

**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 111 ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»**

410012 г. Саратов, ул. им. Слонова И.А., д. 72 А, тел (факс) 41-86-63, 41-86-69, 41-04-56 E-mail: ds111oaozrd2008@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом
№ 111 ОАО «РЖД»
Е.В.Епифанцева.

День 13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				Сад/Ясли				
Завтрак	Гор . блюдо	215	Омлет с сыром	150 / 130	187,4 / 162,41	11,77 / 10,20	13,59 / 11,78	4,82 / 4,17
		б/н	Горошек консервированный	50/40	59,5 / 47,6	0,95 / 0,76	4,45 / 3,56	3,85 / 3,08
	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	40/7 30/5	119,22 / 107,9	2,73 / 2,7	4,66 / 3,44	15,32 / 15,29
	Напиток	393	Чай с лимоном	180 / 150	52,58 / 47,32	0,22 / 0,20	4,06 / 3,65	13,30 / 11,97
	ИТОГО				418,7 / 365,23	15,67 / 13,86	26,76 / 22,43	37,29 / 34,51
Завтрак 2	Напиток	368	Банан	140/120	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20
	ИТОГО			140/120	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20
Обед	1 блюдо	80	Суп Харчо на м/б	200/150	92,08/69,06	2,42/1,82	4,62/1,22	13,2/9,9
	2 блюдо	304	Плов из отварного мяса (птицы)	200/170	171,3/145,6	11,6/9,8	12,2/10,4	3,6/3,1
	Овощи	б/н	Огурец соленый кусочком	20/20	62,15 / 62,12	1,00 / 1,00	4,25 / 4,25	5,10 / 5,10
	Напиток	375	Компот из ягод	180/150	107,44/80,58	1,04/0,78	0,00 /0,00	26,96 /20,22
	Хлеб	700	Хлеб ржаной	50/40	74,25/59,4	1,8/1,44	0,45 /0,36	15,6 /12,48
	ИТОГО				507,22 / 416,76	17,86 / 14,84	21,52 / 16,23	64,46 / 50,8
Уплотненный полдник	Блюдо	171	Каша кукурузная молочная	200/150	224,94 / 168,7	6,76 / 5,07	10,42 / 7,81	25,86 / 19,4
	Выпечка	459	Пирог с повидлом	80/80	216,84 / 216,84	8,38 / 8,38	8,72 / 8,72	26,49 / 26,49
	Напиток	397	Какао с молоком	180 / 150	169,82 / 152,84	6,20 / 5,58	6,40 / 5,76	22,36 / 15,84
	Хлеб	701	Хлеб пшеничный	40/30	79,6 / 60,8	2,64 / 2,01	0,36 / 0,27	15,20 / 11,6
	ИТОГО				691,2 / 599,8	23,98 / 21,04	25,9 / 22,56	89,91 / 73,33
<u>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</u>					<u>1709,12/1473,79</u>	<u>58,51 / 50,74</u>	<u>74,38 / 61,42</u>	<u>211,86 / 178,84</u>