



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



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 301

Евгеева.Н.И

5.09.2022 г.			
Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Б/ж/у
Завтрак			
8:30	Каша пшеничная вязкая	100	5/5,56/20,2
	Яйцо вареное	40	5,1/4,6/0,3
	Свежий огурец	40	1,4/1/2,18
	Хлеб йодированный сл/м	40/5	3/0,9/20,3
	Чай сладкий	150	0,8/0,008/1,1
2 завтрак			
10:30	Свежее яблоко	130	0,52/0,52/12,7
Обед			
12:00	Суп картоф. с крупой (рисом)	200	1,7/2,27/11,4
13:00	Картофель отварной р/м	100	1,9/2,82/10,78
	Мясо тушеное	50	10/7/0,47
	Икра кабачковая	60	1,15/3,11/4,71
	Хлеб йодированный	39	2,4/0,72/16,2
	Компот свежее яблоко ,лимон	150	0,2/0,21/18,9
Полдник			
15:30	Кефир	160	6/4,8/6,3
	Ватрушка с творогом	90	9,4/9,81/29,8
Ужин			
18:30	Суп молочный с пшенной кр.	200	4,94/6,06/18,62
	Хлеб йодированный с повидлом	40/30	4,3/1,9/38,3
	Какао с молоком	180	5,04/5,67/35,5
Итого:		62,8/56,9/247,7	