



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад № 3

Чиркова М.А.

2008 года

## ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА

1 день	гр.	Б	Ж	У	К
--------	-----	---	---	---	---

### Завтрак:

№ 1399 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	2,3	14,8	89,2
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2
№ 71, 576, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом	30 10	2,3 0,1	0,9 2,3	15,4 0,1	78,3 66,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,2</b>	<b>7,7</b>	<b>42,6</b>	<b>312,8</b>

### II завтрак:

№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Печенье	12	1,2	1,2	7,9	47,2
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>28,1</b>	<b>133,2</b>

### Обед:

№ 21 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из моркови	30	0,6	3,0	5,6	52,0
№ 131 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп-пюре из картофеля	150	4,6	2,3	13,7	101,7
№ 348 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Тефтели из говядины (паровые)	50	7,5	4,5	2,6	124,0
№ 385 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Рис отварной	100	3,3	3,2	33,7	90,1
№ 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из чернослива	150	0,3	0,0	17,5	72,0
№ 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	20,1	57,0
<b>Итого обед:</b>			<b>20,3</b>	<b>13,8</b>	<b>93,2</b>	<b>496,8</b>

### Полдник - ужин:

№ 289 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Ленивые вареники с повидлом	180/20	2,3	7,8	16,5	225,0
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Банан	95	1,1	12,3	2,6	78,0
<b>Итого ужин:</b>			<b>11,5</b>	<b>26,0</b>	<b>45,3</b>	<b>499,3</b>



2 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 232 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша пшеничная молочная	150	7,3	4,5	35,4	228,7
№ 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,0
№ 71, 576, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом	30	2,3	0,9	15,4	78,3
		10	0,1	2,3	0,1	66,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,9</b>	<b>10,6</b>	<b>64,7</b>	<b>467,1</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	12	0,3	4,2	8,5	56,3
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>1,3</b>	<b>4,4</b>	<b>28,7</b>	<b>142,3</b>
<b>Обед:</b>						
№ 150 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Икра кабачковая	30	0,6	2,5	2,5	32,1
№ 118 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	0,8	4,8	8,5	85,3
№ 319 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Шницель натуральный рубленый	50	5,3	7,5	9,8	98,0
№ 380 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Капуста тушеная	100	2,7	3,5	6,5	55,2
№ 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из кураги	150	0,3	0,8	5,6	72,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	2,3	0,8	20,1	57,0
<b>Итого обед:</b>			<b>12,0</b>	<b>19,9</b>	<b>53,0</b>	<b>399,6</b>
<b>Полдник – ужин:</b>						
№ 186 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Котлеты картофельные	170	6,8	3,6	13,6	115,6
№ 408 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Соус сметанный	30	0,4	2,8	3,7	29,9
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Апельсин	95	0,4	0,0	11,3	40,0
<b>Итого ужин:</b>			<b>15,7</b>	<b>12,3</b>	<b>54,8</b>	<b>381,8</b>



З день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 99 картотека г. Киров Столбовой Ю.М	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,6	4,2	26,3	123,6
№ 460 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с молоком	180	0,1	0,8	9,6	54,2
№ 65, 75, 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с сыром	30 10	2,3 1,9	0,9 1,9	15,4 0,0	78,3 26,4
<i>Итого завтрак:</i>			<b>7,8</b>	<b>7,7</b>	<b>51,3</b>	<b>282,5</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 581 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пряник	12	1,2	0,9	15,0	73,2
<i>Итого II завтрак:</i>			<b>2,2</b>	<b>1,1</b>	<b>35,2</b>	<b>159,2</b>
<b>Обед:</b>						
№ 21 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,5	2,4	6,5	34,2
№ 103 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Щи из свежей капусты со сметаной	150	0,5	2,8	8,8	39,3
№ 11/7 картотека г. Екатеринбург	Тефтели рыбные в соусе	50	6,5	4,9	10,5	86,0
№ 205 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша рисовая рассыпчатая	100	1,8	6,8	23,1	115,6
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	12,9	69,1
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	16,1	42,3
<i>Итого обед:</i>			<b>12,6</b>	<b>17,4</b>	<b>77,9</b>	<b>386,5</b>
<b>Полдник - ужин:</b>						
№ 335 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Запеканка капустная с мясом говядины	200	10,5	2,3	10,0	298,0
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Банан	95	1,1	12,3	2,6	78,0
<i>Итого ужин:</i>			<b>19,7</b>	<b>20,5</b>	<b>38,8</b>	<b>572,3</b>
<b>За день</b>			<b>42,3</b>	<b>46,7</b>	<b>203,2</b>	<b>1400,5</b>



4 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 234 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,0	5,7	21,2	116,2
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,4	88,0
№ 71, 576, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом	30	2,3	0,9	15,4	78,3
		10	0,1	2,3	0,1	66,1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,1</b>	<b>11,4</b>	<b>50,1</b>	<b>348,6</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Печенье	12	1,2	1,2	7,9	47,2
	<b>Итого II завтрак:</b>		<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>28,1</b>	<b>133,2</b>
<b>Обед:</b>						
№ 47 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Винегрет овощной	30	0,5	1,9	2,0	86,4
№ 119 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп картофельный с рыбой	150	3,4	2,3	7,2	150,3
№ 371 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кнели из птицы с рисом	50	2,7	5,1	15,1	80,0
№ 168 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	100	1,5	1,3	7,3	49,4
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из сухофруктов	150	0,2	1,9	12,9	69,1
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	16,1	42,3
	<b>Итого обед:</b>		<b>11,4</b>	<b>12,9</b>	<b>60,6</b>	<b>477,5</b>
<b>Полдник – ужин:</b>						
№ 329 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бигус	200	8,2	13,3	25,8	203,0
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	7,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Груша	95	0,3	0,2	9,8	38,5
	<b>Итого ужин:</b>		<b>16,6</b>	<b>21,4</b>	<b>61,8</b>	<b>437,8</b>



5 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 232 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша пшеничная молочная	150	2,5	3,6	5,6	75,1
№ 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,0
№ 71, 576, 79 картотека	Бутерброд с маслом	30	2,3	0,9	15,4	78,3
№ 501 картотека		10	0,1	2,3	0,1	66,1
<i>Итого завтрак:</i>			<b>8,1</b>	<b>9,7</b>	<b>34,9</b>	<b>313,5</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	2,2	1,4	28,1	133,2
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	12	0,3	4,2	8,5	56,3
<i>Итого II завтрак:</i>			<b>2,5</b>	<b>5,6</b>	<b>36,6</b>	<b>189,5</b>
<b>Обед:</b>						
№ 17 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свежих помидоров	30	0,5	1,2	1,8	37,0
№ 134 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп-пюре из разных овощей	150	1,9	1,6	5,8	45,6
№ 356 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Печень говяжья по-строгановски	50	2,4	3,4	5,3	55,2
№ 163 картотека г. Киров Столбова Ю.М.	Картофельное пюре	100	1,9	3,5	16,2	62,1
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из сухофруктов	150	0,2	1,9	12,9	69,1
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	16,1	42,3
<i>Итого обед:</i>			<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>58,1</b>	<b>311,3</b>
<b>Полдник - ужин:</b>						
№ 268 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Омлет натуральный	100	5,8	5,3	2,2	160,2
№ 542 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Булочка домашняя	100	7,0	6,8	35,2	190,0
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	7,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Груша	95	0,3	0,2	8,5	36,0
<i>Итого ужин:</i>			<b>21,2</b>	<b>20,2</b>	<b>72,1</b>	<b>582,5</b>
<i>За день:</i>			<b>41,8</b>	<b>47,4</b>	<b>201,7</b>	<b>1396,8</b>



б д е н ь		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 239 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Плов бухарский	150	2,3	1,3	19,3	65,4
№ 457 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с сахаром	180	0,1	0,8	9,6	54,2
№ 65, 75, 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с сыром	30 10	3,3 1,9	2,9 1,9	13,8 0,0	94,0 26,4
№ 4/3 картотека	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,6</b>	<b>6,9</b>	<b>42,7</b>	<b>240,0</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Печенье	12	1,2	1,2	7,9	47,2
	<b>Итого II завтрак:</b>	<b>112</b>	<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>28,1</b>	<b>133,2</b>
<b>Обед:</b>						
№ 158 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кукуруза я яйцом и луком	30	1,7	3,2	5,9	20,0
№ 95 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Борщ с капустой и картофелем	150	1,5	3,5	5,6	46,8
№ 337 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кнели из говядины	50	3,9	5,3	1,4	124,2
№ 4/3 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пюре картофельное с морковью	100	2,7	5,2	10,1	96,2
№ 6/10 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	18,3	140,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	16,1	42,3
	<b>Итого обед:</b>		<b>13,3</b>	<b>17,7</b>	<b>57,3</b>	<b>469,5</b>
<b>Полдник - ужин:</b>						
№ 279 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Запеканка из творога	180	9,3	11,2	25,5	256,8
№ 471 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	12,2	65,4
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	7,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Яблоко	95	0,2		8,6	35,0
	<b>Итого ужин:</b>		<b>19,0</b>	<b>20,8</b>	<b>72,5</b>	<b>553,5</b>
<b>За день</b>			<b>42,0</b>	<b>46,7</b>	<b>200,7</b>	<b>1396,2</b>



7 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 99 картотека г. Киров Столбовой Ю.М.	Каша молочная манная	150	7,6	5,5	38,9	152,3
№ 1462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,0
№ 71, 576, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом	30 10	2,3 0,1	0,9 2,3	15,4 0,1	78,3 66,1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>68,2</b>	<b>390,7</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,0
Табл. Покровского	Конфета	12	0,1	0,8	10,2	58,2
	<b>Итого II завтрак:</b>	<b>112</b>	<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>30,4</b>	<b>144,2</b>
<b>Обед:</b>						
№ 14 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свежих огурцов	30	0,4	3,0	0,9	26,9
№ 129 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2,3	3,3	11,3	78,2
№ 328 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Жаркое по-домашнему	150	7,2	2,3	13,5	185,2
№ 488 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из апельсинов и яблок	150	0,5	0,2	12,5	67,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	16,1	42,3
	<b>Итого обед:</b>		<b>13,5</b>	<b>9,2</b>	<b>54,3</b>	<b>399,6</b>
<b>Полдник - ужин:</b>						
№ 160 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суфле картофельно-морковное со сметанным соусом	200	4,6	5,1	17,6	185,3
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	7,0	9,8	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Банан	95	1,1	12,3	2,6	78,0
	<b>Итого ужин:</b>		<b>13,8</b>	<b>25,3</b>	<b>48,2</b>	<b>459,6</b>
	<b>За день</b>		<b>41,6</b>	<b>47,0</b>	<b>201,1</b>	<b>1394,1</b>



8 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 237 картотека г. Екатеринбург	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,2	6,3	21,3	121,5
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	89,0
№ 465, 75, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,3	0,9	15,4	78,3
		10	0,1	2,3	0,1	66,1
		10	1,9	1,9	0,0	26,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12,4</b>	<b>14,2</b>	<b>50,2</b>	<b>381,3</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	12	0,3	4,2	8,5	56,3
	<b>Итого II завтрак:</b>	<b>112</b>	<b>1,3</b>	<b>4,4</b>	<b>28,7</b>	<b>142,3</b>
<b>Обед:</b>						
№ 31 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,2	2,1	1,6	25,3
№ 137 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп-пюре из птицы с рисом	150	1,6	1,8	9,2	52,1
№ 14/7 картотека г. Екатеринбург.	Суфле из рыбы	50	2,6	5,1	8,5	61,2
№ 152 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Картофель отварной с маслом	100	1,6	2,6	18,2	55,1
№ 487 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из яблок и лимона	150	0,3	1,2	14,2	60,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	16,1	42,3
	<b>Итого обед:</b>		<b>9,4</b>	<b>13,2</b>	<b>67,8</b>	<b>296,0</b>
<b>Полдник – ужин:</b>						
№ 333 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Голубцы с мясом говядины, рисом (ленивые)	200	7,8	2,5	27,2	311,4
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	7,0	9,8	112,5
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
№ 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Яйцо отварное	40	3,1	4,6	2,3	63,0
	<b>Итого ужин:</b>		<b>19,0</b>	<b>15,0</b>	<b>57,5</b>	<b>582,2</b>



9 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 236 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,3	2,6	42,3	202,8
№ 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,0
№ 65, 75, 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с сыром	30 10	3,0 1,9	1,2 1,9	20,6 0,0	104,4 26,4
<i>Итого завтрак:</i>			<b>10,5</b>	<b>8,6</b>	<b>76,7</b>	<b>427,6</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	0,2	2,1	1,6	25,3
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	12	0,3	4,2	8,5	56,3
<i>Итого II завтрак:</i>			<b>0,5</b>	<b>6,3</b>	<b>10,1</b>	<b>81,6</b>
<b>Обед:</b>						
№ 28 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свеклы с яблоками	30	0,9	1,5	10,5	41,3
№ 100 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Рассольник ленинградский	150	1,8	2,1	12,6	41,9
№ 372 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Котлета куриная	50	6,2	1,9	7,6	85,6
№ 383 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пюре из овощей (морковь)	110	1,2	2,5	5,1	74,3
№ 487 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из яблок и лимона	150	0,3	0,2	14,2	60,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	16,1	42,3
<i>Итого обед:</i>			<b>13,5</b>	<b>8,6</b>	<b>66,1</b>	<b>345,4</b>
<b>Полдник -ужин:</b>						
№ 357 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Оладьи из печени по - кунцевски	70	5,3	3,7	19,8	145,3
№ 385 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Рис отварной	130	3,3	4,7	33,7	191,0
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Банан	95	1,1	12,3	2,6	78,0
<i>Итого ужин:</i>			<b>17,8</b>	<b>26,6</b>	<b>82,3</b>	<b>610,6</b>
<i>За день</i>			<b>42,3</b>	<b>50,0</b>	<b>235,2</b>	<b>1465,2</b>



10 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 233 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	7,1	6,5	9,8	115,6
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88,0
№ 465, 75, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,3	0,9	15,4	78,3
		10	0,1	2,3	0,1	66,1
		10	1,9	1,9	0,0	26,4
<i>Итого завтрак:</i>			<b>14,1</b>	<b>14,1</b>	<b>38,9</b>	<b>374,4</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Печенье	12	1,2	1,2	7,9	47,2
<i>Итого II завтрак:</i>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>28,1</b>	<b>133,2</b>
<b>Обед:</b>						
№ 45 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат сельдь с картофелем	30	2,3	3,2	3,7	42,3
№ 98 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Свекольник со сметаной	150	1,6	3,1	5,6	41,6
№ 327 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Гуляш из отварной говядины	50	3,5	7,5	2,3	100,3
№ 211 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Греча рассыпчатая с овощами	110	1,9	2,6	7,1	101,9
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,1	20,1	84,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	16,1	42,3
<i>Итого обед:</i>			<b>13,0</b>	<b>16,9</b>	<b>54,9</b>	<b>412,4</b>
<b>Полдник - ужин:</b>						
№ 526 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Оладьи с повидлом	180/20	5,3	8,8	48,5	265,0
№ 470 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	30	2,3	0,9	18,2	95,3
Табл. Покровского	Груша	95	0,3	0,2	8,5	36,0
<i>Итого ужин:</i>			<b>13,7</b>	<b>14,9</b>	<b>83,2</b>	<b>497,3</b>
<i>За день</i>			<b>42,9</b>	<b>47,2</b>	<b>205,2</b>	<b>1417,3</b>



## СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

### ПРИМЕРНОГО 10-ТИ ДНЕВНОГО МЕНЮ

Дни недели	белки	жиры	углеводы	калорийность
1-й день	42,0	47,7	201,3	1394,9
2-й день	41,9	47,1	201,3	1390,8
3-й день	42,3	46,7	203,2	1400,5
4-й день	41,3	47,0	200,6	1397,0
5-й день	41,8	47,4	201,7	1396,8
6-й день	42,0	46,7	200,7	1396,2
7-й день	41,6	47,0	201,1	1394,1
8-й день	42,1	46,8	204,2	1401,8
9-й день	42,3	50,0	235,2	1465,2
10-й день	42,9	47,2	205,2	1417,3
Средняя за 1 день	42,0	47,4	205,4	1405,5
%	100,0	100,8	101,2	100,4

При составлении примерного 10 - дневного меню использована следующая литература:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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  
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.