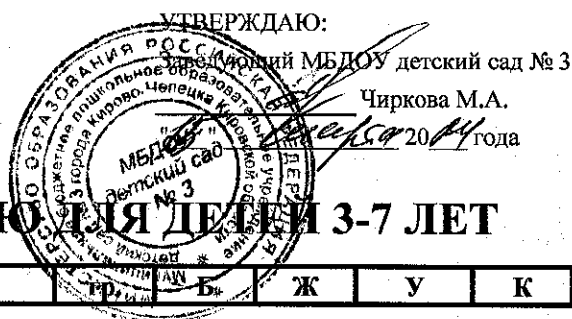


УТВЕРЖДАЮ:



Чиркова М.А.

2024 года

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 день		Г	Б	Ж	У	К
З а в т р а к:						
№ 259 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Макароны отварные с сыром	200	12,0	10,0	35,3	280,0
№ 459 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого завтрак:	450,0	15,4	18,5	65,5	490,5
II завтрак:						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,2
	Итого II завтрак:	215,0	2,1	0,6	27,9	125,2
О б е д:						
№ 316 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат сельдь с луком	50	4,6	4,7	1,8	67,5
№ 101 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Рассольник домашний	200	2,0	4,1	7,3	73,8
№ 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	200	18,0	13,3	5,2	213,0
№ 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из чернослива	200	0,3	0,0	17,5	103,2
№ 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого обед:	725,0	30,5	25,6	67,0	651,4
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	200	5	5,8	22	160
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	25	1,9	0,7	12,8	65,3
№ 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого ужин:	475,0	31,1	18,5	67,1	560,3
	За день	1865,0	79,1	63,2	227,5	1827,3

2 день		гр.	Б	Ж	У	К
Завтрак:						
№ 236 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	6,4	31,4	202,8
№ 457 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого завтрак:		450,0	8,3	14,9	61,4	411,3
II завтрак:						
№ 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,2
Итого II завтрак:		120,0	1,2	6,5	22,3	152,2
Обед:						
№ 150 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	70,8
№ 127 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	97,8
№ 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	80	9,6	1,1	7,4	78,6
№ 159 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суфле из картофеля	150	6,5	4,5	17,0	136,0
№ 403 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Соус молочный	30	1,0	1,9	1,9	28,4
№ 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	200	0,3	0,0	17,5	72,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
Итого обед:		815,0	33,7	21,6	81,6	657,5
Полдник – ужин:						
№ 346 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суфле из отварной говядины	70	13,3	11,9	1,8	170,1
№ 175 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Овощи в молочном соусе	150	6,6	12,5	18,6	213,0
№ 472 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Снежок	200	5	5,8	22	160
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Итого ужин:		460,0	27,9	31,3	63,0	647,5
За день		1845,0	71,1	74,3	228,3	1868,5

3 день		гр.	Б	Ж	У	К
Завтрак:						
№ 99 картотека г. Киров Столбовой Ю.М	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,9	5,0	35,1	245,2
№ 460 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 75 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сыр полутвердый (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	35,8
	Итого завтрак:	435,0	13,8	10,4	67,2	449,4
II завтрак:						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,2
	Итого II завтрак:	215,0	2,1	0,6	27,9	125,2
Обед:						
№ 30 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,75	3,1	3,8	46,0
№ 103 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Щи из свежей капусты	200	1,0	3,5	2,8	47,2
№ 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	70	14,0	13,7	2,3	180,6
№ 211 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Греча рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,7	29,5	153,8
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
№ 581 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пряник	20	1,2	0,9	15,0	73,2
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого обед:	725,0	24,7	25,6	93,8	695,7
Полдник - ужин:						
№ 335 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Запеканка капустная с мясом	200	22,5	17,0	10,0	287,0
№ 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	200	5,8	5,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	25	1,9	0,7	12,8	65,3
№ 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	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого ужин:	595,0	36,1	30,5	41,6	590,2
	За день	1970,0	76,7	67,1	230,5	1860,4

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	200	2,8	2,5	13,6	88,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого завтрак:		400,0	11,1	17,1	55,6	420,6
II завтрак:						
№ 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
№ 584 картотека Сборник рецептов М.П.Могильного	Шоколадная конфета	20	0,8	5,3	11,9	98,0
Итого II завтрак:		120,0	1,2	5,7	21,7	142,0
Обед:						
№ 47 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Винегрет овощной	60	1,0	3,7	4,0	52,8
№ 119 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп картофельный с рыбой	200	9,4	3,1	8,6	100,4
№ 371 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кнели из птицы с рисом	80	9,3	8,2	4,3	128,0
№ 168 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	150	3,2	2,6	11,0	76,5
№ 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	200	0,6	0,1	20,1	84,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
Итого обед:		780,0	32,5	23,1	68,4	607,7
Полдник – ужин:						
№ 347 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Котлета "Школьная"	80	12,2	8,8	10,6	170,4
№ 241 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Рис с овощами	150	4,2	2,7	35,4	182,3
№ 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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Итого ужин:		470,0	25,2	17,6	74,6	558,1
За день		1770,0	70,0	63,5	220,3	1728,4

5 день		гр.	Б	Ж	У	К
Завтрак:						
№ 232 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша пшеничная молочная	200	7,3	6,5	35,4	228,7
№ 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого завтрак:	450,0	13,7	17,8	69,9	493,2
II завтрак:						
№ 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
№ 581 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пряник	20	1,2	0,9	15,0	73,2
	Итого II завтрак:	120,0	1,6	1,3	24,8	117,2
Обед:						
№ 26 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,1	3,8	45,5
№ 134 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	3,8	5,8	66,4
№ 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	70	13,7	6,6	5,3	135,1
№ 163 картотека г.Киров Столбова Ю.М.	Картофельное пюре	130	2,7	5,8	20,0	145,6
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
№ 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого обед:	745,0	29,2	25,5	75,6	650,5
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	70	4,9	7,8	32,4	220,5
№ 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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
	Итого ужин:	460,0	21,4	23,3	91,9	664,4
	За день	1775,0	65,9	67,9	262,1	1925,3

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"	200	5,1	6,4	26,9	185,8
№ 459 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого завтрак:		450,0	8,5	14,9	57,1	396,3
II завтрак:						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,2
Итого II завтрак:		215,0	2,1	0,6	27,9	125,2
О б е д:						
№ 158 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Кукуруза с яйцом и луком	50	1,7	3,2	1,1	40,0
№ 131 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Суп-пюре из картофеля	200	4,6	4,8	13,7	116,2
№ 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	200	13,6	13,6	13,6	231,2
№ 488 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	15,6	67,0
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,2
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
№ 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого обед:		825,0	25,7	29,8	86,6	717,5
Полдник - ужин:						
№ 286 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Сырники из творога запеченные	180	28,5	9,5	32,2	327,6
№ 406 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4
№ 472 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Снежок	200	5	5,8	22	160
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Батон	25	1,9	0,7	12,8	65,3
№ 267 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Итого ужин:		475,0	41,2	22,0	69,7	641,3
За день		1965,0	77,5	67,4	241,3	1880,2

6m

7 день		гр.	Б	Ж	У	К
Завтрак:						
№ 230 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша манная молочная	200	6,1	6,4	30,5	203,8
№ 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого завтрак:		450,0	12,5	17,7	65,0	468,3
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	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,9	8,9	1,1	107,4
№ 109 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп - харчо	200	6,4	7,5	9,8	132,2
№ 328 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307,0
№ 488 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
Итого обед:		710,0	35,5	31,7	72,3	716,6
Полдник - ужин:						
№ 160 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суфле картофельно-морковное	200	6,8	5,1	17,6	142,8
№ 307 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Биточек рыбный	80	9,6	1,1	7,4	78,6
№ 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	200	5,8	5,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 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	20	1,5	2,0	14,9	83,0
Итого ужин:		610,0	32,2	21,8	69,5	602,7
За день		1885,0	81,9	71,8	230,9	1896,9

Ср

8 день		гр.	Б	Ж	У	К
Завтрак:						
№ 237 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша овсяная	200	7,5	8,3	31,5	231,1
№ 457 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 75 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сыр полутвердый (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	35,8
Итого завтрак:		455,0	13,0	12,5	61,4	409,3
II завтрак:						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,2
Итого II завтрак:		215,0	2,1	0,6	27,9	125,2
Обед:						
№ 31 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,7	3,1	3,1	42,0
№ 138 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп-пюре из печени	200	5,1	7,3	5,7	109,0
№ 14/7 картотека г. Екатеринбург	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89,0
№ 172 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Картофель тушеный с луком	130	3,9	3,0	12,1	91,0
№ 487 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60,0
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,2
№ 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
Итого обед:		830,0	26,9	24,2	80,1	646,2
Полдник – ужин:						
№ 278 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Драчена	150	16,3	15,1	8,7	235,7
№ 544 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Булочка российская	80	5,4	5,6	38,0	224,0
№ 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	25	1,9	0,7	12,8	65,3
Итого ужин:		455,0	29,4	26,5	67,6	626,0
За день		1955,0	71,5	63,8	236,9	1806,6

с.т.

9 день		гр.	Б	Ж	У	К
Завтрак:						
№ 235 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	7,3	34,8	233,6
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого завтрак:	450,0	13,2	18,2	69,1	492,1
II завтрак:						
№ 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
№ 581 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пряник	20	1,2	0,9	15,0	73,2
	Итого II завтрак:	120,0	1,6	1,3	24,8	117,2
Обед:						
№ 48 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Винегрет с сельдью	50	2,9	4,2	2,8	60,0
№ 94 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Борщ с картофелем	200	1,9	3,6	7,6	70,6
№ 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	70	12,1	14,7	6,9	208,6
№ 389 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пюре из гороха с маслом	130	13,9	3,2	25,2	185,1
№ 487 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого обед:	705,0	35,2	27,4	77,0	695,2
Полдник -ужин:						
№ 368 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суфле из птицы	80	10,4	10,3	3,5	147,9
№ 383 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пюре из овощей	150	1,6	11,0	6,9	133,5
№ 422 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Соус красный основной	30	0,6	0,8	1,9	16,9
№ 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	200	5,8	5,0	8,0	101,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
	Итого ужин:	540,0	26,5	32,8	41,2	566,7
	За день	1815,0	76,5	79,7	212,1	1871,2

10 день	10 день	гр.	Б	Ж	У	К
Завтрак:						
№ 233 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,1	6,5	32,3	215,8
№ 460 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,4
№ 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого завтрак:	450,0	11,8	16,2	64,5	450,3
II завтрак:						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,0
№ 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,2
	Итого II завтрак:	215,0	2,1	0,6	27,9	125,2
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	200	1,9	4,0	6,8	70,8
№ 11/7 картотека г. Екатеринбург	Тефтели рыбные в соусе	70	7,8	5,3	19,4	124,3
№ 205 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,1	41,6	31,8	176,0
№ 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	17,5	72,0
№ 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого обед:	710,0	23,7	58,3	110,8	692,1
Полдник - ужин:						
№ 526 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Оладьи с повидлом	200	15,0	18,8	75,8	536,3
№ 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	25	1,9	0,7	12,8	65,3
№ 82 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого ужин:	525,0	23,1	24,9	106,4	746,6
	За день	1900,0	60,7	100,0	309,6	2014,1

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПРИМЕРНОГО 10-ТИ ДНЕВНОГО МЕНЮ

Дни недели	белки	жиры	углеводы	калорийность
1-й день	79,1	63,2	227,5	1827,3
2-й день	71,1	74,3	228,3	1868,5
3-й день	70,6	97,6	249,9	1826,2
4-й день	70,0	63,5	220,3	1728,4
5-й день	65,9	67,9	262,1	1925,3
6-й день	77,5	67,4	241,3	1880,2
7-й день	81,9	71,8	230,9	1896,9
8-й день	71,5	63,8	236,9	1806,6
9-й день	76,5	79,7	212,1	1871,2
10-й день	66,8	69,6	290,2	2048,2
Средняя за 1 день	73,1	71,9	240,0	1867,9
%	135,3	119,8	91,9	103,8

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