Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ясли-сад № 305 города Донецка»  
(МБДОУ «Ясли-сад № 305 г. Донецка»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Заведующий МБДОУ «Ясли-сад № 305 города Донецка» | |
|  | Шатохина | Е.А. Шатохина |
|  | 04 октября 2021 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«**Ясли-сад № 305 города Донецка»

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| День 1 (Понедельник) | |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 170 | 5,9 | 5,1 | 26,8 | 155,7 | 13 |  |
| Масло коровье сливочное порционное | 10 | 1,08 | 6,5 | 0,01 | 61,1 | 7 |  |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 1,5 | 0,9 | 8,9 | 45,2 | 107 |  |
| Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 1,5 | 0 | 27 | 112 | 83 |  |
| **Итого за завтрак** | | 400 | **9,98** | **12,5** | **62,71** | **374 (20,4 %)** | – |  |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 10,41 | 51 | 4 |  |
| Сок «Овощной микс» | 200 | 1,4 | 1,4 | 5,4 | 48 | 124 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **300** | **1,66** | **1,57** | **15,81** | **99 (5,4%)** | – |  |
| Обед | Гороховый суп | 180 | 8,1 | 4,7 | 12,8 | 118,5 | 456 |  |
| Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 3,1 | 21,1 | 134,1 | 3 |  |
| Рыба (филе) запеченная | 70 | 6,6 | 6,4 | 7,4 | 108,3 | 183 |  |
| Салат с капустой белокочанной, свежими морковью и огурцами | 50 | 0,9 | 3,5 | 5,8 | 42,2 | 24 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 1,7 | 23,3 | 131,5 | 23 |  |
| Кофейный напиток | 180 | 0,9 | 2,41 | 14,6 | 97,4 | 31 |  |
| **Итого за обед** | | **660** | **21,5** | **21,81** | **85** | **632 (34,4%)** | – |  |
| Полдник | Запеканка | 150 | 6,5 | 5,3 | 33 | 157,3 | 327 |  |
| Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,6 | 1,1 | 3,4 | 25,4 | 169 |  |
|  |
| Кефир | 180 | 3,2 | 3,8 | 5,8 | 102,2 | 44 |  |
| **Итого за полдник** | | **350** | **10,3** | **10,2** | **42,2** | **284,9 (15,5%)** | – |  |
| Ужин | Изделия макаронные отварные | 130 | 4,7 | 6,1 | 30,7 | 200,6 | 73 |  |
| Котлеты из куриного филе | 70 | 7 | 6,4 | 2,5 | 97,6 | 48 |  |
|  |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 60 | 4,1 | 1,5 | 27,8 | 148,6 | 107 |  |
| Чай без сахара | 190 | 0 | 0 | 0,3 | 1 | 1 |  |
| **Итого за ужин** | | **450** | **15,8** | **14** | **61,3** | **447,8 (24,4%)** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **2160** | 59,24 | **60,08** | **267,02** | **1837,7 (100,1%)** | – |  |