



2	Котлет из свиных фарш	1/180	0,40	0,02	20,00	90,70	394	0,00	0,00	15,00	0,02	10,00	2,10	4,30	0,09	0,000	0,000	0,000
2	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	прям	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
2	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	прям	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
	<b>Итого за обед</b>		17,63	16,36	91,99	606,96		0,35	0,15	327,29	32,77	84,09	66,28	203,54	3,82	0,055	0,003	0,599
<b>ПОЛДНИК</b>																		
2	запеканка из творога	1/125	7,74	9,27	17,90	170,80	54-1г	0,05	0,13	20,29	1,90	105,40	18,72	129,29	0,75	0,004	0,007	0,403
2	молоко сгущеное с сахаром	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	прям	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0,000	0	0,000
2	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,97	прям	0,054	0,25	0,036	0,126	2,16	0	0,252	0	0,000	0	0,000
2	<b>Итого за полдник</b>		13,53	16,18	35,64	330,17		0,12	0,39	20,33	2,23	382,80	18,72	129,59	0,75	0,004	0,007	0,403
	<b>Итого за день</b>		41,37	45,82	205,71	1374,23		0,68	0,77	376,32	37,79	677,96	150,62	592,58	7,48	0,074	0,016	1,483
<b>ДЕНЬ 3</b>																		
3	<b>ЗАВТРАК</b>																	
3	Каша овсяная молочная	1/180	3,97	7,17	30,87	180,50	173	0,04	0,09	6,40	0,61	149,00	19,00	98,05	0,42	0,01	0,002	0,150
3	Кефир с молоком (витамины)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	прям	0,04	0,09	12,30	0,68	105,00	24,00	110,00	1,09	0,00	0,000	0,002
3	Бруннеррод с маслом сыром	1/35	4,87	8,47	15,75	146,86	3	0,06	0,05	9,00	0,11	42,37	5,62	31,20	0,08	0,00	0,001	0,040
3	<b>Итого за завтрак</b>		12,44	19,24	59,22	427,76		0,14	0,23	27,70	1,40	296,37	48,62	239,25	1,59	0,01	0,003	0,192
3	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
3	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
3	<b>ОБЕД</b>																	
3	салат из свеклы с сыром	1/60	3,27	3,80	7,82	81,40	90	0,02	0,05	19,68	2,33	123,05	8,75	31,75	0,10	0,00	0,001	0,045
3	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5,55	3,67	16,25	156,30	69	0,04	0,04	110,40	2,28	57,80	6,60	50,22	0,30	0,00	0,001	0,050
3	котлета рыбная лоблянская	1/70	6,18	6,46	4,78	80,86	54-4р	0,03	0,06	113,04	0,63	48,00	15,60	48,05	0,11	0,045	0,005	0,970
3	Пюре картофельное	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,00	0,001	0,050
3	Котлет 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
3	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	прям	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
3	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	прям	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
3	<b>Итого за обед</b>		21,25	19,97	96,68	646,61		0,28	0,31	287,83	20,56	281,90	62,42	242,27	1,24	0,06	0,01	1,159
<b>ПОЛДНИК</b>																		
3	омлет наупрепный с сыром	60	3,08	3,2	10,32	90,2	54-40	0,01	0,07	79,20	0,12	44,00	6,80	31,20	0,13	0,00	0,002	0,041
3	салат из квашенной капусты с луком	1/60	0,8	2,55	6,45	50	62	0,01	0,02	0,02	7,46	31,00	5,56	8,50	0,10	0,00	0,000	0,040
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	прям	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,00	0,000	0,003
3	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	0,00	0,000	0,000
3	<b>Итого за полдник</b>		5,61	5,92	26,60	188,47		0,04	0,10	73,52	7,62	82,80	18,46	57,90	0,43	0,00	0,00	0,084
3	<b>Итого за день</b>		39,72	45,54	192,30	1307,25		0,66	0,74	374,00	37,50	676,82	155,50	601,67	7,30	0,077	0,015	1,51
<b>ДЕНЬ 4</b>																		
4	<b>ЗАВТРАК</b>																	
4	Каша молочная пшеничная	1/180	3,28	4,08	29,24	180,50	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	114,3	19,05	97	0,42	0,01	0,004	0,185
4	Корейский 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	0,020
4	Бруннеррод 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	63,00	0,10	0,001	0,001	0,029
4	кондитерское изделие	20	1,60	2,00	14,80	63,20	прям	0,02	0,02	0	2,72	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
4	<b>Итого за завтрак</b>		11,92	12,86	69,83	423,53		0,13	0,24	80,74	2,72	326,01	44,35	246,70	2,06	0,02	0,01	0,234
4	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
4	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
4	<b>ОБЕД</b>																	
4	салат из соевых бобов с луком с сыром	1/180	0,07	5,74	1,44	50,40	19	0,04	0,02	3,80	13,74	3,40	4,40	5,26	0,36	0,00	0,000	0,080
4	Суп картофельный с рыбой	1/180	3,54	2,34	16,49	81,01	54-20с	0,11	0,11	80,76	9,74	18,00	19,06	16,68	1,04	0,00	0,001	0,040
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/170/30	4,70	6,70	8,10	116,70	452	0,06	0,06	10,60	2,20	19,00	10,00	57,05	1,20	0,01	0,002	0,260
4	Макаронные изделия отваренные с соусом	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	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	0,00	0,000	0,000

4	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
4	Хлеб ржачный	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 хлеб		15,53	18,42	77,29	504,47		0,38	0,31	111,41	25,72	61,55	53,60	136,17	3,79	0,03	0,01	0,528
4	<b>ПОЛДНИК</b>																	
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 стуженое 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	0,000	0	0,000
4	Молоко кипяченое с сахаром	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
4	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	0,000	0,800
	Итого за день		41,14	46,49	191,37	1356,15		0,67	0,75	374,55	36,50	703,00	146,48	602,97	7,54	0,07	0,014	1,56
<b>ДЕНЬ 5</b>																		
5	ЗАВТРАК																	
5	Каша молочная зрелая	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	Каша с яблоком (шпательная)	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	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
5	Копченый колбасный кедлше	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	0,000
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	<b>ОВЕД</b>																	
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	0,001	0,62
5	Ивель-сметаночный	1/70	1,275	4,2	11,38	71,4	54-153	0,001	0,0075	20,7	4	42,75	5,1	15	0,08	0,010	0	0,09
5	Колбас с свежими фруктами	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	70,30	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 ржачный	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	<b>ПОЛДНИК</b>																	
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 квашеной 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	0,000	0,03
5	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2тн	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	22,65	142,10	0,25	0,017	0,000	0,13
5	Итого за день		40,36	44,24	189,53	1349,94		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	Картофель запеченный с рыбом и сыром	105	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	Ивель-квашеная	150	1,00	3,08	4,92	52,00	пром	0,01	0,015	8,4	7,2	15	4,5	7	0,2	0,004	0	0,02
6	Каша с яблоком (шпательная)	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	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
6	Копченый колбасный кедлше	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	0,000	0,08
6	Итого за завтрак		11,62	17,59	45,47	406,98		0,22	0,18	52,24	10,91	210,64	51,48	210,54	2,79	0,02	0,01	0,56
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	0,090
6	<b>ОВЕД</b>																	
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	0,000	0,13
6	Каша гречневая	1/130	4,33	4,46	20,20	190,54	54-4т	0,08	0,09	28,64	0,00	13,00	10,20	56,50	1,10	0,010	0,000	0,07
6	Ивель-из рисом	1/70	5,45	7,64	35,68	140,54	54-16м	0,09	0,08	23,30	5,55	18,20	10,60	91,07	1,40	0,005	0,000	0,09
6	Каша из кукурузы	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	0,000	0,000
6	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
6	Хлеб ржачный	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		13,82	16,83	107,44	627,62		0,32	0,38	258,54	18,71	121,11	56,10	244,02	4,11	0,03	0,000	0,33



9	каша вязкая молочная	1/180	5,83	8,68	33,39	241,73	54-1тк	0,01	0,01	44,44	0,59	58,50	12,10	70,60	0,28	0,007	0,001	0,20	
9	овсянка с (СУДОГО)	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	Блинтёрод с сыром	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	
9	Какао с молоком (бисквитная)																		
	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	Итого за завтрак		15,74	18,01	64,40	508,74		0,14	0,17	107,41	1,40	347,84	48,86	296,76	2,30	0,032	0,004	0,55	
9	2-й ЗАВТРАК																	0,075	
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	ЯБЛ. СВЯЖЕННЫЙ	1/30	1,70	4,20	9,10	83,20	54-15з	0,03	0,01	27,60	5,51	29,00	22,00	44,00	1,24	0,015	0,00	0,160	
9	Борщ Сибирский	1/180	2,08	3,09	11,92	64,96	111	0,03	0,04	130,64	11,70	13,17	9,20	7,00	0,30	0,001	0,000	0,10	
9	Колбаса рубленая на пшениц	1/70	6,12	2,99	11,49	89,81	54-5-м	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	6,481	4,173	18,2	65	0,481	0,013	0,003	0,221	
9	чай с лимоном	1/180	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тг	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	0,00	6,30	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	0,00	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
9	Итого за обед		14,88	13,74	87,49	551,00		0,24	0,22	262,05	26,83	74,49	69,50	161,95	3,50	0,038	0,009	0,74	
9	ПОЛДНИК																	0,32	
9	запеканка из творога	1/100	4,69	5,52	15,63	109,10	54-1г	0,04	0,10	16,23	1,52	84,32	14,98	99,39	0,50	0,003	0,003	0,32	
9	молоко скрепяное	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,06	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	Итого за полдник		10,48	12,43	33,37	268,47		0,11	0,26	16,27	1,85	225,92	14,98	99,62	0,50	0,003	0,003	0,32	
9	Итого за день		41,51	44,59	195,06	1372,62		0,68	0,75	390,68	37,98	664,00	159,34	620,58	8,35	0,083	0,016	1,69	
<b>ДВЕРЬ 10</b>																			
10	ЗАВТРАК																		
10	каша молочная пшеничная	1/180	3,28	4,08	28,24	180,50	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	107,03	19,05	97	0,42	0,01	0,004	0,185	
10	Коблефидный 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	Блинтёрод 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	0,88	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	Итого за завтрак		9,15	12,82	62,15	414,10		0,20	0,17	22,74	2,42	237,67	49,13	244,39	2,52	0,02	0,01	0,40	
10	2-й ЗАВТРАК																	0	
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	ОБЕД																	0,00	
10	салат из огур. фруктов с	1/50	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	11,26	3,31	3,36	1,52	1,40	0,45	0,004	0,00	0,10	
10	пюре/паста из пшена 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	0,08	0,002	0,001	0,050	
10	кашля из крупы витамин.	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром.	0,01	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	Итого за обед		16,15	18,87	92,52	561,36		0,31	0,26	143,99	28,73	77,06	33,52	134,05	2,85	0,018	0,00	0,20	
10	ПОЛДНИК																	0,02	
10	ЯБЛ. СВЯЖЕННЫЙ	1/60	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	0,000	0,02	
10	Омлет натуральный	1/80	6,77	5,05	1,76	95,27	54-10	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 кипяченое	180	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	0,000	0,400	
10	Итого за полдник		15,10	13,30	26,11	300,74	пром	0,12	0,15	132,40	8,40	231,99	27,87	89,00	0,97	0,025	0,00	0,785	
10	Итого за день		40,95	45,11	192,88	1341,65		0,65	0,77	356,13	39,55	694,72	132,52	574,44	6,43	0,064	0,015	1,388	

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) ПСОСБИЕ 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. Коровкал С., доц. Добросердова И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таронская-2002 г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Злобина, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКСПЦ "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 "Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания", год редакции проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна