

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад № 3

Чиркова М.А.

2023 года

# ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 день	Г	Б	Ж	У	К
--------	---	---	---	---	---

## Завтрак:

№ 1399 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	4,6	25,3	160,2
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
№ 71, 576, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом	40	3,0	1,2	20,6	104,4
		10	0,1	7,3	0,1	66,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,6</b>	<b>15,5</b>	<b>59,6</b>	<b>418,7</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	20	1,9	2,0	13,2	78,6
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>33,4</b>	<b>164,6</b>

## Обед:

№ 21 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из моркови	50	0,6	2,0	15,6	52,0
№ 131 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп-пюре из картофеля	200	4,6	3,8	23,9	116,2
№ 348 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Тефтели из говядины (паровые)	70	9,7	4,3	16,8	221,5
№ 385 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Рис отварной	130	3,3	3,7	33,7	190,1
№ 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из чернослива	200	0,3	0,0	17,5	72,0
№ 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
<b>Итого обед:</b>		<b>700</b>	<b>22,5</b>	<b>14,6</b>	<b>127,6</b>	<b>754,8</b>

## Полдник - ужин:

№ 289 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Ленивые вареники с повидлом	180/20	9,3	3,6	22,5	250,1
№ 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
Табл. Покровского	Банан	100	1,1	20,2	2,6	89,0
<b>Итого ужин:</b>			<b>19,2</b>	<b>30,0</b>	<b>53,7</b>	<b>544,5</b>



2 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 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
№ 71, 576, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом	40 10	3,0 0,1	1,2 7,3	20,6 0,1	104,4 66,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,7</b>	<b>17,8</b>	<b>69,9</b>	<b>493,2</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	20	0,8	6,1	12,5	108,2
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>1,8</b>	<b>6,3</b>	<b>32,7</b>	<b>194,2</b>
<b>Обед:</b>						
№ 150 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,0
№ 118 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,0	4,0	30,6	170,9
№ 319 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Шницель натуральный рубленный	70	12,9	9,8	12,6	208,6
№ 380 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Капуста тушеная	130	2,7	5,2	16,5	106,8
№ 494 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из кураги	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
<b>Итого обед:</b>			<b>22,8</b>	<b>24,3</b>	<b>101,2</b>	<b>720,3</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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Табл. Покровского	Апельсин	100	0,4	0,0	11,3	46,0
<b>Итого ужин:</b>			<b>16,4</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	<b>396,9</b>
<b>За день</b>			<b>54,7</b>	<b>60,9</b>	<b>260,9</b>	<b>1804,6</b>



З день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 99 картотека г. Киров Столбовой Ю.М	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,6	5,5	38,9	270,3
№ 460 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0
№ 65, 75, 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с сыром	40 15	3,0 2,3	1,2 3,0	20,6 0,0	104,4 35,8
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,5</b>	<b>10,9</b>	<b>71,0</b>	<b>474,5</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	20	1,2	0,9	15,0	73,2
	<b>Итого II завтрак:</b>		<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	0,8	3,1	7,8	46,0
№ 103 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,0	3,5	13,6	47,2
№ 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	7,8	32,8	176,0
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из 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
№ 581 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	<b>Итого обед:</b>		<b>17,3</b>	<b>20,6</b>	<b>113,8</b>	<b>580,5</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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Табл. Покровского	Банан	100	1,1	20,2	2,6	89,0
	<b>Итого ужин:</b>		<b>20,4</b>	<b>28,7</b>	<b>41,2</b>	<b>592,4</b>
	<b>За день</b>		<b>54,4</b>	<b>61,2</b>	<b>261,1</b>	<b>1806,6</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"	200	6,0	8,3	30,4	216,1 144,0
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,4	88,0 200,4
№ 71, 576, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Бутерброд с маслом	40 10	3,0 0,1	1,2 7,3	20,6 0,1	104,4 66,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,9</b>	<b>19,2</b>	<b>64,4</b>	<b>474,6</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 84,0
№ 582 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Печенье	20	1,9	2,0	13,2	78,6 103,0
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>33,4</b>	<b>164,6</b>
<b>Обед:</b>						
№ 47 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	144,0 107,0
№ 119 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	3,1	9,6	200,4
№ 371 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Кнели из птицы с рисом	70	8,1	7,2	35,2	112,0 158,4
№ 168 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	130	2,0	2,5	9,5	66,3 158,3
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера"	Компот из 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
<b>Итого обед:</b>			<b>22,7</b>	<b>16,8</b>	<b>97,8</b>	<b>709,7</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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Табл. Покровского	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42,0
<b>Итого ужин:</b>			<b>17,4</b>	<b>21,8</b>	<b>65,3</b>	<b>450,4</b>



5 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 232 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша пшеничная молочная	200	5,3	6,5	35,4	128,9
№ 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
№ 71, 576, 79 картотека № 501 картотека	Бутерброд с маслом	40 10	3,0 0,1	1,2 6,1	20,6 0,1	104,4 66,1
			<b>11,7</b>	<b>16,7</b>	<b>69,9</b>	<b>393,4</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	2,9	2,2	33,4	164,6
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,2
			<b>3,7</b>	<b>8,3</b>	<b>45,9</b>	<b>272,8</b>
<b>Обед:</b>						
№ 17 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,8	37,0
№ 134 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	2,8	5,8	66,4
№ 356 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Печень говяжья по-строгановски	70	6,7	4,5	5,3	121,2
№ 163 картотека г. Киров Столбова Ю.М.	Картофельное пюре	130	2,7	3,5	16,2	125,0
№ 495 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из 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
			<b>16,8</b>	<b>14,8</b>	<b>69,3</b>	<b>536,6</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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Табл. Покровского	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42,0
			<b>22,0</b>	<b>20,6</b>	<b>76,9</b>	<b>597,6</b>



б д е н ь		гр.	Б	Ж	У	К
<b>З а в т р а к:</b>						
№ 239 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Плов бухарский	200	4,8	8,9	52,6	333,0
№ 457 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
№ 65, 75, 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с сыром	40 15	3,3 2,3	2,9 3,0	13,8 0,0	94,0 35,8
<i>Итого завтрак:</i>			<b>10,6</b>	<b>14,9</b>	<b>75,7</b>	<b>500,8</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	20	1,9	2,0	13,2	78,6
<i>Итого II завтрак:</i>		<b>120</b>	<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>33,4</b>	<b>164,6</b>
<b>О б е д:</b>						
№ 158 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кукуруза я яйцом и луком	50	1,7	3,2	10,5	40,0
№ 95 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60,0
№ 337 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кнели из говядины	70	10,5	9,7	1,4	124,2
№ 4/3 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пюре картофельное с морковью	130	2,7	5,2	18,5	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	50	4,0	0,8	20,1	103,0
<i>Итого обед:</i>			<b>20,8</b>	<b>22,5</b>	<b>74,3</b>	<b>563,4</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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Табл. Покровского	Яблоко	100	0,4		11,3	46,0
<i>Итого ужин:</i>			<b>19,9</b>	<b>21,1</b>	<b>77,6</b>	<b>573,6</b>
<b>За день</b>			<b>54,3</b>	<b>60,6</b>	<b>261,0</b>	<b>1807,4</b>



7 день		гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 99 картотека г. Киров Столбовой Ю.М.	Каша молочная манная	200	7,6	5,5	38,9	270,3
№ 1462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0
№ 71, 576, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом	40 10	3,0 0,1	1,2 6,1	20,6 0,1	104,4 66,1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,6</b>	<b>16,3</b>	<b>82,5</b>	<b>575,8</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	20	0,3	1,7	14,6	73,0
	<b>Итого II завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>1,3</b>	<b>1,9</b>	<b>34,8</b>	<b>159,0</b>
<b>Обед:</b>						
№ 14 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3,0	0,9	32,0
№ 129 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	3,3	11,3	78,2
№ 328 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Жаркое по-домашнему	200	16,8	8,2	25,8	307,0
№ 488 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из апельсинов и яблок	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,0</b>	<b>15,5</b>	<b>73,7</b>	<b>587,2</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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Табл. Покровского	Банан	100	1,1	13,2	22,2	89,0
	<b>Итого ужин:</b>		<b>14,5</b>	<b>26,5</b>	<b>70,2</b>	<b>479,7</b>
	<b>За день</b>		<b>54,3</b>	<b>60,1</b>	<b>261,1</b>	<b>1801,7</b>



№	8 день	гр.	Б	Ж	У	К
<b>Завтрак:</b>						
№ 237 картотека г. Екатеринбург	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,5	6,3	31,5	231,1
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
№ 137 картотека № 465, 75, 79 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,0	1,2	20,6	104,4
		10	0,1	6,1	0,1	66,1
		15	2,3	3,0	0,0	35,8
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,9</b>	<b>19,4</b>	<b>65,5</b>	<b>526,4</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
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,2
	<b>Итого II завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>6,3</b>	<b>32,7</b>	<b>194,2</b>
<b>Обед:</b>						
№ 31 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,7	3,1	3,1	42,0
№ 137 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Суп-пюре из птицы с рисом	200	3,6	3,8	19,2	73,0
№ 14/7 картотека г. Екатеринбург.	Суфле из рыбы	70	5,2	7,0	32,5	97,2
№ 152 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Картофель отварной с маслом	130	3,6	6,7	13,4	127,7
№ 487 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Компот из яблок и лимона	200	0,3	1,2	14,2	60,0
№ 574 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	<b>Итого обед:</b>		<b>17,3</b>	<b>22,6</b>	<b>102,5</b>	<b>502,9</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	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	3,1	4,6	2,3	63,0
	<b>Итого ужин:</b>		<b>19,7</b>	<b>15,3</b>	<b>59,9</b>	<b>579,8</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	200	3,2	3,5	35,2	202,8
№ 462 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
№ 65, 75, 576 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Бутерброд с сыром	40 15	3,0 2,3	1,2 3,0	20,6 0,0	104,4 35,8
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,8</b>	<b>10,5</b>	<b>69,6</b>	<b>437,0</b>
<b>II завтрак:</b>						
№ 501 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Сок яблочный	100	0,7	3,1	3,1	42,0
№ 580 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,2
	<b>Итого II завтрак:</b>		<b>1,5</b>	<b>9,2</b>	<b>15,6</b>	<b>150,2</b>
<b>Обед:</b>						
№ 28 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат из свеклы с яблоками	50	0,5	3,0	18,2	103,0
№ 100 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,1	16,9	87,6
№ 372 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Котлета куриная	70	14,0	3,2	10,5	161,2
№ 383 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Пюре из овощей (морковь)	130	1,4	5,6	7,0	72,3
№ 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,3</b>	<b>15,9</b>	<b>86,9</b>	<b>587,1</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	19,2	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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
Табл. Покровского	Банан	100	1,1	13,2	22,2	89,0
	<b>Итого ужин:</b>		<b>18,5</b>	<b>27,8</b>	<b>89,8</b>	<b>630,7</b>



10 день	10 день	гр.	Б	Ж	У	К
164,6						
<b>Завтрак:</b>						
№ 233 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,1	6,5	32,3	215,8
№ 465 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Кофейный напиток с молоком	200	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	3,0	1,2	20,6	104,4
		10	0,1	6,1	0,1	66,1
		15	2,3	3,0	0,0	35,8
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,3</b>	<b>19,2</b>	<b>66,6</b>	<b>510,1</b>
<b>II завтрак:</b>						
84,0						
№ 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	20	1,9	2,0	13,2	78,6
	<b>Итого II завтрак:</b>		<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>33,4</b>	<b>164,6</b>
<b>Обед:</b>						
265,0						
№ 45 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Салат сельдь с картофелем	50	3,2	4,3	3,7	66,0
№ 98 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Свекольник со сметаной	200	1,9	3,8	8,3	74,6
№ 327 картотека ФГБОУ ВО "ПГМУ им. Е.А.Вагнера	Гуляш из отварной говядины	70	9,2	12,1	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 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,9</b>	<b>23,7</b>	<b>84,0</b>	<b>662,0</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	40	3,0	1,2	20,6	104,4
	<b>Итого ужин:</b>		<b>14,1</b>	<b>15,0</b>	<b>77,1</b>	<b>470,4</b>
	<b>За день</b>		<b>54,2</b>	<b>60,1</b>	<b>261,0</b>	<b>1807,1</b>



# СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

## ПРИМЕРНОГО 10-ТИ ДНЕВНОГО МЕНЮ

Дни недели	белки	жиры	углеводы	калорийность
1-й день	54,38	60,3	261,0	1804,0
2-й день	54,68	60,9	260,9	1804,6
3-й день	54,37	61,2	261,1	1806,6
4-й день	55,0	60,0	261,0	1799,3
5-й день	54,24	60,4	262,0	1800,4
6-й день	54,28	60,6	261,0	1802,4
7-й день	54,34	60,1	261,1	1801,7
8-й день	54,72	63,5	260,6	1803,3
9-й день	54,07	63,3	261,8	1805,0
10-й день	54,2	60,1	261,0	1807,1
Средняя за 1 день	54,4	61,0	261,1	1803,4
%	100,8	101,7	100,1	100,2

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 "ИГМУ 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.