



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



12.12.2022 г.			
Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Б/Ж/У
Завтрак			
8:30	Макаронные изд.отварные	100	25/3/13
	Яйцо вареное	40	5,1/4,6/0,3
	Зеленый горошек.т.о.	30	2/0,4/5
	Хлеб йодированный сл/м	40/5	2,4/0,72/16,2
	Чай сладкий	180	0,1/0,001/1,36
2-й завтрак			
10:30	Свежее яблоко	130	4,8/4,8/12,7
Обед			
12:00	Суп картоф.с горохом	200	1,87/3,11/10,8
13:00	Курица отварная	70	14/14,3/6,26
	Каша пшеничная вязкая	120	6/6,6/24,3
	Соленый помидор	24	0,02/0,02/0,3
	Хлеб йодированный	35	2/0,3,8/13
	Компот свежее яблоко.лимон	180	0,23/0,23/22,8
Полдник			
15:30	Кефир	150	6/4,8/6,3
	Ватрушка с творогом	90	9,4/9,81/29,8
Ужин			
18:30	Рагу овощное	200	5,26/10,98/20,8
	Хлеб йодированный	40	2,4/0,72/16,2
	Какао с молоком	200	5,6/6,3/39,5
Итого:		92,1/74,1/238,6	