

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №242»
от «18» июля 2025 №153 - осн
М.Н. Генрих



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МАДОУ «Детский сад №242»
для категории: детский сад

Утверждаю:

Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Макаронник	150	10,27	8,77	33,17	252,69	298п/5
	Хлеб с маслом	26	1,64	3,26	8,71	70,76	100п/1
	Напиток из шиповника	180	0,17		10,40	42,28	538п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	12	12	62	407	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	0,62		3,25	15,48	331п/6
	Солянка домашняя с говядиной со смет.	180	6,56	8,43	10,92	145,68	140п/1
	Плов из отварной говядины	200	11,39	19,45	38,09	372,83	375п/5
	Кисель из кураги	180			14,68	58,73	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	1,44	0,30	14,40	66,06	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	13,50	66,30	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	22	28	95	725	
ПОЛДНИК							
	Гребешок из дрожжевого теста	50	4,22	5,70	29,33	185,37	592п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	6	50	272	
УЖИН							
	Рулет картофельный с яйцом	220	4,65	9,48	23,84	199,23	210п/1
	Кефир	180	4,64	4,00	7,20	83,36	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,40	0,30	14,40	69,90	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	13	14	54	397	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1826	53	60	261	1800	

Утверждаю:

Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с соусом молочный	170	15,49	15,14	24,64	296,66	324п/5
	Бутерброды с маслом	26	0,99	2,86	9,67	68,39	100п/1
	Какао с молоком	180	2,11	3,57	16,60	106,92	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	476	19	22	61	513	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,57		3,85	17,68	120п/1
	Суп "Московский" со сметаной и говядиной	180	4,43	5,80	11,92	117,58	160п/1
	Тефтели из говядины	75	7,64	12,54	12,44	193,16	394п/1
	Свекла, тушенная со сливочным маслом	130	1,46	2,17	10,28	66,48	196/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,21		13,99	56,85	644/1
	Хлеб пшеничный обед	30	1,92	0,30	12,96	62,22	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,92	0,30	13,50	64,38	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	18	21	79	578	
ПОЛДНИК							
	Печенье	50	0,38	3,54	37,45	183,16	609п/5
	Молоко кипяченое	200	2,16	3,96	8,80	79,48	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3	8	46	263	
УЖИН							
	Котлеты рыбные	70	12,99	6,88	9,85	153,12	351п/1
	Картофельное пюре	150	2,91	3,39	20,02	122,16	434п/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	7,20	30,13	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,16	0,30	20,88	94,86	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,90	46,52	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	20	11	68	447	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1851	59	61	254	1801	

Утверждаю:

Заведующая

Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная вязкая	150	5,02	6,10	26,77	182,09	264/1
	Хлеб с маслом	26	1,00	4,03	10,64	82,79	100п/1
	Чай с молоком	180	1,70	1,59	12,12	69,57	507п/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	8	12	59	375	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	50	0,66	0,20	6,72	31,32	331п/6
	Борщ с капустой и картофелем скурице	180	5,34	7,45	10,48	130,29	133п/1
	Рулет из курицы с яйцом (паровой)	70	10,53	19,16	6,69	241,30	391п/1
	Пюре из гороха	130	5,23	2,98	24,36	145,16	422п/1
	Кисель плодово-ягодный	180	0,04	0,03	9,81	39,60	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,16	0,30	17,28	80,46	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,92	0,30	16,20	75,18	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26	30	92	743	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Веснушка"	50	3,32	4,99	31,15	182,68	578п/1
	Сок яблочный	200	0,80	0,20	20,20	85,80	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4	5	51	268	
УЖИН							
	Запеканка морковная	150	2,91	7,14	16,81	143,08	217/1
	Соус молочный сладкий	60	1,59	2,77	11,49	77,28	224/1
	варенец	200	4,06	5,00	9,02	97,32	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	10,56	49,16	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,90	46,52	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	11	15	58	413	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1826	49	63	260	1800	

Утверждаю:

Заведующая

Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с рисом с соусом мол.	170	16,78	16,85	31,48	344,70	324п/5
	Бутерброды с маслом	26	1,63	2,88	11,61	78,86	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,50	3,35	15,09	104,50	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		14,70	60,40	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	476	22	23	73	588	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	0,31		3,25	14,24	331п/6
	Щи из свежей капусты с картофелем гов	180	4,62	6,85	10,60	122,53	147п/1
	Гуляш из говядины	70	6,66	9,37	5,71	133,80	373п/1
	Картофельное пюре	130	2,34	3,74	24,94	142,82	434п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27		18,60	75,47	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	17,28	81,42	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	16,20	77,10	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	19	21	97	647	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Домашняя"	50	3,71	3,91	33,22	182,87	583п/1
	Молоко кипяченое	200	2,70	3,08	8,80	73,72	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	7	42	257	
УЖИН							
	Рагу из овощей	180	2,57	5,81	15,15	123,19	202/1
	Чай с сахаром,	180	0,19	0,05	7,05	29,35	503п/1
	Яйцо вареное	40	0,48	3,23	0,24	31,95	306/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,40	0,30	15,84	75,66	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,90	47,80	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	7	10	48	308	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1846	55	60	260	1800	

Утверждаю:

Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	150	2,03	7,20	22,48	162,84	268п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	41	5,36	8,27	9,67	134,55	97п/1
	Какао с молоком	180	3,18	3,50	15,72	107,08	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	11	19	58	445	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,86		3,85	18,82	120п/1
	Суп картофельный с клецками	180	4,26	10,79	13,52	168,05	151п/5
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,26	8,10	6,65	144,55	403п/5
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,07	3,48	23,50	137,58	258п/1
	Компот из кураги и чернослива	180	0,18	0,56	12,58	56,12	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	15,84	75,66	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	16,20	77,10	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	24	24	92	678	
ПОЛДНИК							
	Вафли	50	0,64	1,82	44,61	197,36	607п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	2	2	65	284	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные	80	12,22	6,91	9,66	149,72	353п/1
	Маринад овощной с томатом	150	1,92	5,63	10,85	101,71	601/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	10,09	41,71	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	10,56	49,16	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	17	13	52	394	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1841	54	58	267	1801	

Утверждаю:

Заведующая

Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,61	3,99	24,62	156,81	243п/1
	Хлеб с маслом	26	1,65	4,41	9,68	85,03	100п/1
	Напиток из шиповника	180	0,17		11,20	45,47	538п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	8	8	55	328	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	1,55		3,58	20,50	331п/6
	Суп с рыбными консервами	180	6,59	8,56	9,06	139,55	159п/1
	Бифштекс рубленый паровой	70	16,25	17,22	10,56	262,21	376п/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,56	3,29	25,47	149,76	297п/1
	Кисель из кураги	180	0,01		14,68	58,75	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	14,40	69,90	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	13,50	66,30	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	34	30	91	767	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Дорожная"	50	4,89	6,27	30,60	198,34	584п/1
	Молоко кипяченое	200	3,24	5,28	8,80	95,68	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	12	39	294	
УЖИН							
	Сложный гарнир (картофель отварной с	170	3,54	7,86	19,84	164,17	439п/5
	Яйцо вареное	40	2,38	4,04	0,24	46,84	306/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,40	0,30	14,40	69,90	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	11	13	64	412	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1836	61	62	250	1801	

Утверждаю:

Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,64	6,60	23,92	177,66	261п/1
	Бутерброды с маслом	26	1,32	4,24	9,67	82,12	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	5,02	16,83	123,48	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	10	16	60	424	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	120п/1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и	180	5,27	8,01	16,82	160,49	139п/1
	Жаркое по-домашнему с суб.прод	200	7,23	7,88	16,88	167,37	374п/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,15		12,56	50,83	644/1
	Хлеб пшеничный обед	30	0,96	0,33	14,40	64,41	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,33	13,50	66,57	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	17	17	78	529	
ПОЛДНИК							
	Пряники	50	0,96	1,40	58,28	249,54	308п/1
	варенец	200	4,64	6,00	8,20	105,36	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	7	66	355	
УЖИН							
	Сырники из творога запеченные с соусом	210	21,31	17,57	28,85	358,93	327п/1
	Напиток из шиповника	200	0,17		10,40	42,28	538п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,22	9,60	46,78	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,22	9,00	44,38	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	25	18	58	492	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1826	57	58	263	1800	

Утверждаю:

Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	макаронные изделия в молоке	150	2,96	6,25	22,38	157,60	171п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	41	4,60	7,19	9,67	121,78	97п/1
	Какао с молоком	180	2,00	1,61	16,16	87,10	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	10	15	58	407	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	50	0,55	0,20	6,16	28,64	331п/6
	Свекольник с курицей со сметаной	180	2,54	6,28	9,21	103,61	136п/1
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,04	14,53	10,81	214,21	386п/1
	Капуста тушеная	130	2,40	5,90	7,23	91,58	428п/1
	Кисель плодово-ягодный	180	0,03	0,03	11,66	47,04	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	1,68	0,30	15,84	72,78	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	0,96	0,24	16,20	70,80	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	18	27	77	629	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	50	5,97	5,78	36,32	220,98	560п/1
	снежок	200	1,62	4,00	25,92	146,16	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	10	62	367	
УЖИН							
	Тефтели рыбные	70	8,02	2,75	9,62	95,34	366/1
	Овощи тушеные с томатом	130	1,50	1,95	7,66	54,15	601/1
	Яйцо вареное	40	1,90	4,04	0,24	44,94	306/1
	Сок яблочный	200	0,90	0,19	20,20	86,11	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	14,40	65,80	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	16	9	63	398	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1871	51	62	260	1801	

Утверждаю:

Заведующая _____

Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,36	5,17	24,65	162,61	274п/1
	Бутерброды с маслом	26	1,31	4,03	10,65	84,07	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,61	16,51	116,56	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	11	13	62	404	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	1,55		3,25	19,20	331п/6
	Суп с лапшой с курицей	180	4,43	5,46	15,29	128,00	163п/5
	Азу из говядины	70	9,59	14,71	5,46	192,45	370п/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,75	4,00	20,85	138,39	243п/1
	Компот из кураги и чернослива	180	0,16	0,49	14,01	61,07	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	17,28	81,42	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	16,20	77,10	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	25	25	92	698	
ПОЛДНИК							
	Калач на сметане	50	4,19	6,98	24,69	178,27	569п/1
	Молоко кипяченое	200	4,82	4,62	9,24	97,82	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	12	34	276	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с овощами	180	4,92	6,92	38,76	236,88	240п/1
	Соус сметанный	50	0,57	2,74	2,78	38,17	451п/2
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	7,20	30,13	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	14,40	65,80	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	9	10	74	422	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1826	54	60	262	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150	3,16	6,29	27,18	178,01	266п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	41	4,60	6,07	10,64	115,60	97п/1
	Какао с молоком	180	1,78	3,28	16,80	103,82	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	10	16	64	438	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,76		3,85	18,44	120п/1
	Суп гороховый с курицей и сметаной	180	4,31	5,52	20,63	149,58	149п/1
	Картофельная запеканка с печенью	180	12,98	9,30	30,75	258,51	382п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27		16,50	67,07	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	15,84	75,66	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	13,50	66,30	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	23	15	101	636	
ПОЛДНИК							
	Печенье	50	1,50	5,90	44,94	238,86	609п/5
	Йогурт	200	3,40	5,00	12,32	107,88	536п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	11	57	347	
УЖИН							
	Пудинг овощной	170	3,83	8,99	15,66	158,82	242п/5
	Соус томатный	40	0,54	1,95	3,48	33,72	462п/1
	Чай с сахаром,	180	0,19	0,05	9,04	37,34	503п/1
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,20	10,56	47,24	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	10,80	50,12	115/1
	Яйцо вареное	40	3,81	4,04	0,24	52,55	306/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	10	15	50	380	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1841	48	57	273	1800	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18390	543	601	2608	18005	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1839	54	60	261	1800	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		12	30	58		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 2
- 5
- 6