



Примерное цикличное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 лет и с 3-7 лет
с 12 часовым пребыванием.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №36 «Тополек»**

Осинниковский городской округ

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Салат картофельный с зеленым горошком	40/60	1,3/1,9	4,0/6,0	4,1/6,1	58/87	2,66/3,98	Уфа№36
завтрак:	Уха из рыбной консервы	150/200	5,51/7,34	3,29/4,39	7,66/10,22	85,54/114,06	4,37/5,83	Уфа№168
	Чай с лимоном с сахаром	150/10/180/12	0,03/0,04	0/0	10,10/12,13	39,16/47,0	1,66/2,0	Уфа№268
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0	Уфа№122
	Печенье песочное	20/30	1,46/2,2	2,0/3,0	14,9/22,4	81,33/122	0	Уфа№4Таб
	Итого за завтрак	390/512	9,82/13,76	9,45/13,63	46,6/65,61	376,64/440,56	8,69/11,8	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150/160	0,75/0,8	0,15/0,16	15,1/16,10	69,0/73,6	3,0/3,2	
	Помидорка	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14	Таблица№4
обед:	Суп овощной	150/200	1,2/1,6	2,58/3,44	6,48/8,64	54,6/72,8	5,4/7,2	Уфа№64
	Котлета мясная	50/70	8,2/11,4	7,9/15,2	9,5/13,5	143/202	0,56/1,0	Уфа№94
	Соус молочный	30/40	0,68/1,03	1,32/1,99	1,79/2,69	21,96/32,95	0,1/0,13	Уфа №226
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,6/8,4	3,6/5,4	23,06/34,6	149/224	0,0	Уфа №160
	Компот из сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,9/27,89	85,34/113,79	0,75/1,0	Н-к №241
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	40/50	3,04/3,8	0,32/0,4	19,68//24,6	94/117,5	0,00	№ 122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	25/30	1,65/1,95	0,3/0,36	8,35/10,02	43,5/52,2	0,0/0,0	№ 123
	Итого за обед	725/950	21,94/30,04	17,97/29,65	110,66/138,14	685,4/949,84	12,6/16,7	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	50/70	3,22/4,51	3,6/5,04	20,33/28,47	135/189	15,4/21,6	Уфа №294,299
	Кисломолочная продукция	150/200	4,2/5,6	3,28/4,38	6,13/8,18	70,89/94,52	1,05/1,40	Уфа-№254
	Фрукт (яблоко)	65	0,26	0,26	6,37	30,55	6,5	
	Итого за полдник	265/335	7,68/10,37	7,14/9,68	32,83/43,02	236,44/314,07	22,98/29,	
Ужин	Салат морковь, изюм	40/60	0,47/0,7	0,04/0,06	2,5/3,4	12,0/17,0	0,41/0,61	Уфа-№15
	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/10	20,6	13,0	32,0	329	0,69	П-мь №209
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,32/3,1	10,12/13,5	69,75/93	0,39/0,52	Уфа 264
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0/0,0	123
	Итого за ужин	335/415	24,46/26,15	15,54/16,46	49,63/57,25	436,85/482,5	1,49/1,82	
Итого за первый день:		1715/2212	63,9/80,32	50,1/69,42	239,72/304,02	1735,33/2186,9	45,7/59,3	6

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Салат «Студенческий»	40/60	1,5/2,3	4,2/6,3	2,74/4,1	55/82	0,9/1,34	Уфа№38
завтрак:	Суп молочный с пшеном	150/200	5,28/7,04	6,21/8,28	13,8/18,4	131,25/175	0,83/1,1	Уфа№72
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,39/0,52	Уфа№262
	Бутерброд с маслом повидлом	25/5,30/5	1,6/2,4	2,9/4,4	9,67/14,5	72,67/109	0,00	№2шк,сб 04
	Итого за завтрак	370/495	10,5/14,5	15,4/21,8	37,2/51,7	328,9/459	2,12/2,96	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100/130	0,9/1,17	0,2/0,26	8,1/10,53	43,0/55,9	60,0/78,0	
	Огурчик порционно	40/60	0,29/0,43	0,04/0,06	1,2/1,8	41,44/62,12	3,64/5,46	Таблица№4
обед:	Суп «Харчо», с мясом птицы	150/10,200/13	2,95/3,93	3,68/4,9	12,68/16,84	90,66/120,88	5,34/7,12	М-ДеЛи принт№101
	Жаркое по-домашнему	100/50,150/70	15,8/22,2	15,9/22,7	13,5/20,3	261/375	6,27/9,40	Уфа-№91
	Кисель	150/200	0,00	0,00	15,2/20,0	57/76,0	0,00	Уфа-№274
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	Уфа-№122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	№123
	Итого за обед	645/885	23,1/32,3	20,2/28,5	70,5/97,5	589,7/827,4	75,2/99,9	
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22	М-ДеЛи принт№65
	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82/110	0,78/1,04	Уфа-256
	Итого за полдник	210/260	8,6/10,0	8,6/10,3	31,7/33,9	239,1/267,1	1,0/1,26	
Ужин	Салат «Пестрый»	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	4,3/6,4	35/52	1,49/2,24	Уфа-№28
	Рыбная запеканка	77/115	8,3/15,3	8,12/12,4	5,39/8,6	150,3/197	0,13/0,25	Уфа№81
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	Уфа-137
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1,0	11,25/13,5	46,67/56,0	0,54/0,65	КоровкаЛ.С №261
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,35/9,9	43,5/52,2	0,0	123
	Итого за ужин	392/485	13,1/20,7	15,3/20,7	38,7/47,8	372,3/454,06	5,56/6,54	
Итого за второй день:		1617/2125	55,4/77,5	59,5/81,3	178,1/230,9	1201,1/2007,6	83,9/110,7	

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Салат морковь с черносливом	40/60	0,47/0,7	0,04/0,06	2,3/3,4	12,0/17,0	0,41/0,61	Уфа №27
завтрак:	Каша гречневая молочная	150/200	6,8/9,0	6,7/9,0	27,8/37,0	200/266	0,38/0,5	Уфа №170
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69,0/93,0	0,39/0,52	Уфа №267
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,006/0,01	Уфа №122
	Итого за завтрак	360/490	11,2/15,2	9,2/12,4	50,14/68,7	328/446,5	1,19/1,64	
2-ой завтрак	Сок	100/160	0,5/0,8	0,1/0,16	10,1/16,10	46/73,6	2/3,2	
	Помидорка	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14	Таблица №4
обед:	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/10, 200/13	3,09/4,12	4,22/5,63	11,34/15,13	104,7/139,6	3,18/4,24	Коровка Л.С № 37
	Ленивые голубцы, соус сметанный	180/20, 200/30	16,1/18,0	12,7/14,4	13,2/15,2	230/262	20,21/22,75	Уфа № 217
	Напиток из шиповника	150/200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27	83,0/111	60/80,0	Уфа-№281
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	№123
	Итого за обед	695/928	23,9/27,7	19,4/23,8	76,4/104,2	585,3/761,7	88,2/114,33	
Полдник	Расстегай с рыбой	50	4,5	5,1	21,7	127,9	1,19	455,588
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1,0	11,25/13,5	46,67/56,0	0,54/0,65	261
	Фрукт (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	
	Итого за полдник	270/300	5,41/5,54	6,17/6,34	38,8/41,08	202,8/212,1	7,73/7,84	
Ужин	Икра свекольная	40/60	0,7/1,0	2,9/4,3	3,5/5,2	42/63	1,03/1,55	Уфа-№45
	Макароны отварные с сыром	140/165	8,0/9,7	7,4/10,9	26,7/30,1	209/261	0,04/0,012	Уфа-№205
	Кофе с молоком сгущенным	150/200	1,0/1,4	1,1/1,48	9,1/12,3	49/65	0,06/0,08	Уфа-№271
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	10/15	0,76/1,14	0,08/0,12	4,92/7,38	23,5/35,25	0,0	122
	Итого за ужин	360/470	11,8/14,9	11,7/17,1	50,9/63,3	358,3/467,7	1,13/1,64	
Итого за третий день:		1685/2188	52,3/63,3	46,5/59,6	216,2/277,3	1474/1888	98,3/125,5	

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Салат из моркови и яблок	40/60	0,39/0,59	2,69/4,04	2,86/4,3	38,2/57,3	2,6/4	Уфа-№20
	Запеканка из творога	150/20	21,9/27,5	15,8/19,8	28,0/35,1	345/431	0,43/0,55	Уфа-№207
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	КоровкаЛ.С № 261
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/30	1,58/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	122
	Итого за завтрак	360/440	24,5/31,2	19,5/25,1	51,9/67,66	476,9/614,8	3,57/5,2	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100/130	0,8/1,04	0,2/0,26	7,5/9,75	38,0/49,4	38,0/49,4	Таб-ца №4
обед:	Салат из морской капусты	45/60	0,41/0,55	3,81/5,08	0,68/0,91	55,5/74	1,61/1,92	КоровкаЛ.С № 7
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150/250	1,1/1,8	3,3/5,7	7,5/12,5	63/107	4,77/7,94	53
	Плов из отварной говядины	150/180	16,8/17,6	17,8/16,6	26,3/34,13	324/370,8	0,34/0,44	Уфа-№107
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75/1,0	0,03/0,05	20,62/27,5	82,5/110	0,24/0,32	Уфа-№268
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	Уфа-№122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	Уфа-№123
	Итого за обед	640/885	23,5/26,7	25,6/28,3	84,04/112,82	668,3/848,7	44,96/60,02	
Полдник	Коржик	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,08	П-мь№293
	Сок	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,15/20,2	69/92	3/4	
	Итого за полдник	210/260	4,83/5,08	7,47/7,52	56,7/61,41	316/339,02	3,08/4,08	
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40/60	1,3/1,9	4,0/6,0	4,06/6,1	58/87	2,66/3,98	Уфа-№36
	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	Уфа-№56
	Чай с лимоном	150/180	0,03/0,04	0,0	10,1/12,13	39/47	1,66/2,0	КоровкаЛ.С № 200,264
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/10	0,76/1,52	0,5/0,10	4,92/9,84	23,5/47	0,0	122
	Итого за ужин	380/475	8,07/11,3	10,5/14,1	46,5/64,13	306,05/425,5	5,78/7,93	
Итого за четвертый день:	1590/2060	60,9/74,3	63,1/75,0	239,1/306,02	1767,3/2228,02	57,39/77,23		

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Салат картофельный с морской капустой	45/60	0,64/0,95	1,79/2,68	4,6/6,9	37,12/55,68	4,32/6,48	Ковровка №19
завтрак:	Суп молочный геркулесовый	150/250	8,0/8,9	9,1/10,7	22,0/22,9	200/219	1,1/1,37	Уфа-№72
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,39/0,52	Уфа-№262
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	122
	Сыр твердый	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	Уфа-№114
	Итого за завтрак	375/550	14,8/17,5	15,76/19,03	47,44/59,26	388,42/472,48	5,88/8,44	
2-ой завтрак	Сок	100/160	0,5/0,8	0,1/0,32	10,10/16,16	46,0/73,6	2,0/3,2	Таб-ца №4
	Помидорка	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14	Таблица №4
обед:	Свекольник с мясом и со сметаной	150/8/5 , 200/10/7	2,53/3,38	3,9/5,2	8,27/11,03	87,1/116,11	5,97/7,97	Ковровка №34
	Рыба тушеная в томате с овощами	90/120	14,2/18,9	6,9/9,2	2,8/3,8	130/173	1,44/1,92	Уфа-№75
	Картофельное пюре	100/110	2,05/2,25	4,24/4,66	9,39/10,33	96,86/106,55	3,4/3,74	П-мь №441
	Компот из свежих плодов	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	11,8/17,2	47/68	1,2/1,6	Уфа №277
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	122
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
	Итого за обед	693/932	23,38/30,72	15,52/22,8	65,6/89,25	537,26/712,76	16,77/22,57	
Полдник	Печенье сдобное	45	38,25	5,1	31,38	186	0,0	Таб-ца №4
	Молоко	150/200	4,12/5,5	4,65/6,2	6,45/8,6	82,5/110	0,78/1,04	Уфа-№256
	Фрукты свежие (яблоко)	65	0,26	0,26	6,37	30,55	6,5	Таб-ца №4
	Итого за полдник	260/310	42,63/44,01	10,01/11,56	44,2/46,35	299,05/326,55	7,28/7,54	
Ужин	Колбаса отварная	47/2, 66/3	4,7/6,6	9,8/13,8	0,4/0,51	109/153	0,0	Уфа-№121
	Капуста тушеная	120/150	2,6/3,3	3,9/4,9	11,3/14,1	90/113	19,7/24,7	Уфа-№135
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1,0	11,25/13,5	46,67/56,0	0,54/0,65	Ковровка №261
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0	122
	Итого за ужин	349/434	10,05/13,11	14,85/20,08	34,55/41,38	303,97/389,0	20,24/25,35	
Итого за пятый день:		1677/2226	90,86/105,3	58,14/73,47	191,7/236,24	1528/1900,79	50,17/63,90	

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Салат из свеклы с растит. маслом	40/60	0,5/0,8	0,1/0,1	3,2/4,3	15,6/21	0,8/1,22	Уфа №24
завтрак:	Плов бухарский	150/200	3,5/4,7	14,5/19,4	40/53,4	306/408	1,3/1,73	Уфа №191
	Чай с лимоном	150/180	0,03/0,04	0,0	10,10/12,13	39,16/47	1,66/2	Ковровка №264
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	Пермь 122
	Итого за завтрак	360/470	5,55/7,82	14,8/19,7	63,1/84,5	407,7/546,5	3,76/4,95	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко)	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	47/56,4	10/12	Таб-ца №4
обед:	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150/200	1,32/1,76	3,18/4,24	9,99/13,32	72/96	4,02/5,36	Уфа №50
	Запеканка капустная с мясом	180/220	17,7/21,6	14,9/18,2	19,5/23,9	284/347	33,6/41,07	Уфа №108
	Соус сметанный	30	0,2	1,0	1,4	16	0,0	Уфа №217
	Кисель	150/200	0,0	0,0	15/20,0	57/76	0,0	Уфа №274
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,0	123
	Итого за обед	665/825	23,5/27,9	20,0/24,5	78,8/93,5	590/705,4	47,6/58,43	
Полдник	Королевская ватрушка с творогом	45/60	6,08/8,1	3,83/5,1	20,7/27,6	143,3/191	0,03/0,04	Киев 2001 №173
	Кисломолочный напиток	150/200	4,25/6,0	3,28/4,38	6,13/8,18	70,89/94,52	1,05/1,40	Пермь №530
	Итого за полдник	195/260	10,3/14,1	7,11/9,48	26,8/35,78	214,2/285,52	1,08/1,44	
Ужин	Салат из отварной моркови и яблок	40/60	0,3/0,5	1,4/2,1	3,3/5,0	27/40	0,85/1,26	Уфа №20
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	3,52/4,4	4,16/5,2	15,9/19,9	118,4/148	0,52/0,65	Уфа №74
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11/14,7	70/93	0,39/0,52	Уфа №262
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
	Бутерброд с маслом и повидлом	25/20/5, 30/25/5	1,6/2,4	3,1/4,4	10,5/14,5	90,8/109	0,00	Ш 2004 №2
	Итого за ужин	465/590	8,84/11,8	11,0/14,8	47,4/62,45	341/433,5	1,76/2,43	
Итого за шестой день:		1685/2145	48,2/61,6	52,9/68,5	216,1/276,2	1552,9/1970,92	54,2/67,25	

7День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Морковь тушенная с черносливом	50	0,81	1,86	9,63	58,46	2,53	Н-к№210
завтрак:	Запеканка рисовая с творогом	100/150	5,94/8,9	4,77/7,15	25,24/37,86	139,17/208,75	0,06/0,08	Пермь №326
	Соус молочный	20/30	0,69/1,03	1,33/1,99	10,8/2,69	21,97/32,95	0,14/0,2	Уфа№226
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,84/1	11,2/13,5	46,67/56,0	0,55/0,65	Корвка №261
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5	0,0	122
	Сыр твердый	10,0	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	114
	Итого за завтрак	350/450	12,2/13,4	11,6/14,9	66,7/78,44	347,57/460,96	3,35/3,53	
2-ой завтрак	Сок	120/160	0,6/0,8	0,12/0,16	12,07/16,10	55,2/73,6	2,4/3,2	Таб№4
	Салат «Здоровье»	50/60	0,6/1,0	1,8/2,7	2,8/4,2	29,3/44	1,49/2,24	№29Уфа
обед:	Суп крестьянский со сметаной	150/200/10	1,04/1,38	6,15/8,2	11,1/14,81	92,4/123,2	0	Воронеж
	Оладьи из печени по-кунцевски	50/75	10,1/15,1	7,0/10,5	6,8/10,1	131/196	6,6/9,29	№48Уфа
	Картофель отварной	100/150	2,0/3,0	2,2/3,3	15,0/22,5	89,3/134	4,1/6,20	№131Уфа
	Компот из сухофруктов	150/200	0,42/0,56	0,0	20,9/27,89	85,35/113,79	0,75/1,0	241
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	122
	Хлеб ржаной	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,5/43,5	0,0	123
	Итого за обед	550/760	17,8/25,7	17,6/25,3	78,04/107,4	532,35/748,49	12,94/18,73	
Полдник	Пирожок с капустой	60/70	3,87/4,51	4,32/5,04	24,4/28,47	162/189	18,5/21,6	Коровка 296,302
	Чай с сахаром	150/9,180/12	0,0	0,0	9,99/11,98	35,8/43	0	№263,264
	Итого за полдник	219/262	3,87/4,51	4,32/5,04	34,39/40,45	197,8/232	18,5/21,6	
	Рыба припущенная	60/80	13,6/18,2	4,3/5,7	0,3/0,5	95/126	0,15/0,20	Уфа№77
	Омлет с жареным картофелем	100/100	6,68	14,54	7,0	139,79	2,21	Пермь№320
	Какао	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69/93	0,39/0,52	Уфа№264
	Хлеб ржаной	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,5/43,5	0,0	123
	Хлеб пшеничный	10/10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0	122
	Итого за ужин	340/415	24,8/30,5	21,5/23,7	29,1/34,3	361,8/425,79	2,75/2,93	
Итого за седьмой день:		1459/1887	58,7/74,1	55,0/68,9	208,2/260,59	1439,5/1867,24	37,54/46,79	

8 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Каша пшеничная молочная	150/250	5,26/8,05	6,07/9,4	21,29/31,7	159,7/240	1,46/2,44	Коровка91
завтрак:	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	69,7/93	0,39/0,52	Уфа№262
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	122
	Печенье сдобное	20/30	1,2/1,8	3,4/5,1	13,8/20,8	89,3/134	0,0	Таб№4
	Итого за завтрак	340/560	10,1/14,9	11,7/17,5	55,9/81,96	365,7/537,5	1,85/2,96	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	Таб№4
обед:	Салат луковый	20/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/2,1	23/34	1,5/2,28	Коровка №43
	Суп картофельный с бобовыми и с мясом птицы	200/10, 250/10	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,8/6,10	Уфа№36
	Овощное рагу с мясом	150/220	13,4/16,9	14,8/19,4	10,7/17,6	230/313	7,48/15,5	Уфа№114
	Компот из свежих плодов	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	11,8/17,2	47/68	1,2/1,6	Уфа№269
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	122
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Итого за обед	695/895	23,2/30,5	21,6/28,6	86,4/112,2	617,4/817,7	26,9/37,48	
Полдник	Сушка на сметане	60/70	4,5/5,25	9,75/11,4	24,9/29,07	159,5/182,3	0,19/0,22	Коровка274
	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82/110	0,78/1,04	Уфа№256
	Итого за полдник	210/270	8,6/10,75	14,4/17,6	31,3/37,67	241,5/292,3	0,97/1,26	
Ужин	Салат из моркови с яблоком	45/60	0,44/0,59	3,03/4,04	3,23/4,3	43/57,3	3/4	Пермь№8
	Ленивые вареники	120/150	17,7/22,1	10,8/13,5	17,1/21,4	238/298	0,15/0,23	Уфа№208
	Соус молочный	30	1,03	1,99	2,69	32,95	0,2	Уфа№226
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	Коровка261
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0	122
	Итого за ужин	370/455	21,6/26,9	16,9/20,9	44,2/55,16	410,2/511,25	3,89/5,08	
Итого за восьмой день:		1615/2180	63,5/83,1	64,6/84,6	217,8/287,0	1634,8/2158,75	33,61/46,78	

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11	Уфа№39
завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№2ДОУ
	Какао	150/200	2,4/3,2	2,33/3,1	10,2/13,5	69/93	0,39/0,52	Уфа264
	Бутерброд с маслом, сыром	20/30/5/10,	2,4/6,7	6,4/9,6	8,8/13,2	131,3/197	0,04/0,05	Уфа№2
	Итого за завтрак	345/405	13,45/18,55	19,19/23,16	26,51/34,21	358,2/447,93	3,72/3,86	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150/160	0,75/0,8	0,15/0,16	15,1/16,10	69/73,6	3,0/3,2	Таб№4
обед:	Салат из зеленого горошка с луком	25/45	0,6/1,18	2,12/3,81	1,63/2,93	27,9/50,25	1,34/2,4	Коровка
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5/200/8	1,1/1,4	3,3/4,6	5,0/6,7	55/74	7,19/9,58	Уфа№49
	Тефтели мясные с соусом	60/80/20/30	8,2/10,8	12,9/17	10,1/12,9	190/248	0,81/0,83	Уфа№99
	Макароны отварные	120/150/5	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0,0	Уфа№203
	Компот из апельсинов с яблоками	150/200	0,33/0,43	0,14/0,18	20,88/27,84	86/114,66	11,6/15,5	Пермь268
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Итого за обед	715/933	17,79/24,0	22,35/30,49	94,26/122,88	658/796,91	23,9/31,5	
Полдник	Печенье песочное	30/45	2,4/3,6	3,0/4,5	22,2/33,3	126/189,0	0,0	Таб№4
	Кисломолочный напиток	150/200	4,2/5,6	3,29/4,38	6,14/8,18	70,9/94,52	1,05/1,40	530
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6,0	
	Итого за полдник	240/305	6,84/9,44	6,53/9,12	34,2/47,36	225,1/311,72	7,05/7,4	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	4,8	Пермь129
	Рулет картофельный с яйцом	100/120	5,52/6,62	7,11/8,53	13,62/16,34	161,3/193,8	3,12/3,74	Пермь219
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,03/14,7	70/93	0,39/0,52	Уфа262
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0	122
	Итого за ужин	325/405	9,97/12,43	11,82/14,06	38,43/48,16	319,9/392,8	8,31/9,06	
Итого за девятый день:		1625/2048	48,05/64,42	59,89/76,83	193,4/252,61	1561/1949,4	42,98/51,82	

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Морковь в сиропе	40/60	0,46/0,7	0,04/0,06	2,26/3,4	11,3/17,0	0,41/0,61	Уфа№15
завтрак:	Каша манная молочная	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,95	Коровка88
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,03/14,7	69,7/93	0,35/0,52	Уфа№262
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,00	Уфа№1
	Итого за завтрак	375/495	9,62/12,1	12,14/14,73	46,6/57,69	334/411	2,71/3,08	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	47/56,4	10/12	Таб№4
обед:	Солянка домашняя со сметаной	150/250	9,86/13,3	7,8/10,3	3,13/4,23	178/245,4	12,1/17,3	Москва 2004
	Биточки рыбные	50/75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168	23,3/34,95	Уфа№79
	Соус молочный	30	1,03	1,99	2,69	32,95	0,2	Уфа№226
	Капуста тушеная	60/75	1,32/1,65	1,96/2,45	5,64/7,05	45,2/56,5	10,68/13,35	Уфа№135
	Картофельное пюре	60/75	1,23/1,53	2,1/2,62	7,23/9,03	56,8/71	7,19/8,98	Корвка206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75/1,0	0,04/0,05	20,63/27,5	85,2/110	0,24/0,32	268
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	122
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Итого за обед	660/880	25,2/35,02	20,33/27,03	70,87/95,67	630,3/854,25	63,71/87,1	
Полдник	Пряник заварной	30/45	2,14/3,21	1,75/2,57	26,86/40,29	131,43/197,14	0,0	
	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82/110	0,78/1,04	Уфа№256
	Итого за полдник	180/245	6,24/8,71	6,35/8,77	33,26/48,89	213,43/307,14	0,78/1,04	
Ужин	Котлета рубленая из курицы	50	7,5	10,6	7,6	157,0	0,20	Уфа№125
	Рагу овощное	120/150	7,28/9,1	8,72/10,9	12,6/15,8	158/198	5,94/7,4	Уфа№141
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1,0	11,25/13,5	46,7/56,0	0,54/0,65	Коровка261
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Итого за ужин	335/405	16,44/19,05	20,33/22,8	36,46/45,25	387,8/454,5	6,68/8,25	
Итого за десятый день:		1550/2025	57,5/74,88	59,15/73,33	187,19/248,5	1565,5/2026,9	73,88/99,47	

Химический состав рационов по дням за 10 дней .

Дни недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
1	63,9/80,32	50,1/69,42	239,72/304,02	1735,33/2186,9	45,7/59,36
2	55,3/77,5	59,5/81,3	178,1/230,9	1530/2007,6	83,9/110,7
3	52,3/63,3	46,5/59,6	216,2/277,3	1474/1888	98,3/125,5
4	60,9/74,3	63,1/75,02	239,1/306,02	1767,25/2228,02	57,39/77,23
5	90,86/105,3	58,14/73,47	191,7/236,24	1528,7/1900,79	50,17/63,90
6	48,19/61,6	52,9/68,5	216/276,2	1552,9/1970,92	54,2/67,25
7	58,7/74,1	55,0/68,9	208,2/260,59	1439,5/1867,24	37,54/46,79
8	63,5/83,1	64,6/84,6	217,8/287,0	1634,8/2158,75	33,61/46,78
9	48,05/64,42	59,89/76,83	193,4/252,61	1561,2/1949,4	42,98/51,82
10	57,5/74,88	59,15/73,33	187,19 /247,5	1565,5/2026,9	13,88/99,47
Итого за 10 дней	599,2/758,82	568,88/730,97	2087,41/2678,38	15789,18/20184,62	517,67/748,80
Среднее за 10 дней на 1 ребенка	59,92/75,82	56,89/73,10	207,97/267,84	1578,92/2018,47	51,77/74,88

Подсчет химического состава за десять дней для детей (1,5-3 лет)

Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	
Итого за весь период			599,2	568,88	2087,41	15789,15	517,67	
Среднее значение за период			59,92	56,89	207,75	1578,92	51,77	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			26,35	27,76	45,89			

Норма закладки соли для детей в возрасте от 3 до 7 лет - 4 г. в день

Подсчет химического состава за десять дней для детей (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
Итого за весь период			758,82	730,97	2678,38	20184,62	748,8	
Среднее значение за период			75,82	73,10	267,84	248,47	74,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			26,60	27,62	45,78			

Норма закладки соли для детей в возрасте от 3 до 7 лет - 6 г. в день

Химический состав рационов за 10 дней (ясли 1,5-3 лет)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за 10 дней
Белки	63,9	55,3	52,3	60,9	90,86	48,19	58,7	63,5	48,05	57,5	599,2
Жиры	50,1	59,5	46,5	63,1	58,14	52,9	55,0	64,6	59,89	59,15	568,88
Углеводы	239,72	178,1	216,2	239,1	191,7	216,1	208,2	217,8	193,4	187,19	2087,41
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4	1:0,8:3,8	1:0,9:3,1	1:0,9:4,3	1:1:3,1	1:1:3,4	1:1,2:4,4	1:0,9:3,6	1:1,2:3,4	1:1,2:3,9	1:1:3,6	1:1:3,6

Химический состав рационов за 10 дней (сад 3-7 лет)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за 10 дней
Белки	80,32	77,5	63,3	74,3	105,3	61,6	74,1	83,1	64,42	74,88	758,82
Жиры	69,42	81,3	59,6	75,02	73,47	68,5	68,9	84,6	76,83	73,33	730,97
Углеводы	304,02	229,1	277,3	306,02	236,24	276,2	260,59	287	252,61	247,5	2678,38
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4	1:0,8:3,8	1:0,9:3,1	1:0,9:4,3	1:1:3,1	1:1:3,4	1:1,2:4,4	1:0,9:3,6	1:1,2:3,4	1:1,2:3,9	1:1:3,6	1:1:3,6

Таблица среднего набора продуктов по дням для детей от 1,5 до 3 лет

Продукты	Дни недели										Всего за 10 дней	Среднее за 1 день	Норма на 1 день
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Хлеб пшеничный	74	66	70	75	50	70	60	60	61	68	654	65,4	60
Хлеб ржаной	40	40	25	40	50	45	40	30	30	40	435	43,5	40
Мука пшеничная	37,4	40,3	38,5	33,8	35,5	25	38	45	13	2,4	308,6	30,86	25
Крупы	59,4	16	49	60	9	58	27	15	-	15	308	30,8	31
Картофель	129	325	40	44	179	56	245	106	132	196	1452	145	160
Овощи	125	98,6	322	195	356	420	172	249	221	343	2501,6	250,16	256
Фрукты свежие	65	116	60	109	34	124	-	173	135,5	100	916,5	91,65	108
Фрукты сухие	23,2	-	-	15	-	20,3	20	3,33	-	15	96,83	9,68	9
Кондитерские изделия	20	-	-	-	30	-	-	20	30	30	130	13	7
Сахар	34,9	28,7	41,2	42,9	41,4	33	32,4	49,4	29,9	31	364,8	36,48	37
Масло сливочное	23,4	13,5	17,3	18,0	18,8	19,3	15,5	13,1	13,3	20,6	173	17,3	18
Масло растительное	10,2	9,4	3,6	17,5	7	21	9	10,2	9	13,8			9
Яйцо	10,5	13,6	14	11	10	10	74	17	70	5	235,1	23,51	20
Молоко	242	479	196	201	449	337	141	338	372	285	3040	304	390
Творог	108,8	-	-	113	-	35	20,7	95	-	-	372,5	37,25	30
Сметана	11,9	5	5	5	5	5	6,5	23	8	5	79,4	7,94	9
Мясо (говядина)	37	79	63	79	13,5	64	55	63	37	17,6	508,1	50,81	55
Печень													
Куры	22	22	22	22	22	22	22	27	22	62	265	26,5	23
Рыба, в т.ч. сельдь	26	60	18	-	148	-	126	-	-	57	435	43,5	45
колбасные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			0
Макаронные изделия	-	-	42	-	-	16	-	-	42	-	100	10	8
Сыр	-	5	16,7	-	10	-	10	-	10	-	51,7	5,2	4,3
Сок	150	-	100	150	100	-	120	-	150	-	770	77	100
Кофе	1,5	1,5	1,5	-	1,5	1,5	-	1,5	1,5	1,5	12	1,2	1
Какао	1,5	-	1,5	-	-	-	1,5	-	1,5	-	6	0,6	0,5
Дрожжи	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	3	0,3	0,4
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	

Химический состав продуктов (выборка)

Продукты	порция	Бел	Жир	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	C	ЭЦ
		%	%	%	мг %	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,030	0,020	10,0	47
	50	0,20	0,20	4,90	8,00	4,50	5,50	1,10	0,00	0,10	0,020	0,010	5,0	24
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	34,00	13,00	23,00	0,30	0,00	0,20	0,040	0,030	60,0	43
	50	0,50	0,10	4,10	17,00	6,50	11,50	0,15	0,00	0,10	0,020	0,020	30,0	22
Банан	100	1,50	0,50	21,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,040	0,050	10,0	96
	50	0,80	0,30	10,50	4,00	21,00	14,00	0,30	0,00	0,20	0,020	0,030	5,0	48
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,20	0,060	0,030	38,0	38
	50	0,40	0,10	3,80	17,50	6,50	8,50	0,05	0,00	0,10	0,030	0,020	19,0	19
Сок абрикосовый	150	0,75	0,00	19,10	30,00	15,00	27,00	0,30	0,00	1,20	0,030	0,060	6,0	83
	200	1,00	0,00	25,40	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	1,60	0,040	0,080	8,0	110
Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	30,00	13,50	18,00	0,60	0,00	0,30	0,030	0,015	3,0	105
	200	0,60	0,40	32,60	40,00	18,00	24,00	0,80	0,00	0,40	0,040	0,020	4,0	140
Сок яблочный	150	0,75	0,30	15,15	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,015	0,015	0,015	3,0	69
	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,020	0,020	4,0	92
Печенье затяжное	15	12,75	1,70	10,46	6,15	22,50	13,05	0,15	9,75	0,20	0,015	0,009	0,0	62
	10	0,85	1,13	6,97	4,10	1,50	8,70	0,10	6,50	0,13	0,010	0,006	0,0	41
Печенье сахарное	15	1,10	1,50	11,20	4,40	3,00	13,50	2,30	10,50	0,53	0,090	0,008	0,0	61
	10	0,80	1,00	7,40	2,90	2,00	9,00	0,21	1,00	0,35	0,008	0,005	0,0	42

Печенье сдобное	15	0,90	2,55	10,40	3,50	1,50	9,80	0,12	18,00	0,15	0,015	0,011	0,0	67
	10	0,60	1,70	6,90	2,30	1,00	6,50	0,08	12,00	0,10	0,010	0,007	0,0	45
Пряники заварные	21	1,50	1,20	18,80	2,80	2,30	12,50	0,20	0,00	0,60	0,020	0,005	0,0	92
Пряники сырцовые	25	1,60	0,50	18,90	3,00	2,50	13,30	0,25	0,00	0,40	0,020	0,005	0,0	87
Вафли с жировой начинкой	15	0,60	4,70	9,50	1,20	0,90	6,30	0,09	0,90	0,70	0,008	0,003	0,0	81
	10	0,40	3,10	6,30	0,80	0,60	4,20	0,06	0,60	0,47	0,005	0,002	0,0	54
Вафли с фруктовой начинкой	15	0,42	0,50	11,60	2,40	1,50	5,40	0,23	0,30	0,10	0,005	0,006	0,0	53
	10	0,28	0,33	7,73	1,60	1,00	3,60	0,13	0,20	0,07	0,003	0,004	0,0	35
Мармелад жележный	20	0,02	0,00	7,94	0,80	0,40	0,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64
Конфеты шоколадные помадные	10	0,15	0,72	8,18	1,80	2,70	4,10	0,16	0,00	0,00	0,001	0,003	0,00	40
	15	0,23	1,08	12,27	2,70	4,05	6,15	0,24	0,00	0,00	0,002	0,005	0,00	60
Шоколад молочный	10	0,98	3,47	5,04	35,20	6,80	30,90	0,15	2,00	0,08	0,008	0,045	0,00	55
	15	1,47	5,20	7,56	4,88	10,20	46,35	0,23	3,00	0,12	0,012	0,068	0,00	83
Зефир	10	0,08	0,01	7,98	2,50	0,60	1,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,002	0,00	33
	20	0,16	0,02	15,96	5,00	1,20	2,40	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66
Повидло яблочное	15	0,06	0,00	9,80	2,10	1,05	1,35	0,20	0,00	0,00	0,002	0,003	0,08	38
Варенье из клубники	100	0,30	0,10	74,00	10,00	7,00	10,0	0,90	0,00	0,30	0,01	0,05	8,40	285
Мед натуральный	15	0,12	0,00	12,05	2,10	0,45	2,70	0,12	0,00	0,00	0,002	0,005	0,00	49
	20	0,16	0,00	16,06	2,80	0,60	3,60	0,16	0,00	0,00	0,002	0,006	0,00	66
Сухофрукты	100	0,90	0,30	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40
Огурцы парниковые	100	0,70	0,10	1,90	17,00	14,00	30,00	0,50	0,00	0,10	0,03	0,02	7,00	11
Огурцы грунтовые	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,10	0,03	0,04	10,0	14
Томаты грунтовые	100	1,10	0,20	3,80	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,70	0,06	0,04	25,0	24

Список используемой литературы

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
2. Сборник технологических нормативов, г. Москва 1994 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, г. Москва 1998 г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2011. – 340 с.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Новокузнецк, 2010 г. – 416 с.
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6-е с дополнениями – Пермь, 2012 г. - 790 с.
7. Организация рационального питания детей в ДОУ. / Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. – Воронеж, 2008 г. – 208 с.