

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	Наименовани е блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Угле воды		
Неделя 1 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	Яблоки	100	0,26	0,17	10,41	51	4

завтрак	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%)	—
Полдни к	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	267,0	1837,7 (100,1%)	—

				2		
--	--	--	--	---	--	--