

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 1,5-3 ЛЕТ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.233590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день							
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ	150	3,61	3,82	12,63	99,55	101
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0	32,46	7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,48	4,35	0,08	41,39	6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
Итого за завтрак:		335	7,9	11,05	30,97	255,97	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	74	0,3	0,3	7,25	32,56	386
Итого за 2-й завтрак:		74	0,3	0,3	7,25	32,56	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,59	2,11	3,73	36,42	21
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,97	7,72	62,12	63
	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	150	20,7	5,62	16,5	199	292
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,45	0,3	24,45	92,45	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
	Итого за обед:		545	27,35	0,61	84,19	542,36
Полдник	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,64	0,99	26,11	132	466
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:		150	4,58	4,08	7,58	85	
Итого за день:		1104	40,43	16,04	129,99	915,89	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	4,35	4,11	13,96	110,38	101
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,48	4,35	0,08	41,39	6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0	32,46	7
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,017	8,33	33,33	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
Итого за завтрак:		335	8,59	11,337	32,13	265,96	
2-й завтрак	БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	171	386
Итого за 2-й завтрак:		180	2,7	0,9	37,8	171	СРБ
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,27	1,41	1,77	20,9	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	2,9	6,4	10,27	110,3	86
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,00	339
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,94	3,42	1,54	61	261
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Итого за обед:		595	16,8	0,61	83,73	554,84	
Полдник	ПРЯНИКИ	45	2,9	3,5	31,73	170,02	СРБ
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:		195	7,48	7,58	39,31	255,02	
Итого за день:		1305	38,27	20,427	192,97	1246,82	

1,5-3 года	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	рецептуры	
Неделя 1	3 день						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	4,49	4,12	12,84	106,92	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
Итого за завтрак:	320	6,21	4,337	31,1	189,49		
2-й завтрак	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3	1	42	190	386
Итого за 2-й завтрак:	200	3	1	42	190		
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,49	3,07	1,86	35,7	46
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,26	3,08	9,98	72,64	80
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,78	2,91	18,17	114	219
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (соус томатный) 60/30	90	3,84	4,18	6,53	79	301/366
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20,82	84,71	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,11	0,21	8,35	40,67	СРБ
Итого за обед:	580	13,11	13,665	80,81	497,72		
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	65	6,95	12,06	1,07	140	229
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,11	0,21	8,35	40,67	СРБ
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
Итого за полдник:	230	11,12	14,93	22,6	269,84		
Итого за день:	1330	33,44	33,932	176,51	1147,05		

рецептуры

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день							
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ «ГЕРКУЛЕС»	150	4,45	4,46	13,47	111,88	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
Итого за завтрак:		320	6,17	4,677	31,73	194,45	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,3	0,3	7,35	33	386
Итого за 2-й завтрак:		75	0,3	0,3	7,35	33	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	50	0,83	2,09	4,1	38,6	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,61	1,7	10,28	62,82	88
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (соус сметанный с томатом) 100/20	120	10,61	6,81	15,04	164,00	315/373
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Итого за обед:		525	17,68	11,33	79,14	491,06	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) со сметаной 70/5	75	10,37	7,59	10,71	152,45	244
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,017	8,33	33,33	411
Итого за полдник:		225	10,42	7,607	19,04	185,78	
Итого за день:		1145	34,57	23,914	137,26	904,29	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день							
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,12	3,80	12,11	99,10	99
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0	32,46	7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
Итого за завтрак:			7,93	6,677	30,37	214,13	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,2	386
Итого за 2-й завтрак:			0,32	0,32	7,84	35,2	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	25	0,22	1,17	1,48	17,4	СРБ
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	4,39	4,21	13,08	107,8	87
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	2,66	2,82	16,37	101,60	331
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	6,17	4,96	1,58	75,6	293
	КИСЕЛЬ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СОКА	150	0,43	0,04	22,8	93,63	400
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Итого за обед:			18,38	13,81	87,1	548,4	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,8	6,63	15,75	129,75	СРБ
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
Итого за полдник:			4,86	9,29	28,93	218,92	
Итого за день:			31,49	30,097	154,24	1016,65	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
6 день							
Неделя 2							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,32	3,92	14,16	109,17	100
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,48	4,35	0,08	41,39	6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,93	2,36	0	29,04	7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
Итого за завтрак:		334	8,45	10,847	32,5	262,17	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,2	386
Итого за 2-й завтрак:		80	0,32	0,32	7,84	35,2	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,59	2,11	3,73	36,42	21
	РАССОЛЪНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,26	3,08	9,98	72,64	80
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й вариант) (соус сметанный с томатом) 55/10	65	3,85	4,3	5,02	63,93	304/373
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,9	0	18,18	76	418
Итого за обед:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
		560	16,84	14,16	94,46	563,86	
Полдник	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,64	0,99	26,11	132	466
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник:		200	10,12	5,87	35,18	234	
Итого за день:		1174	35,73	31,197	169,98	1095,23	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
								7 день
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,12	3,80	12,11	99,10	99	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,057	7,7	0,11	59,2	6	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,22	0,15	7,32	36,3	СРБ	
Итого за завтрак:		323	5,497	11,667	28,04	228,77		
2-й завтрак	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3	1	42	190	386	
Итого за 2-й завтрак:		200	3	1	42	190		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,61	1,7	10,28	62,82	88	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,5	2,09	4,56	63,25	271	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,43	137	339	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,22	0,15	7,32	36,3	СРБ	
	Итого за обед:		595	15,43	12,31	81,39	500,96	
	Полдник	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 0,5шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,22	0,15	7,32	36,3	СРБ
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		35	0,3	1,75	1,85	24,25	СРБ	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,8	2,4	14,3	90	414	
Итого за полдник:		200	6,86	6,6	23,61	182,05		
Итого за день:		1338	30,787	31,577	175,04	1101,78		

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
								8 день
Неделя 2								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	4,35	4,11	13,96	110,38	101	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ	
Итого за завтрак:		320	6,07	4,327	32,22	192,95		
2-й завтрак	БАНАН СВЕЖИЙ	188	2,82	0,94	39,48	178,6	386	
Итого за 2-й завтрак:		188	2,82	0,94	39,48	178,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1,88	3,8	2,85	53,1	32	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,05	2,94	5,11	50,98	73	
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,27	20,87	122,12	334	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	50	9,47	2,12	8,99	88,64	322	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ	
	Итого за обед:		545	19,34	12,86	87,54	540,48	
	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (соус молочный (сладкий)) 70/20	90	12,53	8,6	12,25	176,4	251/369
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,017	8,33	33,33	411
Итого за полдник:		240	12,58	8,617	20,58	209,73		
Итого за день:		1293	40,81	26,744	179,82	1121,76		

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 день							
Неделя 2							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	3,61	3,82	12,63	99,55	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,30	0,20	15,1	71	СРБ
Итого за завтрак:		325	6,01	4,037	36,23	204,72	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	77	0,3	0,3	7,47	33,78	386
Итого за 2-й завтрак:		77	0,3	0,3	7,47	33,78	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной)	40	1,15	2,47	3,22	39,8	12
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	1,31	1,71	8,59	55	86
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,98	3,71	9,49	79	143
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (соус сметанный с томатом) 55/10	65	12,03	11,13	4,17	170,87	329/373
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,06	0	19,5	73,27	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
Итого за обед:		555	20,36	19,63	71,42	547,71	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (соус молочный (сладкий)) 70/20	90	10,3	6,95	13,24	156,64	250/369
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
	Итого за полдник:	240	13,36	9,61	26,42	245,81	
Итого за день:		1197	40,03	33,577	141,54	1032,02	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день							
Неделя 2		150	4,49	4,12	12,84	106,92	101
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
Итого за завтрак:		330	8,53	7,287	31,1	225,49	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	71	0,28	0,28	6,96	31,24	386
Итого за 2-й завтрак:		71	0,28	0,28	6,96	31,24	
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,49	3,07	1,86	35,7	46
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,97	7,72	62,12	63
Обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,91	5,53	25,5	215,13	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Итого за обед:		555	22,13	12,3	84,8	538,59	
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 70/15	85	15,58	10,56	9,5	195	245
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	14,3	90	414
Итого за полдник:		235	18,38	12,96	23,8	285	
Итого за день:		1191	49,32	32,827	146,66	1080,32	

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты в ассортименте по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендованных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640с.
6. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.
7. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

