

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –ДЕТСКИЙ САД № 276

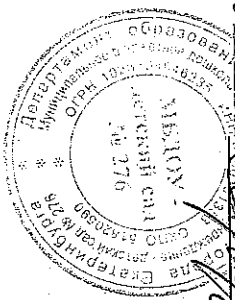
620062, г. ЕКАТЕРИНБУРГ, ПР. ЛЕНИНА, 68В

ТЕЛ. 375-27-98

УТВЕРЖАЮ:

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ –ДЕТСКИЙ САД № 276

С.И.ГУНАВА



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет 10,5**

# ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,00	5,30	30,70	195,00	14/4	
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	4/13	
	Чай с молоком	180	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10	
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>12,70</b>	<b>13,60</b>	<b>64,70</b>	<b>429,68</b>		
ОБЕД	Ворп с фасолью и сметаной	200	2,80	4,40	10,90	94,00	3/2	
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,10	62,00	13/1	
	Виточки из мяса говядины паровые	80	11,40	11,10	5,20	166,00	14/8	
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	3/3	
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,50	64,80	6/10	
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.051	
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7.002	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>22,00</b>	<b>24,23</b>	<b>82,28</b>	<b>624,80</b>		
	ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты в ассортименте (биокефир)	125	3,12	4,00	5,88	137,50	-
		Печенье	20	1,22	4,82	12,90	100,40	-
Чай		180	0,00	0,00	8,20	31,50	10/10	
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>4,34</b>	<b>8,82</b>	<b>26,98</b>	<b>269,40</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1570</b>	<b>39,04</b>	<b>46,65</b>	<b>173,96</b>	<b>1323,88</b>		

## ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	95,00	21/2
	Хлеб с маслом (30/5)	35	2,32	3,90	14,08	102,00	1/13
	Джем	15	0,00	0,00	10,20	40,80	-
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,60	121,50	14/10
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>9,63</b>	<b>11,15</b>	<b>66,68</b>	<b>401,98</b>	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	8,30	87,00	14/2
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,40	5,90	1,40	60,00	14/1
	Грив из мяса кур	200	19,10	17,40	33,00	368,00	4/9
	Напиток из лимонника	180	0,20	0,10	16,30	59,00	15/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>24,75</b>	<b>29,13</b>	<b>81,98</b>	<b>677,00</b>	
ПОЛДНИК	Омлет запеченный или паровой	120	11,70	15,75	2,10	196,50	2/6
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	130	3,77	4,16	6,11	75,73	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>15,47</b>	<b>19,91</b>	<b>8,21</b>	<b>272,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>49,85</b>	<b>60,19</b>	<b>156,87</b>	<b>1351,21</b>	

## ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6,00	6,00	27,40	188,00	19/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>14,10</b>	<b>15,60</b>	<b>63,30</b>	<b>447,68</b>	
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,80	4,50	12,50	99,00	11/2
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатый луком, соевым маслом и растительным маслом	60	0,80	9,00	5,50	106,00	30/1
	Тефтели из мяса говядины	80	11,40	9,70	7,50	163,00	20/8
ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,00	8/3
	Компот из яблок и чернослива	180	0,30	0,00	17,20	63,00	3/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7.002
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>21,35</b>	<b>26,63</b>	<b>79,28</b>	<b>628,00</b>	
	Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	209,00	9/5
ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,90	3,00	22,00	2/11
	Чай	180	0,00	0,00	8,20	31,50	10/10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>17,40</b>	<b>10,50</b>	<b>24,40</b>	<b>262,50</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1545</b>	<b>52,85</b>	<b>52,73</b>	<b>166,98</b>	<b>1338,18</b>	

## ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178,00	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	4/13
	Молоко кипяченое	180	5,20	5,30	8,10	100,00	-
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
ОБЕД	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>15,90</b>	<b>17,40</b>	<b>59,50</b>	<b>457,68</b>	
	Уха рыбацкая	200	6,80	2,10	9,80	87,00	30/2
	Салат из морской капусты и моркови с яблом и растительным маслом	60	1,30	6,60	1,70	71,00	19/1
	Гуляши из мяса говядины	70	10,40	11,00	3,30	154,00	11/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,50	5,90	32,70	216,00	44/3
	Компот из сухофруктов и пшеники	180	0,40	0,10	18,00	64,00	7/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7.002
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>29,95</b>	<b>26,23</b>	<b>88,48</b>	<b>695,00</b>	
	ПОЛДНИК	Картофель отварной	130	2,50	3,64	19,00	120,47
Сельдь с маслом		15	1,70	4,40	0,10	47,00	35/1
Чай с лимоном		180	0,10	0,00	8,20	32,00	11/10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>325</b>	<b>4,30</b>	<b>8,04</b>	<b>27,30</b>	<b>199,47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>50,15</b>	<b>51,67</b>	<b>175,28</b>	<b>1352,15</b>	

## ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая я ценность,	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202,00	8/4	
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	4/13	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,48	13,31	94,38	7.13/10/1	
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-	
	Итого за завтрак:	525	14,22	16,88	64,41	476,06		
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	200	5,20	1,80	14,40	96,00	29/2	
	Тренки	20	1,72	0,16	10,74	52,60	34/2	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63,00	5/1	
	Рагу от отварного мяса говядины	200	15,10	13,80	18,80	252,00		
	Компот из кураги и изюма	180	0,30	0,00	17,30	64,00		
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.051	
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7.002	
	Итого за обед	710	26,87	20,29	90,12	630,60		
	ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	17,10	9,50	20,30	237,00	6/5
		Сгущенное молоко	10	1,17	0,70	5,30	33,00	-
Чай		180	0,00	0,00	8,20	31,50	10/10	
Итого за полдник		290	18,27	10,20	33,80	301,50		
Итого за день		1525	59,36	47,37	188,33	1408,16		
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>1530</b>	<b>50,25</b>	<b>51,72</b>	<b>172,28</b>	<b>1354,72</b>		

\* меню составлено в соответствии с САНПИН 2.3/2.4.3590-20

\*\* при режиме 10,5 ч. пребывания детей в ДОУ - ужин не предусмотрен

## ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	Капша гречневая молочная с маслом	200	7,20	6,60	29,30	206,00	2/4	
	Хлеб с маслом (30/5)	35	2,32	3,90	14,08	102,00	1/13	
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,60	121,50	14/10/5	
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-	
	Итого за завтрак:	515	13,43	14,05	73,78	472,18		
ОБЕД	Пиц из свежей капусты	200	1,50	2,50	6,00	53,00	6/2	
	Огурец свежий порционный	50	0,70	4,00	6,60	64,00	14/4	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	10,10	10,50	2,00	144,00	7/8	
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00	43/3	
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,50	64,80	6/10	
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051	
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002	
	Итого за обед:	710	21,60	21,33	86,48	616,80		
	ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	65	4,40	5,60	30,30	190,00	7/12
		чай	180	4,93	5,44	8,00	99,00	10/10/1
Итого за полдник		245	9,33	11,04	38,30	289,00		
ИТОГО за день		1470	44,36	46,42	198,56	1377,98		

# ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	11/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	4/13
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,00	12/10
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>13,20</b>	<b>14,30</b>	<b>65,20</b>	<b>440,68</b>	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	11,10	78,00	20/2
	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,00	4,00	6,20	64,00	4/1
ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	230	21,67	13,66	32,75	321,08	6/9
	Компот из черноплода и изюма	180	0,59	0,03	19,43	76,50	5/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>28,71</b>	<b>21,02</b>	<b>92,46</b>	<b>642,58</b>	
	Рыба, тушеная с овощами	150	14,50	7,88	6,12	152,50	4/7
ПОЛДНИК	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Чай с лимонном	180	0,10	0,00	8,20	32,00	11/10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>355</b>	<b>16,50</b>	<b>8,11</b>	<b>26,85</b>	<b>242,25</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1600</b>	<b>58,41</b>	<b>43,43</b>	<b>184,51</b>	<b>1325,51</b>	



## ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,50	5,90	22,00	159,00	4/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	4/13
	Молоко кипяченое	180	5,20	5,30	8,10	100,00	-
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>15,10</b>	<b>18,20</b>	<b>54,00</b>	<b>438,68</b>	
	Суп крестьянский с крутой со сметаной	200	1,80	4,40	10,10	88,00	31/2
	Салат из свежих помидор с маслом растительным	60	0,60	6,00	2,10	65,00	15/1
	Мясо говядины отварное	80	21,50	15,40	0,60	227,00	1/8
ОБЕД	Гарнир овощной сборный	150	3,90	3,90	16,60	118,00	36/3
	Копчен из яблок и изюма	180	0,25	0,01	16,63	63,90	2/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7.002
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>31,60</b>	<b>30,24</b>	<b>69,01</b>	<b>664,90</b>	
	Пудинг манный с яблоками	120	5,55	5,98	29,40	191,50	4/5
ПОЛДНИК	Джем	15	0,00	0,00	10,20	40,80	-
	Чай	180	0,00	0,00	8,20	31,50	10/10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>5,55</b>	<b>5,98</b>	<b>47,80</b>	<b>263,80</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1560</b>	<b>52,25</b>	<b>54,42</b>	<b>170,81</b>	<b>1367,38</b>	

## ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	15/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,48	13,31	94,38	13/10
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
ОБЕД	Итого за завтрак:	525	14,32	15,48	68,41	480,06	
	Свекольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	93,00	5/2
	Горошек зеленый с яйцом (50/20)	70	5,10	4,10	4,30	74,00	2/1
	Виточки (котлеты) из рыбы	80	11,00	1,60	6,40	84,00	9/7
	Рагу из овощей	150	2,30	3,70	13,50	97,00	18/3
	Напиток из шиповника	180	0,20	0,08	15,01	58,50	15/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	Итого за обед	730	23,85	14,41	73,89	509,50	
	Сдоба обыкновенная	80	7,06	5,20	43,20	250,67	8/12
ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты в ассортименте	170	4,93	5,44	8,00	99,00	-
	Итого за полдник	250	11,99	10,64	51,20	349,67	
Итого за день		1505	50,16	40,53	193,50	1339,23	

## ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,	Белки грамм	Жиры грамм	Углерод ы грамм	Энергетическая я ценность,	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40	248,00	7/4	
	Хлеб с маслом (30/5)	35	2,32	3,90	14,08	102,00	1/13	
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,00	12/10	
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-	
ОБЕД	Итого за завтрак:	515	10,02	11,40	76,38	447,68		
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,10	12,30	13,70	188,00	15/2	
	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,80	5,90	4,40	73,00	21/1	
	Полублюды с мясом говядины и рисом (пеленьки)	200	12,46	12,90	10,92	212,31	31/8	
	Компот из яблок и кураги	180	0,28	0,01	16,51	63,90	1/10	
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051	
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002	
	Итого за обед	690	22,19	31,64	68,51	640,21		
	ПОЛДНИК	Суфле творожное	100	14,70	12,10	13,70	224,00	19/5
		Чай	180	0,00	0,00	8,20	31,50	10/10
Итого за полдник		280	14,70	12,10	21,90	255,50		
	Итого за день	1485	46,91	55,14	166,79	1343,39		
	Среднее значение за неделю	1524	50,42	47,99	182,83	1350,70		

\* меню составлено в соответствии с САНПИН 2.3/2.4.3590-20

\*\* при режиме 10,5 ч. пребывания детей в ДОУ - ужин не предусмотрен

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад № 276

620062, г. Екатеринбург, пр. Ленина, 68в

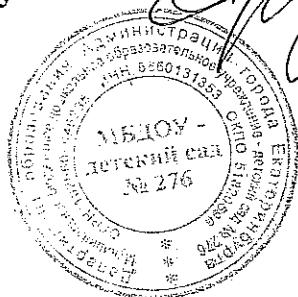
тел. 375-27-98, detcad276@mail.ru

Выписка из штатного расписания МБДОУ – детский сад № 276

№ п/п	должность	кол – во штатных единиц	ФИО работающего	возраст	пол	дата поступления на работу	стаж
1	Заведующий	1,0	Дунаева С.Н.	56	ж	01.12.2000	24 года
2	Зам. заведующего по ВМР	1,0	Шешукова К.В.	36	ж	17.08.2018	6 лет
3	Заведующий хозяйством	1,0	Афанасьева О.В.	46	ж	14.01.2013	11 лет
4	Повар	1,0	Прокопенко О.В.	50	ж	14.08.2023	1 г 4 м
		1,0	Терехина А.Н.	47	ж	01.04.2021	3 г 8 м
		1,0	Углова Н.Л.	52	ж	27.11.2017	7 лет
5	Помощник повара (подсобный рабочий)	0,5	Терехина А.Н. (внутр. совмест-ль)	48	ж	01.04.2021	3г 8 м
		0,5	Прокопенко О.В. (внутр.совмест-ль)	50	ж	14.08.2023	1 г 4 м
6	Младший воспитатель	1,0	Камаева Г.В.	47	ж	27.06.2022	2 г 6 м
		1,0	Копанова Н.Д.	46	ж	08.02.2023	11 мес
		1,0	Прохорова И.Л.	50	ж	26.03.2018	6 лет
		1,0	Спицына Е.Н.	52	ж	01.11.2023	1 год
		1,0	Чарушникова Е.А.	28	ж	17.03.2020	4 года
7	Воспитатель	1,46	Демецкая Л.К.	50	ж	09.08.1921	3 года
		1,46	Клячина А.В.	27	ж	06.11.2019	5 лет
		1,46	Меденцева Н.А.	47	ж	01.11.2021	3 года
		1,46	Папинина О.В.	53	ж	15.11.2023	1 г 1 м
		1,46	Попова Д.Е.	29	ж	25.08.2021	3 года
		1,46	Савельева А.С.	46	ж	12.09.2007	17 лет
8	Музыкальный руководитель	1,0	Андреева А.В.	37	ж	12.11.2012	12 лет
		1,0	Цуприкова А.С.	48	ж	09.11.2015	9 лет
9	Учитель логопед	1,5	Колмогорцева С.А.	55	ж	02.10.1995	29 лет
		1,5	Савина В.В.	46	ж	01.09.2023	1 г 3 м

Заведующий МБДОУ

С.Н. Дунаева



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201113

Владелец Дунаева Светлана Николаевна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024