



Утверждено:
Заведующий

____ Е.В. Тимошенко

**Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 140 «Подснежник» комбинированного вида городского
округа Мариуполь» Донецкой Народной Республики**
(при трехразовом питании)
на зимне – весенний период

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна
М.: ДеЛи принт, 2016 .

г. Мариуполь, 2024

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рецепта
понеделник											
завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
макаронь отварные	100	120	2,09	3,24	1,05	2,57	13,96	21,49	74,90	327,76	220
с твердым сыром	7	11	1,05	2,30	1,33	2,90	0,00	0,00	16,47	35,98	
икра кабачковая	50	60	0,98	1,13	4,03	5,12	6,08	6,96	61,59	75,19	2 (2004г)
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	14,97	17,96	56,85	68,22	410, 412
с лимоном	5	6	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,70	2,04	
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	1 (2011г)/6
с маслом	3	6	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	
фрукты свежие	50	90	0,23	0,49	0,05	0,11	1,95	4,39	10,35	23,31	386
обед											
суп фасолевый	200	250	1,34	2,47	2,03	3,70	9,59	17,31	62,47	113,20	93
капуста тушеная	120	150	2,22	3,01	4,26	7,24	11,70	20,18	88,91	134,99	143
суфле куриное с рисом	100	120	9,47	12,70	9,02	12,08	2,52	3,39	129,00	173,00	328
сок фруктовый	150	180	0,63	0,90	0,00	0,00	11,38	15,93	47,50	66,50	418
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
суп молочный слизистый (рисовый)	200	250	4,76	6,80	4,97	7,50	20,46	28,65	144,79	208,22	98
хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
ряженка	180	200	5,04	5,59	6,24	6,99	8,04	8,99	113,40	125,87	420
			34,53	49,00	36,04	53,96	141,89	208,84	1029,88	1705,76	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энергетическая ценность, ккал		№ рецеп.
вторник											
завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
каша пшеничная вязкая	100	120	2,07	3,35	1,19	2,78	12,81	20,60	70,27	120,81	182
омлет натуральный	60	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,90	97,80	229
огурец консерв.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	7 (2021 г)
чай с молоком	150	-	2,80	-	2,50	-	9,69	-	70,95	-	413
чай	-	180	-	0,00	-	0,00	-	17,96	-	68,22	411
хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,23	0,27	11,73	14,07	57,75	69,30	6
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	
и сыром	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	
фрукты свежие	45	90	0,23	0,49	0,05	0,11	1,95	4,39	10,35	23,31	386
обед											
борщ	200	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	15,81	71,18	101,83	62
помидор консерв.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
пюре картофельное	120	140	2,81	3,28	2,68	4,66	17,52	20,38	108,51	139,94	339
печень говяжья по-строгановски	80	100	10,00	13,40	9,50	12,70	4,00	5,30	142,00	189,30	51-16м (об-к (А.Ю. Попова, И.В. Брагина и т.д.)
компот из свежих плодов	180	200	0,22	0,24	0,12	0,14	25,02	27,80	81,00	90,00	390
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
запеканка из творога	100/15	125/20	16,57	22,71	11,94	16,87	15,83	22,87	234,60	330,01	251
кондитерские изделия	10	30	0,83	2,49	0,88	2,64	7,56	22,68	41,80	125,40	маркировка
кофейный напиток	180	200	5,40	5,99	1,80	2,00	7,20	7,99	72,00	79,92	
			52,90	70,96	42,60	62,38	151,46	221,13	1165,98	1692,60	414

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец.
среда											
завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
котлеты рыбные любительские	80	100	8,25	11,16	2,69	3,9	6,68	9,04	84	116	272
каша рисовая рассыпчатая	80	100	1,93	2,56	2,68	3,15	9,51	12,67	70,09	83,54	стр. 188, 179
огурец консерв	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	17,96	37,90	68,22	410
хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
фрукты свежие	40	80	0,11	0,25	0,11	0,25	2,76	6,44	11,94	27,86	386
обед											
суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	1,36	2,46	1,50	2,49	9,60	17,35	58,23	103,16	88
жаркое по-домашнему	150	180	12,23	18,35	3,13	4,71	10,88	16,32	155,88	233,82	292
помидор консервир.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
компот из сушеных фруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22	394
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
оладьи	70	100	4,82	6,89	5,38	7,96	31,34	45,07	186,02	269,46	432
с повидлом	10	30	0,38	1,14	0,49	1,47	7,64	22,92	35,80	107,40	маркировка
кефир	180	200	5,40	5,99	1,80	2,00	7,20	7,99	72,00	79,92	420
			32,57	47,15	19,72	29,61	149,08	229,06	912,10	1383,86	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ стр
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
четверг											
завтрак											
каша вязкая с изюмом	120	150	5,22	7,24	4,93	6,84	16,71	23,22	132,12	183,50	190
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	17,96	37,90	68,22	410
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
и сыром	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	7
фрукты свежие	30	100	0,32	1,05	0,11	0,35	4,41	14,70	20,17	67,20	386
обед											
щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,25	1,74	3,51	4,86	6,10	8,48	61,02	84,75	73
плов из птицы	120	150	9,59	13,71	10,94	15,98	11,66	15,19	183,83	259,78	321
свекла отварная дольками	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	№ 54-28з
напиток лимонный	125	175	0,63	8,75	0,00	0,00	11,38	15,93	47,50	66,50	т.к. № 436
хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,18	0,32	9,38	16,42	46,20	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
вареники ленивые	100	120	14,23	14,98	6,98	7,54	24,01	25,14	204,32	259,25	243/244
кондитерские изделия	10	30	0,83	2,49	0,88	2,64	7,56	22,68	41,80	125,40	маркировка
кисель молочный	150	180	3,65	4,48	3,26	4,00	17,26	22,49	110,00	140,05	402
			36,89	57,76	30,73	44,24	124,09	194,75	898,30	1395,44	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ респ.
пятница											
завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
рагу из овощей	125	150	1,48	1,75	8,78	9,21	7,75	11,12	120,00	132,00	148
яйцо вареное	0,5	1	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	227
икра кабачковая конс.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
чай с молоком	150	-	2,80	-	2,50	-	9,69	-	70,95	-	413
чай	-	180	-	0,00	-	0,00	-	17,96	-	68,22	410
хлеб пшеничный с маслом и сыром	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	7
фрукты свежие	40	80	0,11	0,28	0,11	0,28	2,77	7,28	11,97	31,50	386
обед											
суп картофельный с крупой (пшено)	200	250	2,03	3,12	3,55	2,82	12,88	23,27	92,39	103,81	86
каша ячневая вязкая	80	100	1,28	1,77	1,48	2,15	8,56	11,73	52,73	73,62	стр. 188,182
гуляш из отварного мяса	100	120	9,47	12,70	9,02	12,08	2,52	3,39	129,00	173,00	293
капуста тушеная	50	50	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	143
сок фруктовый	125	175	0,63	8,75	0,00	0,00	11,38	15,93	47,50	66,50	маркировка
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
суп молчный гречневый	150	180	35,12	38,42	52,19	54,80	157,30	168,24	138,50	153,20	101
булочка школьная	60	60	0,83	2,49	0,88	2,64	7,56	22,68	41,80	125,40	455
ряженка	180	200	4,81	5,45	4,28	4,86	31,91	30,47	181,69	162,08	402
			68,44	91,06	91,09	103,39	288,89	367,37	1132,33	1489,74	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.

М.: ДеЛи принт, 2016.

вторая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец
понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак											
суп молочный с крупой (пшено)	180	250	5,64	8,34	5,56	10,02	19,00	21,66	148,96	237,69	101
чай с молоком	150	180	2,80	3,20	2,50	3,10	9,69	10,25	70,95	78,12	413
печенье	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
и сыром	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	7
фрукты свежие	40	90	0,11	0,28	0,11	0,28	2,77	7,28	11,97	31,50	386
обед											
суп картофельный с крупой	200	250	5,16	7,17	0,63	0,87	16,99	23,61	94,32	131,00	86
запеканка картофельная с печенью	100	150	7,73	11,60	4,83	5,88	15,71	23,57	137,00	206,00	164
икра свекольная	40	60	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	55
компот из свежих плодов	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	390
хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,18	0,32	9,38	16,42	46,20	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
пирожки печеные	80	100	2,11	2,73	2,35	2,24	13,98	18,48	85,96	107,51	436,437
ряженка	150	180	5,50	7,70	11,95	16,73	0,00	0,00	133,00	186,20	402
			35,15	51,32	33,02	48,05	119,48	172,56	908,82	1340,22	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец.
вторник											
завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
каша пшеничная рассыпчатая	80	100	3,43	4,60	2,31	3,06	15,40	20,54	95,98	127,97	стр 188,179
тефтели рыбные тушеные	80	100	8,13	12,15	3,78	5,54	9,18	11,24	73	98	277
помидор консерв	40	50	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
чай с молоком	150	-	2,80	-	2,50	-	9,69	-	70,95	-	327
чай	-	180	-	0,00	-	0,00	-	17,96	-	68,22	410
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
фрукты свежие	40	90	0,23	0,49	0,05	0,11	1,95	4,39	10,35	23,31	386
обед											
суп картофельный с бобовыми	200	250	3,62	5,47	3,51	5,79	13,797	21,23	98,92	155,41	87
с гречками	10	15	1,14	1,52	0,14	0,18	7,04	9,38	34,65	46,2	
голубцы ленивые	120	170	13,18	16,88	12,49	17,64	11,58	16,38	198,58	280,21	315
огурец консервиров	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
сок фруктовый	150	175	0,63	8,75	0,00	0,00	11,38	15,93	47,50	66,50	418
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
кондитерские изделия	20	30	0,83	2,49	0,88	2,64	7,56	22,68	41,80	125,40	маркировка
сырники с морковью	50	100	7,09	14,09	5,78	11,55	10,89	21,12	124	245	247
какао на молоке	150	180	5,11	6,01	4,40	5,20	16,72	19,78	124,16	146,70	416
			50,58	79,20	40,29	59,02	139,90	219,23	1060,09	1610,89	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.

М.: ДеЛи принт, 2016.

вторая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец.
среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак											
макаронные изделия											
отварные с маслом	100	120	3,60	4,32	2,80	3,37	17,58	21,09	110,23	132,38	218/219
омлет натуральный	60	80	5,50	7,70	11,95	16,73	0,00	0,00	133,00	186,20	229
помидор консерв.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	14,97	17,96	56,85	68,22	412
с лимоном	5	6	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,70	2,04	
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	маркировка
фрукты свежие	40	80	0,11	0,25	0,11	0,25	2,76	6,44	11,94	27,86	6
обед											386
суп картофельный с крупой											
(рис)	200	250	1,42	1,97	1,97	2,73	10,49	14,58	65,34	90,75	86
пюре картофельное	120	140	2,81	3,28	2,68	4,66	17,52	20,38	108,51	139,94	339
суфле из отварного мяса с											
рисом, со сметаной	80	100	8,25	11,16	2,69	3,90	6,68	9,04	84,00	116,00	295
икра свекляная или											
морковная	40	50	0,93	1,17	1,84	2,30	4,93	6,17	40,04	50,05	55
напиток из плодов											
шиповника	150	180	0,53	0,61	0,20	0,25	15,24	18,57	70,20	79,00	417
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
суп молочный с крупой											
(гречневый)	180	250	5,38	7,40	4,93	6,85	15,38	21,35	128,16	178,00	101
кондитерское изделие	20	20	1,90	1,90	1,90	1,90	14,00	14,00	90,00	90,00	маркировка
ряженка	180	200	5,04	5,59	6,24	6,99	8,04	8,99	113,40	125,87	420
			41,25	54,13	41,10	56,49	161,82	210,93	1200,21	1581,81	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

вторая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец.
четверг											
завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
каша перловая вязкая	80	100	1,24	1,65	1,59	2,11	8,80	11,70	54,83	72,92	стр 188,182
капуста квашеная	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
рыба, отварная с овощами	58	100	7,89	16,20	3,14	5,10	1,94	2,57	66,78	119,71	258
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	17,96	37,90	68,22	410
хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
фрукты свежие	50	100	0,32	1,05	0,11	0,35	4,41	14,70	20,17	67,20	386
обед											
суп картофельный с клецками	200	250	1,50	2,06	1,90	3,36	8,74	12,14	62,82	87,25	91
картофель отварной	100	120	2,53	2,94	4,21	4,53	18,93	19,52	99,52	128,00	336
оладьи из печени по- кузнецовски	100	150	7,73	11,60	4,83	5,88	15,71	23,57	137,00	206,00	54-35м(сб-к (А.Ю. Попова, И.В. Брагина и т.д.)
помидор консервиров.	40	50	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
компот из сушеных фруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22	394
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
каша молочная манная	200	250	6,01	8,48	5,65	8,45	21,69	30,34	160,18	229,27	стр 188
какао на молоке	150	180	3,15	4,89	2,72	3,54	12,96	15,12	89,00	94,20	416
ватрушка	64	88	8,86	12,92	6,61	11,02	28,59	38,47	202,69	297,13	441
			45,56	71,31	35,38	51,93	191,92	268,44	1215,13	1780,39	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.

М.: ДеЛи принт, 2016.

вторая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец
пятница											
завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
суп молочный с макаронными изделиями	180	250	5,95	8,31	6,71	9,35	21,99	29,34	171,29	233,82	100
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	14,97	17,96	56,85	68,22	412
с лимоном	5	6	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,70	2,04	
хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	
и сыром	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	
фрукты свежие	30	70	0,11	0,25	0,11	0,25	2,76	6,44	11,94	27,86	7
обед											
рассольник ленинградский	200	250	1,83	2,55	2,20	2,68	11,98	16,73	75,46	101,79	82
икра свекольная (дольками)	100	130	1,28	1,68	2,08	4,43	8,58	11,21	54,00	85,86	55
пюре картофельное	120	140	2,81	3,28	2,68	4,66	17,52	20,38	108,51	139,94	339
тефтели мясные (2 вариант)	80	100	4,07	5,59	4,52	6,27	5,15	7,32	77,50	108,00	304
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
компот из сухофрукты	180	200	0,36	0,36	0,00	0,00	87,11	87,11	115,51	115,11	394
полдник											
пудинг творожный	80	80	7,20	7,20	3,65	3,65	21,35	21,35	155,12	155,12	155
кисель молочный	180	200	4,81	5,45	4,28	4,86	31,91	30,47	181,69	162,08	402
			34,29	44,23	30,40	43,89	252,82	295,47	1190,22	1499,25	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.

М.: ДеЛи принт, 2016.