

**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> |