

**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: ds111oaorz2008@mail.ru

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

День 18

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
		12	Кукуруза консервированная	50 / 30	59,5 / 44,55	0,95 / 0,93	4,45 / 2,67	3,85 / 2,31
	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 / 362,18	15,67 / 14,03	26,76 / 21,54	37,29 / 33,74
Завтрак 2	Напиток	399	Сок	200 / 200	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20
	Кондитерское изделие	б/н	Печенье	40 / 15	134,32 / 67,16	1,92 / 0,72	1,12 / 0,42	31,08 / 15,54
	ИТОГО				226,32 / 159,16	2,92 / 1,72	1,34 / 0,62	51,28 / 35,74
Обед	1 блюдо	81 / 82	Суп гороховый(сад) Суп с вермишелью (ясли)	200/150	112,52 / 84,39	3,78 / 2,83	2 / 1,5	15,50 / 11,62
	2 блюдо	277	Гуляш из отварного мяса	100/80	147,57 / 118,06	13,16 / 10,53	9,42 / 7,54	2,71 / 2,17
	Гарнир	321	Пюре картофельное	170/150	165,2 / 123,9	4,74 / 3,26	6,24 / 4,68	10,72 / 8,04
	Хлеб	700	Хлеб ржаной	50/40	74,25/59,4	1,8/1,44	0,45 /0,36	15,6 /12,48
	Напиток	372	Морс из ягод	180/150	69,44/47,32	0,20 / 0,15	0,08 / 0,06	17,42/15,2
	ИТОГО				568,98 / 433,07	23,68 / 18,21	18,19 / 14,14	61,95 / 49,51
Уплотненный полдник								
	Гор . блюдо	94	Суп молочный с овсяной крупой	200/150	187 / 140,25	6,6 / 4,95	9 / 6,75	20,64 / 15,48
		459	Ватрушка с творогом	80/80	229,84/229,84	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		Хлеб пшеничный	40/30	79,6/60,8	2,64/2,01	0,36/0,27	15,2/11,6
	ИТОГО				666,26 / 583,73	23,82 / 20,92	24,48/21,5	84,69/69,41
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ					1880,26 / 1538,14	66,09 /54,88	70,77 / 57,8	235,21 / 188,4