

Утверждаю: _____
Н.А.Попова
Директор МБОУ "Шошкинская СОШ"

**Примерное двухнедельное меню для МБОУ
"Шошкинская СОШ". Дошкольная группа**

№ сб. рец	Наименование блюда	Первая неделя						№ сб. рец	Наименование блюда	Вторая неделя					
		Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.			Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
	Понедельник.								Понедельник.						
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
232	каша овсянная	150	200	4,8/6,4	6,15/8,2	19,2/25,6	151,35/201,8	214	Каша манная молочная	150	200	4,05/5,4	4,65/6,2	19,35/25,8	135,45/180,6
459	чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	462	Какао с молоком	180	200	2,97/3,3	2,61/2,9	12,42/13,8	84,7/94
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\ 10	40\5\ 10	8,43	11,12	12,1	182	69	Бутерброд с маслом	30\5	30\5	0,53	3,67	3,33	48,67
								267	яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
	итого	405	455				373,3/423,8		итого	405	475				331,82/386,27
	Завтрак 2:								Завтрак 2:						
	фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	14,7/19,6	68/90		фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	14,7/19,6	68/90
	Обед:								Обед:						
148	помидоры св. (с нового урожая до 1 марта)	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5	148	Огурцы свежие(до 1 марта)	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5
149	Огурцы соленые (после 1 марта)	30	50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,3/5,5	157	Горошек конс отв.	20	30	0,57/0,86	0,72/1,09	1/1,51	12,76/19,14
128	Суп картофельный с бобовыми	150	180	4,18/4,44	4,18/5,33	6,83/8,14	81,6/91,62	130	Суп картофельный с мак издел.	150	180	4,42/4,73	3,69/4,02	10,11/12,08	90,9/102,78
339	Котлеты или биточки мясные	50	70	6,5/9,1	4/5,6	7,5/10,5	92/128,8	202	Греча отв.	110	130	6,44/7,61	4,84/5,72	28,49/33,67	183,26/216,58
256	Макар.изделия отв.	110	130	4,07/4,81	0,33/0,39	21,68/25,62	139,59/164,97	372	котл или биточки курин	50	70	7,71/10,8	4,79/6,7	4,43/6,2	91,43/127,99
486	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,08/0,09	0,08/0,09	8,33/9,99	34,5/41,4	487	Компот из яблок и лимона	150	180	0,23/0,27	0,15/0,18	10,65/12,78	45/54
	Хлеб ржаной,пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04		Хлеб ржаной,пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04
	фрукты	100	150				89/133,5								
	итого	520	660				481,41/634,83		итого	520	660				464,77/589,53
	Полдник:								Полдник:						
469	Молоко	150	200	4,35/5,8	3,98/5,3	6,83/9,1	80,25/107	469	Молоко	150	200	4,35/5,8	3,98/5,3	6,83/9,1	80,25/107
	Пряники	50	50				160		Печенье сахарное	50	50				250
	итого	200	250				205/220		итого	200	250				295/310
	Ужин:								Ужин:						
186	Котл карт,масло сл.	150/10	180/10	4,28/5,12	9,65/10,13	11,33/15,7	149,09/165,69	17	салат из св помидоров или	40	60	0,44/0,66	2,48/3,72	1,48/2,22	30/45
17	салат из св огурцов или	40	60	0,44/0,66	2,48/3,72	1,48/2,22	30/45	9	салат из кваш капусты с луком	40	60	0,48/0,8	1,83/3,05	2,49/4,15	28,2/47
9	салат из кваш капусты с луком	40	60	0,48/0,8	1,83/3,05	2,49/4,15	28,2/47	354	запеканка картофельная с печенью (сердцем)	150	200	10,8/14,4	4,2/5,6	13,2/17,6	133,8/178,4
484	кисель	200	200			15	60	484	кисель	200	200			15	60
	Хлеб пшеничный	30	30	0,24	0,6	12,31	41,42		Хлеб пшеничный	30	30	0,24	0,6	12,31	41,42
	итого	430	480				258,50/290,11		итого	420	470				243,22/302,82
	Всего:						1386,21/1658,74		Всего:						1402,60/1678,62

№ сб. рец	Наименование блюд	Первая неделя						№ сб. рец	Наименование блюд	Вторая неделя					
		Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.			Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
	Вторник.								Вторник.						
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
231	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	4,05/5,4	4,8/6,4	22,8/30,4	150,3/200,4	223	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	4,5/5,4	5,1/6,12	21,45/28,6	149,7/199,6
463	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,2	3,6	19,2	122	459	чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40
69	Бутерброд с маслом	40\5	40\5	2,06	12,86	12,86	188	63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\ 10	40\5\ 10	8,43	11,12	12,1	182
	итого	395	445				460,3/510,40		итого	405	455				371,4/421,6
	Завтрак 2:								Завтрак 2:						
	Сок фруктовый	150	200			18/24	75/110		Сок фруктовый	150	200			18/24	75/110
	Обед:								Обед:						
14	Салат из свежих огурцов или	30	50	0,21/0,35	1,83/3,05	0,57/0,95	19,5/32,5	148	Помидоры свежие или	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5
21	Салат из моркови (с нового урожая до 1 марта)	30	50	0,36/0,6	1,83/3,05	3,35/5,6	31,2/52	1	Салат из белокачанной капусты с морковью (до 1 марта) или	30	50	0,42/0,7	1,8/3	2,49/4,15	27,9/46,5
9	Салат из квашеной капусты с луком(после 1 марта)	30	50	0,48/0,8	1,83/3,05	2,49/4,15	28,2/47	10	Салат из квашеной капусты с яблоками (после 1 марта)	30	50	0,3/0,5	1,8/3	1,8/3	25,2/42
120	суп карт с рыбой	150	180	6,65/7,97	2,36/2,83	9,65/11,57	86,25/103,5	124	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	5,57/6,68	4,89/5,87	8,9/10,67	101,85/122,22
348	тефтели из говядины,	50	70	6,5/9,1	5,0/7	3,5/4,9	85/119	307	тефтели рыбные или	50	70	6,67/10	1,33/2	8,0/12	71,33/99,87
377	Картофельное пюре	150	180	3,14/3,83	7,04/7,27	27,21/32,65	74,8/88,4	307	Котлеты или биточки рыбные	50	70	6,67/10	1,33/2	8,0/12	71,33/99,87
329	бигус	160	200	16,8/21	15,2/19	3,2/4	216,8/271	154	Картофель отварной в молоке	110	130	3,25/3,83	5,03/5,94	14,88/17,58	118,38/139,90
495	компот из сушен плодов	150	180	0,23/0,27	0,01/0,01	13,13/15,75	54/64,8	495	компот из сушенных плодов	150	180	0,23/0,27	0,01/0,01	13,13/15,75	54/64,8
	хлеб ржан\пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04		Хлеб ржаной,пшен.	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04
									фрукты	100	100				45
	итого	520	660				425,67/610		итого	520	660				503,89/638,46
	Полдник:								Полдник:						
470	снежка	150	200	4,35/5,8	3,75/5	6,0/8,0	75,75/101	470	снежка	150	200	4,35/5,8	3,75/5	6,0/8,0	75,75/101
542	Булочка "Российская"	60	60	4,1	4,2	28,5	168	530	Ватрушка с повидлом	60	60	3,5	1,4	34,8	166
	итого	210	260				243,75/269		итого	210	260				241,75/267
	Ужин:								Ужин:						
286	Сырники из творога,сг молоко или запеканка пшеничная с творогом со сг.молоком	120/30	150/50	23,68/29,6	6,24/7,8	25,52/31,9	350,9/479,5	286	Сырники из творога,сг молоко	120/30	150/50	23,68/29,6	6,24/7,8	25,52/31,9	350,9/479,5
281		120/30	150/50	11,12/13,9	5,04/6,3	29,84/37,3	209,60/262	484	кисель	200	200			15	60
457	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	82	фрукт	50	50				22
82	фрукт	50	50				22								
	итого	400	450				410,9/539,5		итого	400	450				432,9/561,5
	Всего:						1615,62/2038,9		Всего:						1624,94/1998,56

№ сб. рец	Наименование блюд	Первая неделя						№ сб. рец	Наименование блюд	Вторая неделя					
		Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.			Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
	Среда.								Среда.						
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
223	Каша пшённая молочная с маслом	150	200	4,5/5,4	5,1/6,12	21,45/28,6	149,7/199,6	217	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	4,2/5,6	5,1/6,8	24,45/32,6	160,5/214
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,6	3,2	19	115	466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,6	3,2	19	115
69	Бутерброд с маслом	40\5	40\5	2,06	12,86	12,86	188	69	Бутерброд с маслом	40\5	40\5	2,06	12,86	12,86	188
	итого	395	445				452,7/502,6		итого	395	445				463,5/517
	Завтрак 2:								Завтрак 2:						
	фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	14,7/19,6	68/90		фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	14,7/19,6	68/90
	Обед:								Обед:						
2	Салат витаминный (с нового урожая до 1 марта)	30	50	0,39/0,65	1,86/3,1	1,85/3	25,5/42,5	17	Салат из свежих помидоров(до 1 марта)	30	50	0,33/0,55	1,86/3,1	1,11/1,85	22,5/37,5
47	Винегрет	30	50	0,39/0,65	1,86/3,1	1,95/3,25	26,1/43,5	42	Салат картофельный с зеленым горошком(после 1 марта)	30	50	0,6/1	1,89/3,15	2,49/4,15	29,4/49
101	Рассольник дом со сметаной	150/5	180/10	4,03/4,26	5,17/5,77	8,31/9,92	103,85/124,72	95	Борщ со свеж. капусты с картофелем, со сметаной	150/5	180/10	3,94/4,16	4,78/5,31	4,53/5,39	84,88/101,95
								366	Кура отё	50	70	11,89/16,63	8,75/12,25		126,25/176,75
372	биточки курин	50	70	7,71/10,8	4,79/6,7	4,43/6,2	91,43/127,99	256	Макаронные изд.отварные	110	130	4,07/4,81	0,33/0,39	21,68/25,62	139,59/164,97
385	рис отё	110	130	2,64/3,12	3,52/4,16	27,72/32,76	153,12/180,96	486	компот из св.ягод	150	180	0,08/0,09	0,08/0,09	8,33/9,99	34,5/41,4
486	Компот из свеж.плодов	150	180	0,08/0,09	0,08/0,09	8,33/9,99	34,5/41,4		Хлеб ржаной	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04
	Хлеб ржаной	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04								
	итого	520	660				472,27/611,66		итого	520	660				456,04/603,11
	Полдник:								Полдник:						
469	Молоко	150	200	4,35/5,8	3,98/5,3	6,83/9,1	80,25/107	469	Молоко	150	200	4,35/5,8	3,98/5,3	6,83/9,1	80,25/107
530	Ватрушка с повидлом	60	60	3,5	1,4	34,8	166		Вафли	50	50				270
	итого	210	260				241,75/267		итого	200	250				350,25/377
	Ужин:								Ужин:						
256	Макар.изделия отё.	110	130	4,07/4,81	0,33/0,39	21,68/25,62	139,59/164,97	200	Запеканка картофельная с овощами, соус сметанный	150/30	150/50	5,54/5,84	10,60/12,47	20,08/20,58	197,91/217,85
356	печень говяжья по-строгановски	50	70	10,0/14,0	6,5/9,1	3,5/4,9	112,5/157,5	457	Чай с сахаром	150	200	0,15/0,2	0,08/0,1	6,98/9,3	28,5/38
494	Компот из сушёных плодов (изюм) или	200	200	0,3	0,01	17,5	72	148	овощи свежие	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5
	Хлеб пшеничный	30	30	0,24	0,6	12,31	41,42		Хлеб пшеничный	30	30	0,24	0,6	12,31	41,42
	итого	380	430				365,51/435,89		итого	390	480				271,13/302,77
	Всего:						1600,23/1910,8		Всего:						1608,92/1889,88

№ сб. реп	Наименование блюда	Первая неделя						№ сб. реп	Наименование блюда	Вторая неделя						
		Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.			Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет					
	Четверг.								Четверг.							
	Завтрак 1:								Завтрак 1:							
140	суп мол с макар изд.	150	200	4,29/5,72	3,8/5,06	14,13/18,84	107,85/143,8	213	каша гречневая	150	200	6,6/8,8	5,7/7,6	24/32	173,7/231,6	
460	Чай с молоком	200	200	1,6	1,3	11,5	64	463	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,2	3,6	19,2	122	
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\ 10	40\5\ 10	8,43	11,12	12,1	182	69	Бутерброд с маслом	40\5	40\5	2,06	12,86	12,86	188	
	итого	405	455				353,85/389,8		итого	395	445				483,7/541,6	
	Завтрак 2:								Завтрак 2:							
	Сок фруктовый	150	200			18/24	75/110		Сок фруктовый	150	200			18/24	75/110	
	Обед:								Обед:							
148	Огурцы свежие или	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5	14	Салат из свежих огурцов или	30	50	0,21/0,35	1,83/3,05	0,57/0,95	19,5/32,5	
3	Салат из свежей капусты с яблоками (с нового урожая до 1 марта) или	30	50	0,36/0,6	1,86/3,1	1,86/3,1	25,5/42,5	22	Салат из моркови и яблок (с нового урожая до 1 марта) или	30	50	0,3/0,5	1,8/3	2,4/4	27/45	
10	Салат из квашеной капусты с яблоками (после 1 марта)	30	50	0,3/0,5	1,8/3	1,8/3	25,2/42	157	овощи консерв ота	30	50	0,86/1,43	1,09/1,81	1,51/2,52	19,14/31,9	
98	свекольник со смет.	150/5	180/10	4,09/4,34	4,97/5,54	6,68/7,96	95,75/115	128	Суп картофельный с бобовыми	150	180	4,18/4,44	4,18/5,33	6,83/8,14	81,6/91,62	
297	Рыба, припущенная в молоке	50	70	6,9/9,66	0,6/0,84	1,5/2,1	39/54,6	349	тефтели мясные	50	70	6,5/9,1	4/5,6	7,5/10,5	92/128,8	
307	тефтели рыбные	50	70	6,67/10	1,33/2	8,0/12	71,33/99,87	380	капуста тушеная	110	130	2,42/2,86	3,74/4,42	8,91/10,53	79,20/93,60	
152	Картофель отварной	110	130	2,09/2,48	5,66/6,69	11,63/13,74	105,81/125,05	329	биус	160	200	16,8/21	15,2/19	3,2/4	216,8/271	
495	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45/0,54	0,08/0,09	15,08/18,09	63/75,6	495	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45/0,54	0,08/0,09	15,08/18,09	63/75,6	
	Хлеб ржаной, пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04		Хлеб ржаной, пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04	
	фрукт	100	100				89		фрукт	100	100				45	
	итого	520	660				491,81/616,96		итого	520	660				479,25/602,46	
	Полдник:								Полдник:							
470	снежка	1/150	1/200	4,35/5,8	3,75/5	6,0/8,0	75,75/101	470	снежка	1/150	1/200	4,35/5,8	3,75/5	6,0/8,0	75,75/101	
540	Шаньги с картофелем	60	60	5,8	5,4	27,3	181	541	Булочка ванильная	60	60	5,3	4,7	28,8	179	
	итого	210	260				261,25/288		итого	210	260				254,75/280	
	Ужин:								Ужин:							
330	плов из говядины	150	200	10/13,33	7,89/10,53	23,16/30,88	203,68/271,58	334	запеканка картофельная с мясом	150	200	15,75/21	12,75/17	12,75/17	238,31/305	
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	200	0,1	0,1	11,1	46	459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	
82	фрукт	50	50				22	82	фрукт	50	50				22	
	Хлеб ржаной, пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04		Хлеб ржаной, пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04	
	итого	400	450				313,10/408,62		итого	400	450				341,73/436,04	
	Всего:						1495,01/1813,38		Всего:						1634,43/1970,10	

№ сб. рец	Наименование блюд	Первая неделя						№ сб. рец	Наименование блюд	Вторая неделя					
		Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.			Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
	Пятница.								Пятница.						
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
226	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	200	3,9/5,2	4,95/6,6	20,7/27,6	142,95/190,6	220	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	5,4/7,2	4,95/6,6	24,6/32,8	164,55/219,4
465	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,6	3,2	19	115	460	Чай с молоком	200	200	1,6	1,3	11,5	64
69	Бутерброд с маслом	40\5	40\5	2,06	12,86	12,86	188	63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\ 10	40\5\ 10	8,43	11,12	12,1	182
	итого	395	445				445,95/493,6		итого	405	455				410,55/465,4
	Завтрак 2:								Завтрак 2:						
	Сок фруктовый	150	200			18/24	75/110		Сок фруктовый	150	200			18/24	75/110
	Обед:								Обед:						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов (с нового урожая до 1 марта)	30	50	0,3/0,5	1,86/3,1	1,08/1,8	22,2/37	17	Салат из свежих помидоров (до 1 марта)	30	50	0,33/0,55	1,86/3,1	1,11/1,85	22,5/37,5
9	Салат из квашеной капусты с луком (после 1 марта)	30	50	0,48/0,8	1,83/3,05	2,49/4,15	28,2/47	149	Огурцы соленые(после 1 марта)	30	50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,3/5,5
119	суп крестьянский с крупой со смет	150/5	180/10	4,29/4,57	5,12/5,72	6,42/7,66	96,95/100,44	100	Рассольник Ленинградский со смет	150/5	180/10	3,98/4,21	5,18/5,79	8,19/9,76	103,25/124
349	тефтели мясные	50	70	6,5/9,1	4/5,6	7,5/10,5	92/128,8	372	Котлеты или биточки куриные	50	70	7,71/10,8	4,79/6,7	4,43/6,2	91,43/127,99
202	Греча отв.	110	130	6,44/7,61	4,84/5,72	28,49/33,67	183,26/216,58	385	Рис отварной	110	130	2,64/3,12	3,52/4,16	27,72/32,76	153,12/180,96
486	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,08/0,09	0,08/0,09	8,33/9,99	34,5/41,4	494	Компот из сушёных плодов (изюм)	150	180	0,45/0,54	0,08/0,09	15,08/18,09	63/75,6
	Хлеб ржаной,пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04		Хлеб ржаной,пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04
	итого	520	660				476,33/603,26		итого	520	660				474,72/615,09
	Полдник:								Полдник:						
469	Молоко	150	200	4,35/5,8	3,98/5,3	6,83/9,1	80,25/107	469	Молоко	150	200	4,35/5,8	3,98/5,3	6,83/9,1	80,25/107
542	Булочка домашняя	60	60	4,2	6,7	27,8	189	72	Батон с повидлом	40/10	40/15	1,78/1,96	4,22/4,64	26/28,6	148,89/178,67
	итого	210	260				264,75/290		итого	200	255				229,14/285,67
	Ужин:								Ужин:						
268	Омлет натуральный, масло сливочное	120/5	150/10	10,77/13,78	17,31/22,15	2,69/3,45	259,62/318,31	275	Омлет с сыром	120/5	150/10	16,61/21,26	18,21/23,31	2,68/3,43	241,07/308,57
353	колбасные изделия отварные	40	60	4,24/6,36	6,92/10,38	0,08/0,12	79,60/119,40	157	кукуруза конс отв.	40	60	1,14/1,71	1,45/2,17	2,02/3,02	25,5/38,29
487	Компот из яблок и лимона	200	200	0,3	0,2	14,2	60	486	Компот из свежих плодов или ягод	200	200	0,1	0,1	11,1	46
	Хлеб ржаной,пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04		Хлеб ржаной,пшен	30	50	0,24/3,96	0,6/0,72	12,31/20,52	41,42/69,04
	итого	395	450				440,64/566,75		итого	395	450				353,99/461,9
	Всего:						1702,67/2063,61		Всего:						1543,40/1938,06

Дополнительно в питании будут использованы:

свежие овощи, фрукты, кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая
ценность пищевых продуктов (на 100 г. продукта)

Продукты	Б.	Ж.	У.	ккал.
Бананы	1,5	0,1	21	89
Груши	0,4	0,3	9,5	42
Яблоки	0,4	0,4	9,8	45
Апельсин	0,9	0,2	8,1	40
Мандарин	0,8	0,3	8,1	40
Печенье сахарное	7,5	11,8	74,4	436
Печенье затяжное	8,3	8,8	75,6	418
Печенье сдобное	10,4	5,2	78,6	458
Вафли	3,2	2,8	80,1	350
Пряники	4,8	2,8	77,7	350

Для расчёта меню были использованы: "сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений." (Пермь 2004 г., 1-2 части) и "Бюллетень" (издательство "Педагогика", 1991г.): химический состав пищевых продуктов (И.М.Скурихина, М.Н. Волгарева).