



Анадырский муниципальный район
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

689534, ЧАО, Анадырский район, с. Ваеги, тел/факс: 8 (42732) 98 – 2-09, 8 (42732) 98 – 2-06

ИНН: 8701003847; ОГРН 1048700602565

Согласовано

Заместитель начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по Чукотскому АО
по Анадырскому району

« 26 » июня 2024 года. Е.В. Дедюлина



Утверждаю

Директор

МБОУ «Центр образования с. Ваеги»

« 21 » июня 2024 года. В.В. Клементьев



**Примерное десятидневное меню воспитанников
от 1,6 -3 лет и от 3-7 лет
для детских садов с 10,5 часовым пребыванием.**

Первый день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	200
	Масло сливочное	5	5
	Чай на молоке	150	180
	Хлеб пшеничный (батон)	40	45
Второй завтрак:			
	Сок	100	150
Обед:			
	Огурец свежий	25	30
	Суп картофельный рыбный	200	250
	Гуляш из отварного мяса в соусе	85	100
	Рис отварной	150	150
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб ржаной	30	50
Полдник:			
	Молоко или кисло молочные продукты, печенье	100\ 25	150\30
Ужин:	Пудинг творожное - манный со сметанным соусом	150/20	160/30
	Хлеб пшеничный	20	20
	Чай с сахаром	150	180

Второй день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	150	200
	Масло сливочное и сыр	5/12	5/12
	Какао на молоке	150	180
	Хлеб пшеничный (батон)	45	45
Второй завтрак:	Фрукты свежие	110	110
Обед:	Салат из свеклы	25	50
	Суп гороховый с гречками на м\б	200	250
	Картофельная запеканка с отварным мясом и сметанной подливой	150/30	150/50
	Компот из свежих фруктов	150	200
	Хлеб ржаной	30	50
Полдник:	Молоко, печенье	150\20	180\30
Ужин:	Рыба под омлетом	100	150
	Салат из свежей капусты	40	50
	Чай с сахаром и лимоном	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40

Третий день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	200
	Масло сливочное	5	5
	Чай с сахаром и лимоном	150	180
	Хлеб пшеничный (батон)	40	50
Второй завтрак:	Фрукты свежие	100	100
Обед:	Салат из свежих огурцов	40	50
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	250/8
	Котлета мясная	70	80
	Макаронные изделия отварные	110	150
	Компот из свежих яблок с изюмом	150	180
	Хлеб ржаной	30	50
Полдник:	Кисель , печенье	150\25	180\30
Ужин:	Винегрет овощной	160	190
	Колбасные изделия	34	40
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный	20	30

Четвертый день:**Наименование блюд****Возраст детей****Завтрак:** Каша геркулесовая молочная

Масло сливочное и сыр

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный (батон)

1,6-3 лет**3-7 лет**

150

200

5\12

5/12

150

180

40

40

Второй завтрак:

Фрукты свежие

100

100

Обед: Салат свежей капусты

40

50

Свекольник со сметаной

200/7

250/10

Оладьи из печени в соусе сметанном

50\15

80/30

Картофельное пюре

130

150

Компот из свежих плодов (груши)

150

180

Хлеб ржаной

30

50

Полдник:

Кисломолочный продукт (Кефир), вафли

180\25

180\30

Ужин:

Запеканка творожная с изюмом со сгущ. молоком или вареньем

150/20

170\25

Чай с сахаром

150

180

Хлеб пшеничный

20

30

Пятый день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша манная молочная	150	200
	Масло сливочное	5	5
	Какао на молоке	150	180
	Хлеб пшеничный (батон)	40	40
Второй завтрак:	Фрукты свежие	115	115
Обед:	Салат «Рыжик» из моркови и кукурузы	45	50
	Рассольник со сметаной	200\6	250\8
	Тефтели мясные в соусе томатно-сметанном	80\30	80\30
	Гречка отварная	130	150
	Компот из свежих фруктов	150	180
	Хлеб ржаной	30	50
Полдник:	Молоко, булочка	150/50	180/50
Ужин:	Котлета рыбная	60	80
	Салат из свеклы	60	100
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	20	30

Шестой день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	200
	Масло сливочное	5	5
	Чай на молоке	150	180
	Хлеб пшеничный (батон)	40	40
Второй завтрак:			
	Сок фруктовый	100	100
Обед:			
	Салат зеленого горошка и соленого огурца	30	40
	Суп картофельный с вермишелью	200	250
	Плов с мясом	170	180
	Компот из смеси сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	30	50
Полдник:			
	Кефир, печенье	150 /25	180/30
Ужин:	Рагу овощное с сосисками отварная	90\80	120\80
	Хлеб пшеничный	10	25
	Напиток шиповника	150	180

Седьмой день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша ячневая молочная	150	200
	Масло сливочное с сыром	5/12	5/12
	Какао с молоком	150	180
	Хлеб пшеничный (батон)	40	40
Второй завтрак:	Свежие фрукты	120	120
Обед:	Салат из свежей капусты	45	50
	Суп картофельный с фасолью	200	250
	Ленивые голубцы	170	180
	Картофельное пюре	110	150
	Компот из свежих фруктов (яблок)	150	180
	Хлеб ржаной	30	50
Полдник:	Кисель, печенье	150 /25	150/30
Ужин:	Манник со сгущенным молоком	130/20	150/30
	Хлеб пшеничный	20	30
	Напиток шиповника	150	180

Восьмой день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
	Чай с сахаром и молоком	150	180
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	35\5	40\5
Второй завтрак:	Свежие фрукты	80	80
Обед:	Салат моркови	25	25
	Борщ на м\б со сметаной	200\7	250\8
	Биточки мясные	70	80
	Гороховое пюре	120	150
	Компот свежих фруктов	150	180
	Хлеб ржаной	30	50
Полдник:	Молоко , печенье	150\25	180\30
Ужин:	Макароны с сыром	100\20	150\20
	Огурец свежий	25	30
	Чай с сахаром и молоком	150	180
	Хлеб пшеничный	20	30

Девятый день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150	200
	Масло сливочное и сыром	5\12	5\12
	Чай с сахаром и лимоном	150	180/5
	Хлеб пшеничный (батон)	40	40
Второй завтрак:			
	Свежие фрукты	120	120
Обед:			
	Салат свежих огурцов	40	50
	Суп картофельный с клецками	200/35	250/35
	Суфле мясное	150	180
	Компот из свежих фруктов	150	180
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	50
Полдник:			
	Сок, Плюшка	150\60	180\60
Ужин:	Тефтеля рыбная с капустой тушеной	60\120	80\120
	Хлеб пшеничный	20	30
	Напиток шиповника	150	180

Десятый день:	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша молочная манная	150	200
	Какао с молоком	150	180
	Хлеб пшеничный (батон) с джемом	40\10	40\20
Второй завтрак:			
	Свежие фрукты	95	95
Обед:			
	Салат из свеклы	40	50
	Бульон куриный с гренками	200/10	250/15
	Котлета рыбная	70	80
	Картофельное пюре	150	150
	Компот из свежих яблок и изюма	150	180
	Хлеб ржаной	30	50
Полдник:			
	Кефир , хлеб пшеничный	150\10	180\20
Ужин:			
	Омлет	130	150
	Зеленый горошек отварной	25	25
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный	20	30

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,

Дошкольного отделения с 1,6-3 лет. СанПиН.1.3049-13

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Среднее в день	Выполнение, % от нормы
Пищевые ценности														
Белки ,г	34	54,06	44,60	54,35	52,57	4154	30,92	32,55	36,58	53,05	49,16	449,38	44,94	132
Жиры, г	37	54,37	46,45	41,08	50,89	34,38	35,29	39,28	39,17	42,31	37,84	421,04	42,10	114
Углеводы, г	160	172,73	118,94	142,67	175,82	133,14	150,14	177,42	178,20	136,72	173,57	1559,34	155,93	97
Витамин В1,мг		0,45	0,47	0,65	0,53	0,63	0,47	0,49	0,50	0,47	0,59	5,25	0,52	
Витамин В2,мг		0,87	0,84	0,87	0,83	0,75	0,65	0,69	0,77	1,02	0,79	8,06	0,81	
Витамин С, мг		54,37	35,72	31,26	21,86	35,03	31,12	20,41	76,53	48,06	15,60	369,95	36,99	
Витамин А,(ретэкв), мг														
Витамин Е,мг														
Са,мг		548,90	397,04	562,07	457,35	592,82	382,53	444,05	536,50	620,78	518,29	5060,34	506,03	
Р,мг														
Мг,мг														
Fe,мг		7,10	11,07	8,01	8,41	8,58	7,94	8,73	7,02	10,62	6,54	84,01	8,40	
Zn,мг														
I,мг														
Калорийность, ккал	1103	1385,82	1065,68	1150,3	1363,49	1000,63	1035,57	1178,92	1203,43	1132,45	1225,95	11742,23	1174,22	106

*нормы взяты с отклонениями +5% от нормы (п.16.2 СанПиН 3049-13)

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,

Дошкольного отделения с 3 -7 лет. СанПиН.1.3049-13

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Среднее в день	Выполнение, % от нормы
Пищевые ценности														
Белки ,г	42,5	69,95	57,59	63,56	62,70	50,09	38,16	44,32	48,42	67,92	57,20	559,90	55,99	132
Жиры, г	47	68,86	60,05	45,14	59,10	45,21	43,48	52,13	52,48	54,07	50,06	530,58	53,06	113
Углеводы , г	205,5	212,11	150,54	167,68	225,68	165,39	205,97	241,38	239,26	182,03	235,84	2025,89	202,59	99
Витамин В1,мг		0,55	0,61	0,96	0,66	0,77	0,58	0,64	0,66	0,81	0,73	6,97	0,70	
Витамин В2,мг		1,10	1,00	1,29	0,95	0,93	0,81	0,94	0,93	1,49	0,84	10,29	1,03	
Витамин С,мг		69,82	43,32	35,93	28,46	44,10	38,15	19,54	98,95	64,37	18,16	460,80	46,08	
Витамин А,(ретинол),мг														
Витамин Е,мг														
Са,мг		698,75	422,70	713,27	595,66	762,37	481,13	631,36	662,54	754,80	511,05	6233,63	623,36	
Р,мг														
Мг,мг														
Fe,мг		8,87	15,34	8,09	10,45	10,55	10,45	10,81	9,27	10,88	8,42	103,13	10,31	
Zn,мг														
I,мг														
Калорийность, ккал	1417	1735,18	1365,16	1323,02	1676,37	1258,28	1354,85	1590,87	1614,72	1479,39	1612,56	15010,40	1501,04	106

*нормы взяты с отклонениями +5% от нормы (п.16.2 СанПиН 3049-13)