

**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: ds111oaorzd2008@mail.ru

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

День 19

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				Сад/Ясли				
Завтрак	Гор . блюдо	168	Каша пшеничная	200 / 150	224,93/168,69	7,44/6,76	11,46/10,42	28,45/25,89
	Напиток	379	Какао с молоком	180 / 150	169,82 / 152,84	6,20 / 5,58	6,40 / 5,76	22,36 / 15,84
	Хлеб	1	Бутерброд маслом,сыром	40/7/15 30/5/10	119,22 / 107,9	2,73 / 2,7	4,66 / 3,44	15,32 / 15,29
	ИТОГО				513,97 / 429,43	16,37 / 15,04	22,52 / 19,62	66,13 / 57,02
Завтрак 2	Напиток	399	Сок	200 / 200	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20
	ИТОГО				92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20
Обед	1 блюдо	73	Рассольник курином бульоне	200/150	95,74 / 71,05	3,38 / 2,53	1,89 / 1,41	12,24 / 9,18
	2 блюдо	304	Плов из мяса птицы	200/170	165,62 / 140,78	14,63 / 12,44	12,53 / 10,65	3,08 / 2,62
	Салат	14	Салат из помидоров	60/50	53,21 / 39,91	0,66 / 0,50	4,29 / 3,22	2,7 / 2,02
	Хлеб	700	Хлеб ржаной	50/40	74,25/59,4	1,8/1,44	0,45 /0,36	15,6 /12,48
	Напиток	376	Компот сухофруктов	180/150	107,44/80,58	1,04/0,78	0,00 /0,00	26,96 /20,22
	ИТОГО				496,26 / 391,72	21,51 / 17,69	19,16 / 15,64	60,58 / 46,52
Уплотненный полдник								
	1 блюдо	151	Картофель тушеный	200/150	235,56 / 184,17	5,5 / 4,125	7,46 / 5,6	21,19 / 15,9
	Салат	20	Салат капуста морковью	60/50	52,44/43,7	0,84 / 0,70	3,04 / 2,53	5,41 / 4,50
	Напиток	393	Чай с лимоном	180 / 150	52,58 / 47,32	0,22 / 0,20	4,06 / 3,65	13,30 / 11,97
	Хлеб	701	Хлеб пшеничный	40/30	79,6 / 60,8	2,64 / 2,01	0,36 / 0,27	15,20 / 11,6
	ИТОГО				420,18/335,99	9,2/7,03	14,92/12,05	55,1/43,97
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ					1522,41/1249,14	48,08/40,76	56,78/47,51	202,01/167,71