



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

Начальник ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по Чукотскому АО  
по Анадырскому району

Е.В. Дедюлина

«    »    2022 год.



Утверждаю



Директор  
МБОУ «Центр образования с. Ваеги»

В.В. Клементьев

2022 год.

**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

<b>Ужин:</b> Пудинг творожено - 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**

<b>Завтрак:</b> 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
---------------	-----	-----

<b>Обед:</b> Салат из свеклы	25	50
Суп гороховый с гренками 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
-----------------	--------	--------

<b>Ужин:</b>		
Рыба под омлетом	100	150

	Наименование блюд	Возраст детей	
		1,6-3 лет	3-7 лет
	Салат из свежей капусты	40	50
	Чай с сахаром и лимоном	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>Третий день:</b>			
	Каша рисовая молочная	150	200
	Масло сливочное	5	5
	Чай с сахаром и лимоном	150	180
	Хлеб пшеничный (батон)	40	50
<b>Второй завтрак:</b>			
	Фрукты свежие	100	100
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>			
	Кисель , печенье	150\25	180\30
<b>Ужин:</b>	Винегрет овощной	160	190

Колбасные изделия	34	40
Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный	20	30

**Четвертый день:**

**Наименование блюд**

**Возраст детей**

**1,6-3 лет**

**3-7 лет**

**Завтрак:** Каша геркулесовая молочная

150

200

Масло сливочное и сыр

5\12

5/12

Чай с сахаром

150

180

Хлеб пшеничный (батон)

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 пшенная 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 сосиска 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



<b>Ужин:</b> Манник со сгущенным молоком	130/20	150/30
Хлеб пшеничный	20	30
Напиток шиповника	150	180

<b>Восьмой день:</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Возраст детей</b>	
		<b>1,6-3 лет</b>	<b>3-7 лет</b>

<b>Завтрак:</b> 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
------------------	--------	--------

<b>Ужин:</b> 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



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,(ретэков),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)