 8 (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,24	4,95	26,80		162,72	181	
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66		120,68	1	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52		124,2	379	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>8,18</b>	<b>14,04</b>	<b>64,98</b>		<b>407,6</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Флоды или ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00		96	338/6	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>		<b>96</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежкл с зеленым горошком	50	3,32	2,21	9,95		71,57	53	
	Ши из свежей капуста с картофелем	180	4,10	6,41	7,02		102,78	88	
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20		5,95	488	
	Оладьи из пчени	70	12,23	10,32	8,34		173,64	282	
	Рис пригущенный	130	3,25	3,25	33,75		177,27	305	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57		78,23	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>675</b>	<b>27,14</b>	<b>23,32</b>	<b>81,18</b>		<b>748,55</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47		217,58	223	
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06		30,25	327	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46		108	385	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>21,91</b>	<b>16,53</b>	<b>29,99</b>		<b>355,83</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>58,73</b>	<b>54,39</b>	<b>197,15</b>		<b>1607,98</b>		
<b>День 9 (четверг)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88		172,67	182	
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77		127,64	2	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33		50,27	377	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>6,12</b>	<b>9,27</b>	<b>60,98</b>		<b>350,58</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10		42,22	389	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>		<b>42,22</b>		
<b>ОБЕД</b>	Мясо духовое (свинина)	200	11,40	26,98	22,14		377,86	258	
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	0,93		29,24	21	
	Сул картофеляый с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59		162,49	104	
	Кисель из яблoк	180	0,09	0,11	22,59		107,28	352	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>26,06</b>	<b>37,76</b>	<b>60,60</b>		<b>815,98</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Зефир	70	0,45	0,00	0,21		225,78	Н	
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70		63,54	378	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>1,30</b>	<b>0,76</b>	<b>13,91</b>		<b>289,32</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1425</b>	<b>33,98</b>	<b>47,79</b>	<b>145,59</b>		<b>1498,1</b>		

День 10 (пятница)										
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27		171,25	183		
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66		120,68	1		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96		55,82	376		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>7,10</b>	<b>12,41</b>	<b>53,89</b>		<b>347,75</b>	<b>47</b>	<b>338/я</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80					
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>		<b>47</b>	<b>47</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежкл с огурцами солеными	50	1,72	3,10	5,68		57,03	55		
	Рассолыник ленинградский	180	3,80	6,28	9,47		110,12	96		
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39		169,62	203		
	Зразы рыбные рубленые (из филе, выпущаемого промышленностью) (с соусом)	90	7,50	9,96	17,42		187,91	237		
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09		103,14	342		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52		58,45	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60		57,47	Н		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>21,27</b>	<b>25,03</b>	<b>85,17</b>		<b>743,74</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,55	2,44	33,25		175,54	406	
		Какао с молоком	200	2,72	2,52	19,20		108,2	382	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>7,27</b>	<b>4,96</b>	<b>52,45</b>		<b>283,74</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475</b>	<b>36,04</b>	<b>42,80</b>	<b>201,31</b>		<b>1422,23</b>			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14560</b>	<b>445,87</b>	<b>499,84</b>	<b>1740,98</b>		<b>14584,73</b>			
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1456</b>	<b>44,59</b>	<b>49,98</b>	<b>174,10</b>		<b>1458,47</b>			

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

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

САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".