

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ГОДА

| 1 день | гр. | Б* | Ж | У | К | |
|---|----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| З а в т р а к: | | | | | | |
| № 259 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,0 | 7,5 | 26,5 | 210,0 |
| № 459 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,6 | 36,0 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| | Итого завтрак: | 370,0 | 11,6 | 15,7 | 50,6 | 390,4 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сок яблочный | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 |
| | Итого II завтрак: | 165,0 | 1,9 | 0,6 | 22,9 | 103,7 |
| О б е д: | | | | | | |
| № 316 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Салат сельдь с луком | 30 | 2,8 | 2,8 | 1,1 | 40,5 |
| № 101 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Рассольник домашний | 150 | 1,5 | 3,0 | 5,5 | 55,4 |
| № 433 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сметана | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| № 329 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Бигус | 160 | 14,4 | 10,6 | 4,2 | 170,4 |
| № 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из чернослива | 150 | 0,2 | 0,0 | 13,1 | 77,4 |
| № 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Печенье | 12 | 0,9 | 1,2 | 8,9 | 49,8 |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| | Итого обед: | 642,0 | 23,5 | 19,5 | 58,4 | 525,5 |
| Полдник - ужин: | | | | | | |
| № 279 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Запеканка из творога | 150 | 23,8 | 11,6 | 22,5 | 291,0 |
| № 472 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Снежок | 180 | 4,5 | 5,22 | 19,8 | 144 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 |
| | Итого ужин: | 345,0 | 29,4 | 17,2 | 50,0 | 474,2 |
| | За день | 1522,0 | 66,4 | 53,0 | 181,8 | 1493,7 |

| 2 день | | гр. | Б | Ж | У | К |
|---|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| № 236 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3,8 | 4,8 | 23,6 | 152,1 |
| № 457 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,1 | 8,4 | 34,2 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| | Итого завтрак: | 370,0 | 6,3 | 13,0 | 47,5 | 330,7 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 |
| № 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Вафли | 12 | 0,5 | 3,7 | 7,5 | 64,9 |
| | Итого II завтрак: | 107,0 | 0,9 | 4,0 | 16,8 | 106,7 |
| Обед: | | | | | | |
| № 150 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Икра кабачковая | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,2 |
| № 127 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суп гороховый | 180 | 5,3 | 2,3 | 11,3 | 88,0 |
| № 433 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сметана | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| № 307 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Котлета рыбная | 60 | 7,2 | 0,9 | 5,6 | 59,0 |
| № 159 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суфле из картофеля | 110 | 4,8 | 3,3 | 12,5 | 99,7 |
| № 403 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Соус молочный | 20 | 0,7 | 1,3 | 1,3 | 18,9 |
| № 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| № 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из плодов или ягод сушеных | 150 | 0,2 | 0,0 | 13,1 | 54,0 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| | Итого обед: | 645,0 | 27,4 | 17,3 | 63,4 | 520,1 |
| Полдник – ужин: | | | | | | |
| № 346 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суфле из отварной говядины | 50 | 9,5 | 8,5 | 1,3 | 121,5 |
| № 175 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Овощи в молочном соусе | 110 | 4,8 | 9,1 | 13,6 | 156,2 |
| № 472 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Снежок | 180 | 4,5 | 5,22 | 19,8 | 144 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| | Итого ужин: | 370,0 | 21,1 | 23,7 | 50,1 | 500,0 |
| | За день | 1492,0 | 55,6 | 58,1 | 177,8 | 1457,5 |

| 3 день | | гр. | Б | Ж | У | К |
|---|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| № 99 картотека г. Киров Столбовой Ю.М | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 4,2 | 29,3 | 204,3 |
| № 460 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 10,4 | 57,6 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 75 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,8 |
| | Итого завтрак: | 375,0 | 11,8 | 9,1 | 55,0 | 376,0 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сок яблочный | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 |
| | Итого II завтрак: | 165,0 | 1,9 | 0,6 | 22,9 | 103,7 |
| Обед: | | | | | | |
| № 30 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Салат из свеклы с зеленым горошком | 30 | 0,45 | 1,9 | 2,3 | 27,6 |
| № 103 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Щи из свежей капусты | 150 | 0,8 | 2,6 | 2,1 | 35,4 |
| № 433 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сметана | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| № 327 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Гуляш из отварной говядины | 60 | 12,0 | 11,7 | 2,0 | 154,8 |
| № 211 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Греча рассыпчатая с овощами | 120 | 2,8 | 2,5 | 27,2 | 142,0 |
| № 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,1 | 15,1 | 63,0 |
| № 581 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Пряник | 12 | 0,7 | 0,5 | 9,0 | 43,9 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| | Итого обед: | 567,0 | 20,5 | 20,7 | 73,9 | 557,0 |
| Полдник - ужин: | | | | | | |
| № 335 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Запеканка капустная с мясом | 150 | 16,9 | 12,8 | 7,5 | 215,3 |
| № 408 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,8 | 0,7 | 29,9 |
| № 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 |
| № 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 |
| | Итого ужин: | 510,0 | 29,1 | 25,5 | 32,7 | 480,0 |
| | За день | 1617,0 | 63,2 | 55,9 | 184,5 | 1516,6 |

| 4 день | | гр. | Б | Ж | У | К |
|--|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| № 234 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | 150 | 5,3 | 6,2 | 21,3 | 162,1 |
| № 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,1 | 1,9 | 10,2 | 66,0 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| | Итого завтрак: | 340,0 | 9,7 | 16,2 | 47,0 | 372,5 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 |
| № 584 картотека Сборник рецептов М.П.Могильного | Шоколадная конфета | 12 | 0,5 | 3,2 | 7,1 | 58,8 |
| | Итого II завтрак: | 107,0 | 0,9 | 3,6 | 16,5 | 100,6 |
| Обед: | | | | | | |
| № 47 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Винегрет овощной | 50 | 0,8 | 3,1 | 3,3 | 44,0 |
| № 119 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суп картофельный с рыбой | 150 | 7,1 | 2,3 | 6,5 | 75,3 |
| № 371 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кнели из птицы с рисом | 60 | 6,9 | 6,2 | 3,3 | 96,0 |
| № 168 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Морковь в молочном соусе с зеленым горошком | 120 | 2,5 | 2,0 | 8,8 | 61,2 |
| № 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| № 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,1 | 15,1 | 63,0 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| | Итого обед: | 610,0 | 26,1 | 19,0 | 53,3 | 484,9 |
| Полдник – ужин: | | | | | | |
| № 347 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Котлета "Школьная" | 50 | 7,6 | 5,5 | 6,6 | 106,5 |
| № 241 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Рис с овощами | 120 | 3,3 | 2,1 | 28,3 | 145,8 |
| № 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| | Итого ужин: | 380,0 | 18,4 | 13,0 | 57,6 | 421,5 |
| | За день | 1437,0 | 55,1 | 51,7 | 174,3 | 1379,5 |

| 5 день | | гр. | Б | Ж | У | К |
|---|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| № 232 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,5 | 4,9 | 26,6 | 171,5 |
| № 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Какао с молоком | 180 | 3,0 | 2,6 | 12,4 | 84,6 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| | Итого завтрак: | 370,0 | 10,8 | 15,6 | 54,5 | 400,5 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 |
| № 581 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Пряник | 12 | 0,7 | 0,5 | 9,0 | 43,9 |
| | Итого II завтрак: | 107,0 | 1,1 | 0,9 | 18,3 | 85,7 |
| Обед: | | | | | | |
| № 26 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Салат из свеклы отварной | 30 | 1,1 | 1,8 | 2,3 | 27,3 |
| № 134 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суп-пюре из разных овощей | 150 | 1,7 | 2,8 | 4,4 | 49,8 |
| № 433 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сметана | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| № 356 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Печень говяжья по-строгановски | 50 | 9,8 | 4,7 | 3,8 | 96,5 |
| № 163 картотека Г.Киров Столбова Ю.М. | Картофельное пюре | 110 | 2,3 | 4,9 | 16,9 | 123,2 |
| № 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,1 | 15,1 | 63,0 |
| № 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| | Итого обед: | 605,0 | 26,0 | 21,2 | 74,4 | 591,4 |
| Полдник - ужин: | | | | | | |
| № 261 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Макароны запеченные с сыром | 150 | 7,7 | 9,3 | 30,9 | 238,5 |
| № 542 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 5,6 | 23,2 | 157,5 |
| № 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| | Итого ужин: | 380,0 | 16,4 | 19,4 | 61,3 | 486,9 |
| | За день | 1462,0 | 54,3 | 57,1 | 208,4 | 1564,5 |

| б д е н ь | | гр. | Б | Ж | У | К |
|---|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| З а в т р а к: | | | | | | |
| № 229 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша "Дружба" | 150 | 3,8 | 4,8 | 20,2 | 139,4 |
| № 459 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Чай с лимоном | 180 | 0,2 | 0,1 | 7,1 | 30,0 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| Итого завтрак: | | 370,0 | 6,4 | 13,0 | 42,8 | 313,8 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 |
| Итого II завтрак: | | 195,0 | 2,0 | 0,6 | 25,9 | 116,6 |
| О б е д: | | | | | | |
| № 158 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кукуруза с яйцом и луком | 30 | 1,0 | 1,9 | 0,7 | 6,0 |
| № 131 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суп-пюре из картофеля | 150 | 3,5 | 3,6 | 10,3 | 87,2 |
| № 433 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сметана | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| № 322 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Рагу из овощей и мяса | 180 | 12,2 | 12,2 | 12,2 | 208,1 |
| № 488 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из апельсинов с яблоками | 150 | 0,4 | 0,2 | 11,7 | 50,3 |
| № 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Вафли | 12 | 0,5 | 3,7 | 7,5 | 64,9 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 |
| Итого обед: | | 662,0 | 21,3 | 23,3 | 67,9 | 548,5 |
| Полдник - ужин: | | | | | | |
| № 286 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сырники из творога запеченные | 150 | 23,7 | 7,9 | 26,8 | 273,0 |
| № 406 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Соус молочный сладкий | 20 | 0,5 | 0,9 | 1,6 | 16,9 |
| № 472 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Снежок | 180 | 4,5 | 5,22 | 19,8 | 144 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 |
| № 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| Итого ужин: | | 405,0 | 34,9 | 19,1 | 56,2 | 536,1 |
| За день | | 1632,0 | 64,6 | 56,0 | 192,9 | 1514,9 |

| 7 день | | гр. | Б | Ж | У | К |
|---|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| № 230 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша манная молочная | 150 | 4,6 | 4,8 | 22,9 | 152,9 |
| № 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Какао с молоком | 180 | 3,0 | 2,6 | 12,4 | 84,6 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| | Итого завтрак: | 370,0 | 9,9 | 15,5 | 50,8 | 381,9 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Бананы | 115 | 1,73 | 0,58 | 24,15 | 109,3 |
| | Итого II завтрак: | 115,0 | 1,7 | 0,6 | 24,2 | 109,3 |
| Обед: | | | | | | |
| № 46 картотека. ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Рубленные яйца с маслом и луком | 30 | 2,9 | 4,4 | 0,5 | 53,7 |
| № 109 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суп - харчо | 150 | 4,8 | 5,6 | 7,3 | 99,2 |
| № 328 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Жаркое по-домашнему | 160 | 15,0 | 11,4 | 20,6 | 245,6 |
| № 488 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из апельсинов с яблоками | 150 | 0,4 | 0,2 | 11,7 | 50,3 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| | Итого обед: | 530,0 | 26,3 | 22,3 | 56,3 | 531,1 |
| Полдник - ужин: | | | | | | |
| № 160 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суфле картофельно-морковное | 110 | 3,7 | 2,8 | 9,7 | 78,5 |
| № 307 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Биточек рыбный | 60 | 7,2 | 0,9 | 5,6 | 59,0 |
| № 408 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Соус сметанный | 20 | 0,0 | 1,9 | 0,5 | 19,9 |
| № 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| № 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Печенье | 12 | 0,9 | 1,2 | 8,9 | 49,8 |
| | Итого ужин: | 452,0 | 24,4 | 16,7 | 47,6 | 439,4 |
| | За день | 1467,0 | 62,4 | 55,1 | 178,8 | 1461,6 |

| 8 день | | гр. | Б | Ж | У | К |
|---|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| № 237 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша овсяная | 150 | 5,6 | 6,2 | 23,6 | 173,3 |
| № 457 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,1 | 8,4 | 34,2 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 75 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,8 |
| | Итого завтрак: | 375,0 | 10,4 | 10,1 | 47,4 | 321,6 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сок яблочный | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73,1 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 |
| | Итого II завтрак: | 185,0 | 2,0 | 0,6 | 24,9 | 112,3 |
| Обед: | | | | | | |
| № 31 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Салат из свеклы с солеными огурцами | 50 | 0,2 | 0,8 | 0,8 | 10,5 |
| № 138 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суп-пюре из печени | 150 | 3,8 | 5,5 | 4,3 | 81,8 |
| № 14/7 картотека г. Екатеринбург. | Суфле из рыбы | 70 | 10,3 | 3,0 | 2,3 | 77,9 |
| № 172 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Картофель тушеный с луком | 120 | 3,6 | 2,8 | 11,2 | 84,0 |
| № 487 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из яблок и лимона | 150 | 0,2 | 0,2 | 10,7 | 45,0 |
| № 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Вафли | 12 | 0,5 | 3,7 | 7,5 | 64,9 |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| | Итого обед: | 687,0 | 22,2 | 16,8 | 62,0 | 488,2 |
| Полдник – ужин: | | | | | | |
| № 278 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Драчена | 130 | 14,1 | 13,1 | 7,6 | 204,3 |
| № 544 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Булочка российская | 50 | 3,4 | 3,5 | 23,8 | 140,0 |
| № 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 |
| | Итого ужин: | 375,0 | 23,9 | 21,6 | 46,2 | 474,3 |
| | За день | 1622,0 | 58,4 | 49,1 | 180,5 | 1396,5 |

| 9 день | | гр. | Б | Ж | У | К |
|---|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | | | | | | |
| № 235 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,5 | 5,5 | 26,1 | 175,2 |
| № 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 2,3 | 12,2 | 79,2 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| № 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| Итого завтрак: | | 370,0 | 10,3 | 15,8 | 53,9 | 398,8 |
| II завтрак: | | | | | | |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 |
| № 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сок яблочный | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| Итого II завтрак: | | 245,0 | 1,1 | 0,5 | 24,5 | 106,3 |
| Обед: | | | | | | |
| № 48 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Винегрет с сельдью | 30 | 1,7 | 2,5 | 1,7 | 36,0 |
| № 94 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Борщ с картофелем | 150 | 1,4 | 2,7 | 5,7 | 53,0 |
| № 433 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сметана | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| № 319 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Шницель натуральный рубленый | 50 | 8,7 | 10,5 | 5,0 | 149,0 |
| № 389 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Пюре из гороха с маслом | 110 | 11,8 | 2,7 | 21,3 | 156,6 |
| № 487 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из яблок и лимона | 150 | 0,2 | 0,2 | 10,7 | 45,0 |
| № 581 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Пряник | 12 | 0,7 | 0,5 | 9,0 | 43,9 |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 |
| Итого обед: | | 547,0 | 27,8 | 20,5 | 69,5 | 573,8 |
| Полдник -ужин: | | | | | | |
| № 368 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суфле из птицы | 50 | 6,5 | 6,4 | 2,2 | 92,4 |
| № 383 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Пюре из овощей | 120 | 1,3 | 8,8 | 5,5 | 106,8 |
| № 422 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Соус красный основной | 20 | 0,4 | 0,5 | 1,3 | 11,3 |
| № 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| № 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 |
| Итого ужин: | | 440,0 | 20,8 | 25,7 | 31,9 | 442,7 |
| За день | | 1602,0 | 60,0 | 62,6 | 179,8 | 1521,6 |

| 10 день | | 10 день | | гр. | Б | Ж | У | К |
|---|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---|---|
| Завтрак: | | | | | | | | |
| № 233 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 5,3 | 4,9 | 24,2 | 161,9 | | |
| № 460 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 10,4 | 57,6 | | |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,3 | | |
| № 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | |
| | Итого завтрак: | 370,0 | 9,1 | 14,2 | 50,1 | 363,9 | | |
| II завтрак: | | | | | | | | |
| № 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Сок яблочный | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73,1 | | |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 | | |
| | Итого II завтрак: | 185,0 | 2,0 | 0,6 | 24,9 | 112,3 | | |
| Обед: | | | | | | | | |
| № 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | | |
| № 118 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,4 | 3,0 | 5,1 | 53,1 | | |
| № 11/7 картотека г. Екатеринбург | Тефтели рыбные в соусе | 60 | 6,7 | 4,5 | 16,6 | 106,5 | | |
| № 205 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Каша рисовая рассыпчатая | 120 | 2,9 | 38,4 | 29,4 | 162,5 | | |
| № 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Компот из плодов или ягод сушеных | 150 | 0,2 | 0,0 | 13,1 | 54,0 | | |
| № 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Печенье | 12 | 0,9 | 1,2 | 8,9 | 49,8 | | |
| № 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,1 | 82,4 | | |
| | Итого обед: | 572,0 | 20,4 | 52,3 | 89,5 | 571,3 | | |
| Полдник - ужин: | | | | | | | | |
| № 526 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Оладьи с повидлом | 160 | 12,0 | 15,0 | 60,6 | 429,0 | | |
| № 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,9 | | |
| № 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Батон | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,2 | | |
| № 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 | | |
| | Итого ужин: | 450,0 | 18,7 | 20,4 | 84,9 | 600,9 | | |
| За день | | 1577,0 | 50,2 | 87,5 | 249,4 | 1648,3 | | |

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

ПРИМЕРНОГО 10-ТИ ДНЕВНОГО МЕНЮ

| Дни недели | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|-------------------|-------|-------|----------|--------------|
| 1-й день | 66,4 | 53,0 | 181,8 | 1493,7 |
| 2-й день | 55,6 | 58,1 | 177,8 | 1457,5 |
| 3-й день | 58,0 | 84,6 | 201,3 | 1488,8 |
| 4-й день | 55,1 | 51,7 | 174,3 | 1379,5 |
| 5-й день | 54,3 | 57,1 | 208,4 | 1564,5 |
| 6-й день | 64,6 | 56,0 | 192,9 | 1514,9 |
| 7-й день | 62,4 | 55,1 | 178,8 | 1461,6 |
| 8-й день | 58,4 | 49,1 | 180,5 | 1396,5 |
| 9-й день | 60,0 | 62,6 | 179,8 | 1521,6 |
| 10-й день | 55,4 | 58,8 | 232,6 | 1676,1 |
| Средняя за 1 день | 59,0 | 58,6 | 190,8 | 1495,5 |
| % | 140,5 | 124,7 | 94,0 | 106,8 |

При составлении примерного 10 - дневного меню использована следующая литература:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера

2.Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений. Ю.М. Столбова, г. Киров, 2005год.

3.Уральский государственный экономический университет Управление образования администрации г.Екатеринбург

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна. – М.: ДеЛи принт, 2011 год
Федеральное Государственное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
Методические рекомендации и технические документы.

Медицинская сестра МБДОУ № 3


М.Г.Черемискина