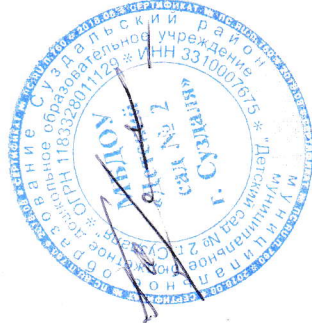


Примерное 10 дневное меню для питания детей с 10-ти часовым пребыванием

МБДОУ детский сад №2 г.Суздаля

Согласовано зав. МБДОУ Горшкова Л.Я.



Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			БЖУ					
День 1								
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,00	375
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102	0,00	1
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	128,74	0,00	266
ЗАВТРАК	Зефир	45	0,36	0,05	35,91	146,7	0,00	702
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405,00	6,44	14,50	65,94	379,96	0,00	
Соки овощные, фруктовые и ягодные								
ЗАВТРАК 2	(морковный)	160	1,76	0,16	20,16	89,6	4,80	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		160,00	1,76	0,16	20,16	89,6	4,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	185	2,01	8,66	5,85	137,57	11,67	88
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ОБЕД	Макаронник с мясом	150	21,35	26,15	23,15	423,56	0,00	299
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)								
ОБЕД		180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,40	348
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	11,4	2,10	70
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		646,00	28,72	36,95	76,24	798,80	14,21	
ПОЛДНИК	Зефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Блинчики	100	3,67	2,51	35,85	184,55	0,00	399
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00	338
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320,00	8,30	6,54	48,71	292,45	8,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1531,00	45,22	58,15	211,05	1560,81	28,87	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ					
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,29	2,85	10,77	90	0,00	120
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	24,5/16,5/4	1,98	3,17	23,85	131,73	0,39	2
ЗАВТРАК	Яйца вареные	45	5,71	5,18	0,31	70,88	0,00	209
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			420	12,33	48,25	360,42	0,39	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			140	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Свекольник с мясом	170	9,09	5,42	11,75	137,05	11,71	136
ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,30	4,47	28,34	182,42	0,00	302
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	12	3,92	71
ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	180	0,07	0,04	20,74	100,44	1,62	350
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Печень по-строгановски	50	6,63	5,61	1,76	92,5	1,73	255
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			652	26,99	88,77	647,54	18,98	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая (с маслом сливочным)	70	1,51	4,33	14,76	104	0,01	185
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	504
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	1,87	33,37	182,65	5,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1502	48,12	182,29	1312,41	25,82	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ					
День 3								
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	27/13,5/4,5	5,22	7,47	13,35	138,72	0,10	3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	5,00	8,77	34,65	184,24	0,00	181 !
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,00	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,89	19,43	63,82	429,70	0,10	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	170	6,22	2,36	11,59	109,86	11,80	159
ОБЕД	Гуляш	50	7,28	8,40	1,45	110,5	0,00	260
ОБЕД	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,1	14,20	139
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,82	7,03	76,56	19,32	49
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	0,65	349
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,34	21,07	83,81	639,67	45,97	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	110	15,58	11,18	14,49	221,04	0,20	218
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,93	14,93	20,49	296,04	1,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,36	55,83	184,92	1442,21	55,31	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ				
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	116/34	13,79	30,45	2,71	307,14	0,00
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102	0,00
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,00
ЗАВТРАК	Зефир	45	0,36	0,05	35,91	146,7	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,28	36,21	49,86	558,36	0,00
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,00	4,48	11,90	121,8	0,84
ОБЕД	Рассольник ленинградский	170	9,22	3,45	16,35	167,37	12,50
ОБЕД	Тефтели 2-й вариант	50	3,39	3,77	4,29	77,05	0,00
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	95,94	0,00
ОБЕД	Винегрет овощной	90	1,25	9,02	5,90	109,8	10,56
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00
ОБЕД	Компот из крыжовника и черной смородины	180	0,47	0,16	25,97	110,34	24,84
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			20,94	21,59	91,12	698,21	47,93
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое полдник	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00
ПОЛДНИК	Запеканка пшениная (пшено с молоком сгущенным)	80	3,59	3,40	22,77	136,66	0,73
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,52	6,93	35,68	237,56	9,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,74	69,21	188,56	1615,93	58,14

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ						
День 5									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	175	6,98	8,75	43,03	213,36	1,03	173	
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,26	13,06	80,41	413,72	7,58		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	160	0,48	0,32	26,08	109,33	3,20	399,7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		160	0,48	0,32	26,08	109,33	3,20		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом)	170	3,84	1,94	12,80	127,96	5,61	152	
ОБЕД	Птица отварная (с маслом)	50	8,68	11,73	0,22	149,09	0,00	288	
ОБЕД	Рагу из овощей с кабачками	120	2,22	6,42	10,08	106,8	8,52	202	
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	16,61	70,56	78,00	388	
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	14,00	71	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		642	20,50	21,11	67,41	595,14	106,13		
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	0,00	429	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	8,53	7,02	37,11	246,9	4,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	39,77	41,51	211,01	1365,09	121,46		

Перспективное десятидневное меню

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ						
День 6									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяные хлопья "Геркулес" (с маслом и вареньем)	185	7,75	10,47	40,35	272,01	1,09	173	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	1,42	382	
	Бутерброд с сыром	27/13,5/4,5	5,22	7,47	13,35	138,72	0,10	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,64	21,13	69,52	517,47	2,61		
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,00	4,48	11,90	121,8	0,84		
ОБЕД	Суп картофельный с мясом	170	4,60	2,92	11,31	117,23	8,16	77	
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,25	7,71	6,75	173,21	5,04	349	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	70	0,86	0,06	8,04	57,19	2,35	62	
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115	
ОБЕД	Кисель из земляники, малины, ежевики (малина)	200	0,14	0,12	24,94	114,4	4,02	351	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			24,19	11,45	75,70	585,16	19,57		
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,25	26,6	26,60	118	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (мед)	150	0,18	0,00	10,96	45,38	0,30	376	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с сахаром)	90	12,13	5,76	19,42	178,36	0,15	218	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,87	5,90	35,63	250,34	27,05		
ИТОГО ЗАДЕНЬ:			60,70	42,96	192,75	1474,77	50,08		

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ				
День 7							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	0,00	1
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	200	7,08	9,44	37,74	1,24	174
ЗАВТРАК	Молоко кипяченное	170	4,93	4,25	8,16	2,21	385
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	13,78	19,31	57,07	3,45	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	7,00	338
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,28	0,28	6,86	7,00	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	160	1,12	0,00	19,52	0,00	389
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	150	11,37	8,91	24,09	0,00	291
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	0,00	115
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	170	8,69	6,49	8,33	13,07	133
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	0,04	488
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	0,00	114
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	3,92	71
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		631	26,31	17,47	78,44	17,03	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные с соусом земляничным	100	2,61	4,12	34,79	1,18	192
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	1,05	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	6,96	7,87	40,79	2,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1351	47,33	44,93	183,16	29,71	

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ						
День 8									
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом (Вариант 1)	185	8,42	9,42	36,76	265,31	0,00	177	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,00	379	
ЗАВТРАК	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	15/20	3,60	5,70	7,40	95	0,00	88	
		365	14,86	17,53	58,51	450,85	0,00		
ЗАВТРАК 2 Йогурт		140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с мясом	180	1,66	3,06	10,89	134,53	6,25	149	
		60	10,37	10,54	4,46	153,43	0,00	416	
		100	2,00	6,75	8,00	100,5	8,60	203	
		100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	52	
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (персики или абрикосы)	170	0,41	0,15	27,57	113,39	1,68	347	
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		672	20,19	27,15	83,84	717,78	23,18		
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	504	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным фаршем	35/35	4,20	1,98	25,90	137,67	0,00	560	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,56	2,19	44,51	216,32	5,60		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	46,61	51,35	198,76	1506,75	29,62		

Категория: Дети 3-7 лет
Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ					
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	175	5,18	4,39	27,32	169,17	0,00	168a
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,46	8,70	64,70	369,53	6,55	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	170	9,95	6,58	13,26	161,36	8,94	150
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	95,94	0,00	312
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	0,00	386
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	14,00	71
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)	160	0,80	0,16	16,16	73,6	3,20	537
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			27,14	20,84	78,22	629,21	26,18	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Блинчики	100	3,67	2,51	35,85	184,55	0,00	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,02	6,26	41,85	259,55	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,82	36,20	201,57	1335,09	41,78	

Категория: Дети 3-7 лет
Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			БЖУ					
День 10								
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,00	117
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	0,00	376
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	170	24,84	18,80	47,60	417,34	0,80	223
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	0,14	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	31,78	25,59	75,58	618,18	0,94	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с мясом)	170	10,91	6,73	9,52	142,61	14,79	160
ОБЕД	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,00	304
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,66	4,24	2,13	49,42	6,61	24
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Компот из свежих плодов (вишня)	180	0,29	0,07	25,38	100,58	5,40	342
ОБЕД	Рыба припущенная (с маслом)	50	8,28	5,72	0,42	68,18	0,52	227
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		632	26,91	20,98	86,57	623,72	27,32	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,25	26,6	26,60	118
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое полдник	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64	400
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	22/48	7,35	7,23	38,73	249,67	1,67	572
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	11,56	10,62	50,03	344,27	29,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	77,25	61,67	224,08	1707,97	69,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14381,00	518,92	499,42	1978,15	14685,24	499,80	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1438,1	51,89	49,94	197,82	1468,52	49,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период ч. Ус?m карррийности								
Начальник			14,13	30,61	53,88			

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. - 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детского оздоровительных учреждений» Перевалов - г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюд);

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда согласно пункту 14.21 СанПиН 2.4.1.3049-13. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.