

**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 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, витамины					
									Са	Р	Mg	Fe	С	В1
Завтрак	Гор . блюдо	168	Каша молочная пшенная	200 / 150	193,0/141,2	5,43/3,97	4,23/3,09	33,38/24,4	21,5	136,9	29,4	2,32	0	0,11
	Напиток	397	Какао с молоком	180/150	130,80/109	4,58/4,12	5,04 /4,54	21,50 /19,35	94	68	11	0,1	0,98	0,03
	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	9	29	10	0,62	0	0,05
		213	Яйцо вареное	40/40	63/63	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	22,0	76,8	4,8	1,00	0	0,03
	ИТОГО					506,02 / 421,1	17,82 / 15,87	18,53 / 15,67	70,48 / 59,32	146,5	310,7	55,2	4,04	0,98
Завтрак 2	Молочн.пр	401	Молоко	200/200	67,98/54,38	0,61 /0,49	0,61 /0,49	15,14 /12,11	19	16	12	2,3	5	0,03
	ИТОГО			200/200	67,98/54,38	0,61 /0,49	0,61 /0,49	15,14 /12,11	19	16	12	2,2	5	0,03
Обед	1 блюдо	81	Суп с зеленым горошком на м/б	200/150	72,81 / 54,61	3,74 / 2,81	1,704 / 1,278	10,18 / 7,64	152	349	141	8	23	0,9
	2 блюдо	279	Ленивые голубцы	150/100	205,0/177,6	13,2/11,4	8,5/7,3	18,8/16,2	45,2	133,1	33,0	1,23	15,03	0,06
	Салат	14	Салат из помидоров с растительным маслом	60/50	53,21 / 39,91	0,66 / 0,50	4,29 / 3,22	2,7 / 2,02	176	329	178	8,4	204	0,5
	Хлеб	700	Хлеб ржаной	50/40	74,25/59,4	1,8/1,44	0,45 /0,36	15,6 /12,48	35	158	47	158	2	0,18
	Напиток	376	Компот из сухофруктов	180/150	107,44/80,58	1,04/0,78	0,00 /0,00	26,96 /20,22	159	77	30	6,2	2	0,01
	ИТОГО					512,7 / 412,1	20,44 / 16,93	14,9 / 12,15	74,24 / 58,56	567,2	1046,1	429	181,8	246,03
Уплотненный полдник	Гор . блюдо	215	Омлет с сыром	150 / 130	187,4 / 162,41	11,77 / 10,20	13,59 / 11,78	4,82 / 4,17	46	105	7,8	1,1	0,1	0,04
	Овощи	б/н	Огурец свежий	65/60	5,64/5,64	0,98/0,75	0,00 /0,00	0,45 /0,344	219	400	132	5,7	95	0,3
	Напиток	393	Чай с лимоном	180 / 150	52,58 / 47,32	0,22 / 0,20	4,06 / 3,65	13,30 / 11,97	13	4	2,2	0,32	2,8	0
	Хлеб	701	Хлеб пшеничный	40/30	79,6 / 60,8	2,64 / 2,01	0,36 / 0,27	15,20 / 11,6	23	87	33	2	0	0,15
ИТОГО					325,22 / 276,17	15,61 / 13,16	18,01 / 15,7	33,67 / 28,08	82	196	239	3,42	2,9	0,19
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1742/1435	1412,1 / 1163,7	54,48 / 46,45	52,05 / 44,01	193,53 / 158,07	814,7	1568,8	735,2	191,46	254,96	2,09