



**Российская Федерация**  
**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города**  
**Ростова-на-Дону «Детский сад № 301»**



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 301  
Евтеева.Н.И

| 07.09.2022 г.      |                            |                        |                |
|--------------------|----------------------------|------------------------|----------------|
| Время приема пищи  | Наименование блюда         | выход в граммах        | Б/ж/у          |
| <b>Завтрак</b>     |                            |                        |                |
| 8:30               | Каша молочная геркулесовая | 200                    | 6,16/6,16/21,8 |
|                    | Хлеб пшеничный, сл/м., сыр | 40/5/15                | 3,04/4,5/21,2  |
|                    | Какао с молоком            | 150                    | 4,2/4,7/29,6   |
|                    |                            |                        |                |
|                    |                            |                        |                |
| <b>2-й завтрак</b> |                            |                        |                |
| 10:30              | Свежее яблоко              | 130                    | 0,5/0,5/11     |
|                    |                            |                        |                |
| 12:00              | Свекольник со сметаной     | 200                    | 2/3,27/15,3    |
| 13:00              | Жаркое по-домашнему        | 150                    | 12,9/11,9/21,1 |
|                    | Икра кабачковая            | 60                     | 1,15/3,11/4,71 |
|                    | Хлеб ржаной                | 40                     | 2,2/0,48/15,9  |
|                    | Компот из сухофруктов      | 150                    | 0,2/0,21/18,9  |
|                    |                            |                        |                |
| <b>Полдник</b>     |                            |                        |                |
| 15:30              | Кефир                      | 160                    | 6/4,8/6,3      |
|                    | Булочка "Домашняя"         | 90                     | 2,4/5,06/20,8  |
| <b>Ужин</b>        |                            |                        |                |
| 18:30              | Тефтели рыбные             | 120                    | 6,31/4,62/7,84 |
|                    | Каша пшеничная вязкая      | 120                    | 6/6,6/24,3     |
|                    | Кабачки припущенные        | 70                     | 0,87/3,51/6,07 |
|                    | Хлеб пшеничный             | 40                     | 1,6/0,2/9,8    |
|                    | Сок                        | 150                    | 1,3/2,7/16,2   |
|                    |                            |                        |                |
| <b>Итого:</b>      |                            | <b>51,8/48,2/247,5</b> |                |