



Утверждаю:

Заведующий ГКДОУ

«ДЕТСКИЙ САД № 1

ШАХТЕРСКОГО М. О.» ДНР

И. М. Крутий И. М. Крутий

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 г.г.

ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1 ШАХТЕРСКОГО М. О.» ДНР

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(ЗМНЕ-ВЕСННИЙ ПЕРИОД)

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
244	Вареники ленивые с маслом	110	130	15,08	17,82	13,35	15,78	15,59	18,42	244	288
369	Соус молочный сладкий	20	30	0,39	0,58	0,90	1,36	2,65	3,98	20	30
420	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90
	Печенье сахарное	12	20	0,90	1,50	1,18	1,96	8,93	14,88	50	83
	ИТОГО:			20,72	25,12	19,18	23,60	33,17	44,48	389	491
Обед											
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82	103
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
339	Пюре картофельное	70	80	1,43	1,63	2,24	2,56	9,53	10,90	64	73
301/ 372	Тефтели из печени и риса с соусом сметанным	120	160	7,30	9,78	8,23	11,16	12,28	16,41	152	210
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
34	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,86	3,04	3,65	4,18	5,02	47	56
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
412	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41
	ИТОГО:			15,69	20,26	19,42	24,9	70,44	90,00	520	669
Уплотненный полдник											
330	Каша рассыпчатая гречневая	100	130	5,73	4,75	4,06	5,28	25,76	33,49	163	211
293	Гуляш из отварного мяса	50	60	6,43	7,7	5,17	6,21	1,65	1,98	79	95
57	Икра кабачковая	30	40	0,57	0,76	2,1	2,8	2,1	2,8	27	36
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
416	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
3	Бутерброд с сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180
	ИТОГО:			21,80	25,15	21,08	26,13	64,28	83,18	532	676
	ВСЕГО за 1 день:			58,21	70,53	59,68	74,63	167,89	217,66	1441	1836
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+22,21	+24,53	+19,68	+23,63	-5,11	-4,34	+251	+306
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
220	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
	Апельсин	95	100	0,86	0,9	0,19	0,2	7,70	8,1	41	43
	ИТОГО:			12,49	14,92	12,2	12,89	41,04	54,24	329	398
Обед											
86	Суп картофельный с крупой гречневой	200	250	8,6	10,75	14,8	18,5	13,6	17,0	222	278
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
315	Голубцы ленивые	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219
373	Соус сметанный с томатом	15	30	0,26	0,53	0,75	1,50	1,05	2,11	12	24
372	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102

	ИТОГО:			25,58	35,12	24,0	31,11	84,34	107,82	657	844
Уплотненный полдник											
339	Картофельное пюре	70	80	1,43	1,63	2,24	2,26	9,53	10,90	64	73
261	Хек тушеный с овощами	50	60	4,95	5,94	2,85	3,42	1,28	1,54	51	61
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
205*	Хворост	30	35	1,8	2,1	7,02	8,19	11,82	13,79	119	139
	ИТОГО:			10,6	14,8	12,42	14,29	44,12	55,52	332	406
	ВСЕГО за 2 день:			48,67	64,84	48,62	58,29	169,5	217,58	1318	1648
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+12,67	+18,84	+8,62	+7,29	-3,5	-4,42	+128	+118
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	250	5,92	7,41	5,93	7,42	11,93	22,41	149	186
420	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
416	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
	Печенье сахарное	12	20	0,9	1,5	1,18	1,96	8,93	14,88	50	83
	ИТОГО:			11,16	14,17	9,98	12,77	41,07	62,81	323	423
Обед											
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82	103
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
321	Плов из птицы	120	150	12,44	15,55	4,36	5,45	20,07	25,09	170	212
21	Салат белокачанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,46	5,19	34	52
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102
	ИТОГО:			20,56	27,93	11,96	15,48	88,37	111,47	545	690
Уплотненный полдник											
136	Картофель отварной	70	80	1,37	1,56	2,64	3,02	10,75	12,28	72	82
97*	Печень в сметане	40	50	4,69	5,87	3,04	3,80	1,36	1,70	30	37
	Икра кабачковая	30	40	0,00	0,00	2,1	2,8	2,1	2,8	27	36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
410	Чай с лимоном	150	180	0,7	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41
452	Ватрушка	50	60	6,59	7,90	0,53	0,63	20,84	25,01	144	173
	ИТОГО:			15,73	20,52	8,62	10,67	56,65	71,29	372	462
	ВСЕГО за 3 день:			47,45	62,62	30,56	38,92	186,09	245,57	1240	1575
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+11,45	+16,62	-9,44	-12,08	+13,09	+23,57	+50	+45
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
181	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	155	170	5,57	6,11	9,43	10,34	43,19	47,37	280	307
420	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90
	Вафли	12	20	0,84	1,4	2,88	4,8	7,68	12,8	60	100
				10,76	12,73	16,06	19,64	56,87	67,37	415	497
Обед											
83	Суп картофельный	200	250	1,87	2,34	2,26	2,83	13,31	16,64	81	101
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
339	Пюре картофельное	70	80	1,43	1,63	2,24	2,56	9,53	10,90	64	73
272	Котлета рыбная любительская	50	60	6,74	8,09	2,11	2,54	5,34	6,41	68	81
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
20	Салат из соленых огурцов с луком	30	40	0,26	0,34	1,53	2,04	0,78	1,04	18	24
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
401	Компот из сушеных	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102

	фруктов										
	ИТОГО:			16,55	22,33	10,28	12,79	84,20	104,32	497	613
Уплотненный полдник											
330	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	100	150	4,21	6,32	3,00	4,50	25,90	38,85	148	221
322	Котлета рубленая из филе птицы	60	80	11,22	15,07	2,36	3,38	9,33	12,60	103	141
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
432	Оладьи	50	55	3,52	3,88	5,63	6,20	19,03	20,94	141	155
	ИТОГО:			23,81	33,40	13,79	17,64	79,98	106,93	539	712
	ВСЕГО за 4 день:			51,12	68,46	40,13	50,07	221,05	278,62	1451	1822
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+15,12	+22,46	+0,13	-0,93	+48,05	+56,62	+261	+292
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
252	Запеканка из творога с морковью	150	170	17,49	19,82	15,44	17,49	35,67	40,43	351	398
369	Соус молочный сладкий	20	30	0,39	0,58	0,9	1,36	2,65	3,98	20	30
420	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92
	Вафли	12	20	0,84	1,4	2,88	4,8	7,68	12,8	60	100
	ИТОГО:			23,07	27,02	22,97	28,15	52,3	64,77	507	620
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	84	105
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
292	Жаркое по-домашнему	150	170	18,35	20,80	4,70	5,33	16,32	18,50	181	205
34	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,86	3,04	3,65	4,18	5,02	47	56
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
418	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	43	43
	ИТОГО:			27,49	34,17	11,63	13,87	78,13	94,21	529	630
Уплотненный полдник											
330	Каша пшенная рассыпчатая	60	80	2,64	3,52	2,29	3,05	15,15	20,20	92	122
100*	Печень жареная с луком	40	50	7,54	9,43	3,71	4,64	2,17	2,71	82	103
57	Икра кабачковая	30	40	0,57	0,76	2,1	2,8	2,1	2,8	27	36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
416	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
452	Булка домашняя	40	50	2,91	3,64	5,01	6,26	21,57	26,96	71	89
	ИТОГО:			19,19	26,09	16,13	20,34	68,45	87,79	431	550
	ВСЕГО за 5 день:			69,75	87,28	50,73	62,36	198,88	246,77	1467	1800
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+33,75	+41,28	+10,73	+11,36	+25,88	+24,77	+277	+270
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
100	Суп молочный с лапшей домашней	200	250	6,05	7,56	5,60	7,00	18,25	22,81	88	110
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
	Печенье сахарное	12	20	0,9	1,5	1,18	1,96	8,93	14,88	50	83
	Апельсин	95	100	0,86	0,9	0,19	0,2	7,70	8,1	41	43
	ИТОГО:			12,53	17,88	9,98	11,97	60,01	79,45	319	420
Обед											
86	Суп картофельный с крупой рисовой	200	250	1,58	1,97	2,19	2,73	11,66	14,58	73	91

	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
339	Картофельное пюре	70	80	1,43	1,63	2,24	2,26	9,53	10,90	64	73
266/ 372	Рыба, запеченная в сметанном соусе	50	60	5,89	7,07	3,28	3,94	1,24	1,49	58	70
	Помидор к/с	20	30	0,22	0,33	0,02	0,03	0,32	0,48	3	4
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
418	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,1	10,1	43	43
	ИТОГО:			15,4	20,82	9,35	11,01	66,67	81,0	415	502
Уплотненный полдник											
331	Каша вязкая пшеничная	60	70	1,60	1,87	1,70	1,98	9,82	11,46	61	71
294	Бефстроганов из отварного мяса	50	60	6,46	7,76	5,18	6,22	1,37	1,65	78	94
37	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	50	0,58	0,72	2,44	3,05	2,67	3,34	35	44
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	ИТОГО:			11,06	15,48	9,63	11,67	35,35	45,74	272	342
	ВСЕГО за 6 день:			38,99	54,18	28,96	34,65	162,03	206,19	1006	1264
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+2,99	+8,18	-11,04	-16,35	-10,97	-15,81	-184	-266
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
225	Запеканка из макарон с творогом	150	170	100,46	113,86	10,02	11,35	27,05	30,65	239	271
369	Соус молочный сладкий	30	40	0,58	0,77	1,36	1,81	3,98	5,31	30	40
420	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90
	Печенье сахарное	12	20	0,90	1,50	1,18	1,96	8,93	14,88	50	83
	ИТОГО:			106,29	121,35	16,31	19,62	45,96	58,04	394	484
Обед											
82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	97	121
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
290	Мясо тушеное с овощами	150	180	14,29	17,15	11,72	14,06	9,73	11,68	201	241
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
397	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102
	ИТОГО:			22,08	28,97	17,45	21,24	77,65	96,72	557	685
Уплотненный полдник											
311	Запеканка из печени с рисом	150	180	18,59	22,47	7,40	9,14	20,51	24,73	223	271
57	Икра кабачковая	30	40	0,57	0,76	2,1	2,8	2,1	2,8	27	36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
412	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41
449	Сдоба обыкновенная	30	40	2,33	3,10	1,41	1,89	15,68	20,91	85	114
	ИТОГО:			23,94	31,52	11,22	14,25	59,89	77,94	434	555
	ВСЕГО за 7 день:			152,31	181,84	44,98	55,11	183,5	232,7	1385	1724
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+116,31	+135,84	+4,98	+4,11	+10,5	+10,7	+195	+194
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
181	Суп молочный с пшеном	200	250	5,80	7,24	5,48	6,85	18,57	23,22	147	184
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
3	Бутерброд с сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180
386	Яблоко свежее	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	42	44

	ИТОГО:			15,63	22,24	15,04	18,51	67,57	86,07	468	592
Обед											
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,47	82	103
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
314	Голубцы с мясом и рисом	120	160	10,13	13,45	6,38	8,50	15,02	19,54	158	208
373	Соус сметанный с томатом	10	15	0,18	0,26	0,50	0,75	0,70	1,05	8	12
13	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
418	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,1	10,1	43	43
	ИТОГО:			18,04	25,35	12,43	16,21	69,83	86,61	465	587
Уплотненный полдник											
339	Пюре картофельное	70	80	1,43	1,63	2,24	2,56	9,53	10,90	64	73
113*	Рыба по-польски	40	55	7,5	10,3	4,65	6,4	0,22	0,3	74	102
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
452	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
205*	Хворост	30	40	1,8	2,4	7,02	9,36	11,82	15,76	119	158
	ИТОГО:			13,15	19,46	14,22	18,74	43,06	56,25	355	466
	ВСЕГО за 8 день:			46,82	67,05	41,69	53,46	180,46	228,93	1288	1645
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+10,82	+21,05	+1,69	+2,46	+7,46	+6,93	+98	+115
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
161*	Плов из риса с фруктами и овощами	110	130	3,41	4,03	6,99	8,26	22,0	26,0	142	168
420	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92
	Вафли	12	20	0,84	1,4	2,88	4,8	7,68	12,8	60	100
	ИТОГО:			8,60	10,65	13,62	17,56	35,98	46,36	278	360
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	84	105
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
339	Пюре картофельное	70	80	1,43	1,63	2,24	2,56	9,53	10,90	64	73
303/ 374	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	160	8,54	11,33	9,55	12,53	11,18	14,19	165	215
37	Салат из свеклы и огурцами солеными	40	60	0,58	0,86	2,44	3,66	2,67	4,01	35	52
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102
	ИТОГО:			18,81	26,23	18,14	23,66	91,74	114,69	607	768
Уплотненный полдник											
303	Каша рассыпчатая пшенная	60	70	2,64	3,08	2,29	2,67	15,15	17,68	92	107
100*	Печень жареная с луком	40	50	7,54	9,43	3,71	4,64	2,17	2,71	82	103
57	Икра кабачковая	30	40	0,57	0,76	2,1	2,8	2,1	2,8	27	36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
245	Сырники из творога	80	100	14,95	18,69	10,13	12,67	9,12	11,40	187	234
	ИТОГО:			28,12	37,09	18,54	23,20	50,03	63,88	486	613
	ВСЕГО за 9 день:			55,53	73,97	50,30	64,42	177,75	224,93	1371	1741
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+19,53	+27,97	+10,30	+13,42	+4,75	+2,93	+181	+211
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
100	Суп молочный с лапшой домашней	200	250	6,05	7,56	5,60	7,00	18,25	22,81	88	110

3	Бутерброд с сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
	Апельсин	95	100	0,86	0,9	0,19	0,2	7,70	8,1	41	43
	ИТОГО:			13,98	17,99	14,67	18,06	51,14	64,66	338	424
Обед											
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5,31	6,64	7,14	5,18	12,35	15,44	108	135
	Хлеб ржаной	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	19,32	24,15	104	128
	Пюре гороховое	100	120	7,7	9,24	0,5	0,6	19,2	23,04	99	119
277	Тефтели рыбные тушеные	50	60	6,08	7,30	2,16	2,59	6,29	7,55	69	83
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
418	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	43	43
	ИТОГО:			25,51	33,21	11,92	11,17	82,35	100,46	500	612
Уплотненный полдник											
148	Рагу из овощей	150	170	1,7	1,96	10,4	11,79	10,73	12,16	143	162
	Хлеб пшеничный	30	40	2,38	5,07	0,3	0,4	14,5	19,3	70	93
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	Пряник	12	20	0,66	1,10	0,48	0,80	8,64	14,40	42	70
	ИТОГО:			4,78	8,19	11,19	13,01	40,86	55,85	283	365
	ВСЕГО за 10 день:			44,27	59,39	37,78	42,24	174,35	220,97	1121	1401
	Рекомендуется			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+8,27	+13,39	-2,22	-8,76	+1,35	-1,03	-69	-129

Примечание:

Примерное меню составлено на основании:

- **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

Для профилактики вспышек острых кишечных инфекций и пищевых отравлений и псевдотуберкулеза запрещается приготовление салатов из овощей урожая прошлого года с 15.04 до 15.10.