

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ <u>от 1,5 до 3 лет</u>
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК» С. БУРМАКИНО
КИРОВО- ЧЕПЕЦКОГО РАЙОНА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Разработала старшая мед. сестра МКДОУ детский сад «Лучик» с. Бурмакино Г.В. Крутихина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергети	Витам	№
		блюд	Б	Ж	У	ческая	ин С	рецеп
		(гр.)				ценность		туры
День 1								
Завтрак І:	Каша геркулесовая молочная	200	6,04	8,70	28,81	211,13	-	61
	Какао на молоке	200	5,1	6,2	13,4	163,9	-	122
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
	Масло сливочное	5	-	4,1	_	37,4	-	_
	Сыр Российский	11	0,3	3,1	-	39,6	-	-
ИТОГО:		456	14,44	23,3	44,11	576,83		
Завтрак II	Яблоко	150	0,6	-	17,0	69,0	-	-
ИТОГО:		150	0,6	-	17,0	69,0		
Обед:	Салат морковный	50	0,16	3,05	5,24	50,4	-	22
	Суп гороховый на мкб	150	2,9	5,0	21,2	78	-	161
	Биточки мясные	70	15,7	14,2	19,9	158	-	119
	Рожки с соусом	100	3,62	1,43	30,66	125,09	-	11
	Компот из сухофруктов	150	0,39	-	17,88	80,76	5мкг.	155
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО:		560	25,37	24,08	108,48	564,65		
Уплотненный	Плов фруктовый	150	3,2	2,8	28,8	185,4	-	148
полдник:								
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,01	1,81	60,15	-	184
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
ИТОГО:		390	6,35	4,01	32,51	370,35		
Итого за первый		1556	46,76	51,39	202,1	1580,83	5мкг	
день:								

День 2								
Завтрак І:	Салат из моркови с сахаром и	50	0,4	3,0	4,8	48	-	118
	растительным маслом							
	Суп молочный вермишелевый	200	5,3	11,97	31,9	163,8		139
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8	-	123
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
	Масло сливочное	5	-	4,1	-	37,4	-	-
ИТОГО:		495	11,5	23,47	58,2	488,8		
Завтрак II	Сок мультифруктовый	150	0,6	-	17,0	69,0	-	-
ИТОГО:		150	0,6	-	17,0	69,0		
Обед:	Суп - харчо на мкб	150	1,95	1,26	7,56	76,2	-	59
	Жаркое по-домашнему	150	13,23	10,35	13,75	224,06	-	137
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	20,25	82,35	5мкг.	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО:		490	17,91	12,14	55,16	455,01		
Уплотненный	Сырники творожные	150	21,4	20,5	34,0	325	-	150
полдник:								
	Повидло яблочное	30	0,10	-	18,27	75,3	-	-
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
ИТОГО:		420	31,02	27,74	62,99	653,5		
Итого за второй		1555	61,03	63,35	193,35	1666,31	5мкг	
день:								

Салат «Витаминный»					ŕ	-	
Каша пшенная молочная	200	7,02	8,30	6,45	240,35	-	17
Чай на молоке	200	4,28	4,8	22,0	143,7	-	149
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
Масло сливочное	5	-	4,1	-	37,4	-	-
	495	14,82	21,43	35,27	551,05		
Снежок	120	4,6	2,5	6,8	68,0	-	_
	120	4,6	2,5	6,8	68,0		
Суп крестьянский на мкб со	150	1,03	6,15	111,07	92,4	-	134
сметаной							
Зразы с яйцом	90	19,8	16,83	137,7	267,6	-	140
Тушеная капуста	100	3,9	6,16	19,01	141,9	_	163
Компот из сухофруктов	150	0,40	-	17,88	80,77	5мкг.	155
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
	530	27,73	29,54	299,26	655,07		
Суп-пюре с гренками	200	3,9	6,7	28,3	104	-	138
	200	0.29		22.95	99.60		12
				ŕ	*		12
Хлео пшеничный						-	-
	440	7,18	7,9	53,05	317,49		
	1585	54,33	61,37	394,38	1591,61	5мкг	
	Чай на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Снежок Суп крестьянский на мкб со сметаной Зразы с яйцом Тушеная капуста Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Каша пшенная молочная 200 Чай на молоке 200 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 5 Снежок 120 Суп крестьянский на мкб со сметаной 150 Зразы с яйцом 90 Тушеная капуста 100 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 40 Суп-пюре с гренками 200 Кисель 200 Хлеб пшеничный 40 440	Каша пшенная молочная 200 7,02 Чай на молоке 200 4,28 Хлеб пшеничный 40 3,0 Масло сливочное 5 - Снежок 120 4,6 Суп крестьянский на мкб со сметаной 150 1,03 Зразы с яйцом 90 19,8 Тушеная капуста 100 3,9 Компот из сухофруктов 150 0,40 Хлеб ржаной 40 2,6 530 27,73 Суп-пюре с гренками 200 3,9 Кисель 200 0,28 Хлеб пшеничный 40 3,0 440 7,18	Каша пшенная молочная 200 7,02 8,30 Чай на молоке 200 4,28 4,8 Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 Масло сливочное 5 - 4,1 495 14,82 21,43 Снежок 120 4,6 2,5 Суп крестьянский на мкб со сметаной 150 1,03 6,15 Тушеная капуста 100 3,9 6,16 Компот из сухофруктов 150 0,40 - Хлеб ржаной 40 2,6 0,4 530 27,73 29,54 Суп-пюре с гренками 200 3,9 6,7 Кисель 200 0,28 - Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 440 7,18 7,9	Каша пшенная молочная 200 7,02 8,30 6,45 Чай на молоке 200 4,28 4,8 22,0 Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 Масло сливочное 5 - 4,1 - 495 14,82 21,43 35,27 Снежок 120 4,6 2,5 6,8 Суп крестьянский на мкб со сметаной 150 1,03 6,15 111,07 зразы с яйцом 90 19,8 16,83 137,7 Тушеная капуста 100 3,9 6,16 19,01 Компот из сухофруктов 150 0,40 - 17,88 Хлеб ржаной 40 2,6 0,4 13,6 530 27,73 29,54 299,26 Суп-пюре с гренками 200 3,9 6,7 28,3 Кисель 200 0,28 - 22,85 Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 440	Каша пшенная молочная 200 7,02 8,30 6,45 240,35 Чай на молоке 200 4,28 4,8 22,0 143,7 Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 124,8 Масло сливочное 5 - 4,1 - 37,4 Снежок 120 4,6 2,5 6,8 68,0 Сул крестьянский на мкб со сметаной 150 1,03 6,15 111,07 92,4 Зразы с яйцом 90 19,8 16,83 137,7 267,6 Тушеная капуста 100 3,9 6,16 19,01 141,9 Компот из сухофруктов 150 0,40 - 17,88 80,77 Хлеб ржаной 40 2,6 0,4 13,6 72,4 530 27,73 29,54 299,26 655,07 Суп-пюре с гренками 200 3,9 6,7 28,3 104 Кисель 200 0,28 - 22,85 88,69	Каша пшенная молочная 200 7,02 8,30 6,45 240,35 - Чай на молоке 200 4,28 4,8 22,0 143,7 - Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 124,8 - Масло сливочное 5 - 4,1 - 37,4 - Снежок 120 4,6 2,5 6,8 68,0 - Суп крестьянский на мкб со сметаной 150 1,03 6,15 111,07 92,4 - Тушеная капуста 100 3,9 6,16 19,01 141,9 - Компот из сухофруктов 150 0,40 - 17,88 80,77 5мкг. Хлеб ржаной 40 2,6 0,4 13,6 72,4 - Суп-пюре с гренками 200 3,9 6,7 28,3 104 - Кисель 200 0,28 - 22,85 88,69 - Хлеб пшеничный 40

День 4								
Завтрак І:	Каша ячневая молочная	200	8,3	7,4	29,7	153,9	-	159
	Какао на молоке	200	5,1	6,2	13,4	163,9	-	122
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
	Масло сливочное	5	-	4,1	-	37,4	-	-
	Сыр Российский	11	0,3	3,1	-	39,6	-	-
ИТОГО:		446	16,7	22	45	519,6		
Завтрак II	Свежий фрукт	100	0,4	-	11,3	46,0	-	-
	Мармелад	10	-	-	7,8	29,6		
ИТОГО:		110	0,4		19,1	75,6		
Обед:	Салат из соленых огурцов с	60	0,52	3,06	1,56	35,88	-	19
	луком							
	Щи на мкб со сметаной	150	1,33	4,68	8,7	79,42	-	151
	Рыба тушеная в томате с	90	10,6	2,4	10,6	139	-	111
	овощами							
	Картофельное пюре	130	5,5	4,04	30,3	108,7	-	125
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	20,25	82,35	5мкг.	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО:		620	20,68	14,71	84,01	517,75		
Уплотненный	Омлет «Натуральный»	90	8,1	13,4	1,5	158,5	-	70
полдник:								
	Салат «Зимний»	100	1,03	4,15	7,35	62,7	-	82
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,01	1,81	60,15	5мкг	184
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	_
ИТОГО:		430	12,28	18,76	12,56	406,15		
Итого за		1606	50,06	55,47	160,67	1519,1	5мкг	
четвертый день:								

День 5								
Завтрак І:	Каша гречневая молочная	200	6,66	7,82	28,39	210,5	-	48
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8	-	10
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
	Масло сливочное	5	-	4,1	-	37,4	-	-
	Яйцо вареное 1/2	20	0,11	2,01	0,09	17,7	-	-
ИТОГО:		465	12,57	18,33	49,98	505,2		
Завтрак II	Яблоко	150	0,6	-	17,0	69,0	-	-
ИТОГО:		150	0,6	-	17,0	69,0		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,93	5,18	12,73	134,9	-	45
	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158	-	130
	Морковное пюре	130	3,1	6,18	15,19	127,43	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	23,85	107,7	5мкг.	155
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО:		640	25,77	21,26	80,98	600,43		
Уплотненный полдник:	Пирог с повидлом	80	6,3	6,01	43,7	206,8	-	146
	Кефир	200	5,22	4,50	7,56	92,00	-	401
	Салат из свежих помидоров	40	0,8	1,3	4,7	29,2	-	-
ИТОГО:		320	12,32	11,81	55,96	328,0	-	-
Итого за пятый		1575	51,26	51,4	203,92	1502,63	5мкг	
день:								

День 6								
7	Салат морковный с яблоками	50	1,1	5,1	6,3	72,5	-	25
	Каша манная	200	5,9	7,7	30,3	174	-	141
	Какао на молоке	200	5,1	6,2	13,4	163,9	_	122
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
	Масло сливочное	5	-	4,1	_	37,4	-	-
ИТОГО:		495	15,1	24,3	51,9	572,6		
Завтрак II	Сок мультифруктовый	150	0,6	_	17,0	69,0	-	-
ИТОГО:		150	0,6		17,0	69,0		
Обед:	Борщ на мкб со сметаной	150	1,33	3,9	9,45	75,9	-	
	Тефтели мясные	70	15,4	14,3	1,99	158	-	117
	Рис рассыпчатый с соусом	130	3,98	6,45	34,21	185,9	-	169
	Компот из сухофруктов	150	0,40	_	17,88	80,77	5мкг.	155
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО:		540	23,71	25,05	77,13	572,97		
Уплотненный	Рожки с сыром	150	11,0	8,97	45,16	295,25	-	
полдник:								
	Кисель	200	0,28	-	22,85	88,69	-	12
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
ИТОГО:		390	14,28	10,17	69,91	508,99		
Итого за шестой		1575	53,06	59,52	215,94	1723,56	5мкг	_
день:		1373	33,00	39,32	213,94	1723,30	SWIKI	
• •								

		1			1			
День 7								
Завтрак І:	Каша пшеничная вязкая	200	3,20	3,40	19,64	121,92	_	314
	Чай на молоке	200	4,28	4,8	22,0	143,7	_	149
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
	Масло сливочное	5	-	4,1	-	37,4	-	-
	Сыр Российский	11	0,3	3,1	-	39,6	-	-
ИТОГО :	-	456	10,78	16,6	43,54	467,42		
Завтрак II	Свежий фрукт	100	0,4	_	11,3	46,0	-	-
	Мармелад	10	-	-	7,8	29,6		
ИТОГО:		110	0,4	1	19,1	75,6		
Обед:	Рассольник на мкб со сметаной	200	1,99	6,34	15,35	118,2	-	128
	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158	-	130
	Картофельное пюре	130	5,5	4,04	30,3	108,7	-	125
	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,18	27,0	109,8	5мкг.	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
: ОТОТИ		640	23,87	20,46	101,86	567,1		
Уплотненный полдник:	Салат «Винегрет»	100	1,88	3,7	13,38	86	-	
	Яйцо вареное 1/2	20	0,11	2,01	0,09	17,7	_	-
	Чай с сахаром	200	0,15	0,01	1,81	60,15		184
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
ИТОГО:		360	5,14	6,92	17,18	288,65		
Итого за		1566	40,19	43,98	181,68	1398,77	5мкг	
седьмой день:								

			i	1	1	I	
Салат из моркови с сахаром и	50	0,4	3,0	4,8	48	-	118
растительным маслом							
Каша рисовая молочная	200	5,11	7,58	26,59	198,85	-	21
Кисель	200	0,28	-	22,85	88,69	-	12
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	_
Масло сливочное	5	-	4,1	-	37,4	-	-
	495	8,79	15,88	56,14	497,74		
Снежок	120	4,6	2,5	6,8	68,0	-	-
	120	4,6	2,5	6,8	68,0		
Салат из свежей капусты	50	0,94	3,04	4,47	48,7	-	26
Суп фасолевый на мкб со	150	3,60	3,66	7,17	77,85	_	45
сметаной							
Бефстроганов	90	11,0	15,3	25,2	331	-	135
Гречневый гарнир	100	10	11	11,63	123,84	-	23
Компот из сухофруктов	150	0,40	-	17,88	80,77	5мкг.	155
	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	_
	580	28,54	33,4	79,95	734,56		
Гворожная запеканка с	150	18,6	11,0	16,7	211,4	_	113
- ПОВИДЛОМ							
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8	_	10
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	_	_
	390	24,4	14,4	38,2	451		
	1585	66,33	66,18	181,09	1751,3	5мкг	
	Састительным маслом Каша рисовая молочная Кисель Клеб пшеничный Масло сливочное Снежок Салат из свежей капусты Суп фасолевый на мкб со сметаной Бефстроганов Гречневый гарнир Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Гворожная запеканка с повидлом Кофейный напиток на молоке	Даша рисовая молочная Кисель Кисель Хлеб пшеничный Масло сливочное Снежок 120 Салат из свежей капусты Суп фасолевый на мкб со сметаной Бефстроганов Тречневый гарнир Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный 40 З90 Клеб пшеничный 40 З90 Клеб пшеничный 40 З90	Растительным маслом 200 5,11 Кисель 200 0,28 Хлеб пшеничный 40 3,0 Масло сливочное 5 - Снежок 120 4,6 Салат из свежей капусты 50 0,94 Суп фасолевый на мкб со 150 3,60 Сметаной 90 11,0 Гречневый гарнир 100 10 Компот из сухофруктов 150 0,40 Хлеб ржаной 40 2,6 Творожная запеканка с повидлом 150 18,6 Кофейный напиток на молоке 200 2,8 Хлеб пшеничный 40 3,0 390 24,4	Хаша рисовая молочная Каша рисовая молочная Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 Хлеб пшеничный 495 8,79 15,88 Снежок 120 4,6 2,5 Салат из свежей капусты 50 0,94 3,04 Суп фасолевый на мкб со сметаной Бефстроганов Гречневый гарнир Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 4,1 495 8,79 15,88 120 4,6 2,5 120 4,6 2,5 120 3,60 3,66 2,5 150 150 3,60 3,66 150 150 150 150 150 110 11 Компот из сухофруктов Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 390 24,4 14,4	Растительным маслом Каша рисовая молочная Сисель С	Асительным маслом Каша рисовая молочная 200 5,11 7,58 26,59 198,85 Кисель 200 0,28 - 22,85 88,69 Клеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 124,8 Масло сливочное 5 - 4,1 - 37,4 Снежок 120 4,6 2,5 6,8 68,0 Салат из свежей капусты 50 0,94 3,04 4,47 48,7 Суп фасолевый на мкб со Вефстроганов Бефстроганов 150 3,60 3,66 7,17 77,85 Веметаной Бефстроганов 150 11,0 15,3 25,2 331 Гречневый гарнир 100 10 11 11,63 123,84 Компот из сухофруктов 150 0,40 - 17,88 80,77 Клеб ржаной 40 2,6 0,4 13,6 72,4 1580 28,54 33,4 79,95 734,56 Гворожная запеканка с 150 18,6 11,0 16,7 211,4 160 17,9 124,8 Клеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 124,8 150 24,4 14,4 38,2 451	Азапа рисовая молочная 200 5,11 7,58 26,59 198,85 - Кисель 200 0,28 - 22,85 88,69 - Хлеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 124,8 - Масло сливочное 5 - 4,1 - 37,4 - Снежок 120 4,6 2,5 6,8 68,0 - Салат из свежей капусты 50 0,94 3,04 4,47 48,7 - Суп фасолевый на мкб со 150 3,60 3,66 7,17 77,85 - сметаной 50 0,40 - 17,88 80,77 5мкг. Клеб ржаной 40 2,6 0,4 13,6 72,4 - Клеб ржаной 40 2,6 0,4 13,6 72,4 - Гворожная запеканка с 150 18,6 11,0 16,7 211,4 - Повидлом Кофейный напиток на молоке 200 2,8 3,2 19,6 114,8 - Клеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 124,8 - Клеб пшеничный 40 3,0 1,2 1,9 124,8 -

				1	1	1		
День 9								
Завтрак І:	Каша геркулесовая молочная	200	6,04	8,70	28,81	211,13	-	61
	Чай на молоке	200	4,28	4,8	22,0	143,7	-	149
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	_	_
	Масло сливочное	5	-	4,1	-	37,4	_	_
ИТОГО:		445	13,32	18,8	52,71	517,03		
Завтрак II	Яблоко	150	0,6		17,0	69,0	_	_
ИТОГО:		150	0,6		17,0	69,0		
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	50	0,54	3,05	6,23	54,5	-	7
	Суп овощной на мкб со сметаной	150	2,93	4,27	16,72	96,75	-	170
	Рыба по-польски	90	15,3	12,4	8,6	197	-	175
	Картофель отварной с маслом	130	3,62	4,02	29,26	174	_	129
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	20,25	82,35	5мкг.	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО:		610	25,12	24,27	94,66	677,0		
Уплотненный полдник:	Суп лапша домашняя	150	3,76	4,26	12,24	116,43	-	200C P-05
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	_	-
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
ИТОГО:		390	13,28	12,5	22,96	369,63		
Итого за		1595	52,32	55,57	187,33	1632,66	5мкг.	
девятый день:								

День 10	Каша «Дружба»	200	9,23	10,03	39,62	285,17	-	177
Завтрак І:	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8	-	123
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	_
	Масло сливочное	5	_	4,1	-	37,4	-	_
	Сыр Российский	11	0,3	3,1	-	39,6	-	_
ИТОГО :		456	15,33	21,63	61,12	601,77		
Завтрак II	Сок яблочный	150	0,6	-	17,0	69,0		
ИТОГО:		150	0,6		17,0	69,0		
Обед:	Суп рыбный	150	7,56	1,86	13,5	88,0	_	127
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	16,2	16,2	12,8	319	-	136
	Компот из сухофруктов	150	0,40	_	17,88	80,77	5мкг.	155
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4		
ИТОГО:		540	26,76	18,46	57,78	560,17		
Уплотненный	Ватрушка с картофелем	80	6,4	7,4	40,9	251,5	-	230
полдник:								
	Кефир	150	5,22	4,50	7,56	92,00	-	401
	Салат из свежих огурцов	40	0,34	2,54	1,05	28,25		
ИТОГО:		320	11,96	14,44	49,51	371,75		
Итого за		1466	54,65	54,53	185,41	1602,69	5мкг	
десятый день:								
Итого за весь		15664	529,99	562,76	2105,87	15969,46	50мкг	
период								
Среднее значение			53	56	210	1597	5мкг	
за период								
Содержание Б, Ж, У в			90	100	98	102		
меню за период в %								
от калорийности								

Список литературы:

- 1. САНПИН 2.4.1.3049-13 от 17.09.2013
- 2. «Организация рационального питания детей в ДОУ./Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А..-Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2007.-208с.
- 3. «Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов» / Под ред. И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева. М.: 1987.
- 4. «Состав пищевых продуктов и их калорийность» / Я.Г. Полячек. М.: 1956
- 5. «Детское питание от рождения до семи лет» / Ладодо, Дружинина
- 6. Сборник технических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи принят, 2011. 584с