



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



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 301  
Н.И. Евтеева

| 7.10.2022г.        |                               |                        |                |
|--------------------|-------------------------------|------------------------|----------------|
| Время приема пищи  | Наименование блюда            | выход в граммах        | Б/Ж/У          |
| <b>Завтрак</b>     |                               |                        |                |
| 8:30               | Каша молочная геркулесовая    | 200                    | 5,12/6,62/32,6 |
|                    | Хлеб пшеничный сл/м.          | 40/5                   | 3,04/4,5/21,2  |
|                    | Чай с молоком                 | 150                    | 4,2/4,7/22,6   |
|                    |                               |                        |                |
|                    |                               |                        |                |
| <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              | Плов рисовый с мясом          | 150                    | 12,9/11,9/21,1 |
|                    | Соленый помидор               | 24                     | 0,02/0,02/0,3  |
|                    | Хлеб ржаной                   | 40                     | 2,2/0,48/15,9  |
|                    | Компот свежее яблоко          | 150                    | 0,2/0,4/18,9   |
|                    |                               |                        |                |
| <b>Полдник</b>     |                               |                        |                |
| 15:30              | Сок                           | 200                    | 1,8/3,6/21,6   |
|                    | Печенье                       | 33                     | 2,3/3,2/24,4   |
| <b>Ужин</b>        |                               |                        |                |
| 18:30              | Биточки рыбные. Соус томатный | 90/30                  | 9,1/0,9/5,26   |
|                    | Картофель отварной            | 120                    | 2,2/3,38/12,9  |
|                    | Хлеб пшеничный                | 30                     | 2,37/0,3/14,4  |
|                    | Кофейный напиток с молоком    |                        | 2,51/2,87/17,7 |
|                    |                               |                        |                |
|                    |                               |                        |                |
| <b>Итого:</b>      |                               | <b>54,5/46,6/255,1</b> |                |