

**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.Елифанцева.

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, витамины					
									Са	Р	Mg	Fe	С	В1
Завтрак	Гор. блюдо	94	Суп молочный с пшеничной крупой	200/150	187/140,25	6,03 / 4,5	9,96 / 7,47	31,32 / 23,49	21	135	29	2,32	0	0,11
	Напиток	395	Кофейный напиток 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	3	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/15 30/5/15	169,22 / 147,9	2,73 / 2,7	4,66 / 3,44	15,32 / 15,29	96	78	13,4	0,71	0,07	0,05
	ИТОГО				487,02/397,4	13,34 / 11,32	19,66 / 16,45	68,14 / 58,13	211	281	53,4	3,13	1,05	0,19
Завтрак 2	Напиток	399	Сок	200 / 200	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20	12,6	12,6	7,2	2,52	3,6	0,02
		368	Яблоко	140/120	72,8 / 62,4	0,56 / 0,48	0,56 / 0,48	13,72 / 11,76	16	11	9	2,2	10	0,03
	ИТОГО				164,8 / 154,4	1,56 / 1,48	0,76 / 0,68	33,92 / 31,96	28,6	23,6	16,2	4,72	13,6	0,05
Обед	1 блюдо	76	Рассольник на курином бульоне	200/150	95,74 / 71,05	3,38 / 2,53	1,89 / 1,41	12,24 / 9,18	106	288	104	3,9	30,2	0,4
	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	30,2	156	34	1,5	0,41	0,2
	Салат	14	Салат из помидоров с репчатым луком	60/50	53,21 / 39,91	0,66 / 0,50	4,29 / 3,22	2,7 / 2,02	176	329	178	8,4	204	0,6
	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					496,26/391,72	21,21 / 17,47	19,02 / 15,54	53,76 / 36,96	578,2	933	394	178,9	249,6
Уплотненный полдник	Гарнир	321	Пюре картофельное	170/150	165,2 / 123,9	4,74 / 3,26	6,24 / 4,68	10,72 / 8,04	247	577	185	6,7	121	0,93
	2 блюдо	254	Рыба запеченная кусочком	80/80	165,07 / 165,07	15,63 / 15,63	8,2 / 8,2	7,28 / 7,28	44	157	23	0,8	0,14	0,07
	Овощи	б/н	Огурец свежий	65/60	5,64/5,64	0,98/0,75	0,00 /0,00	0,45 /0,344	16	24	13	0,3	2,8	0
	Напиток	393	Чай сладкий 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
ИТОГО					388,49 / 341,93	21,57 / 19,84	18,5 / 16,53	31,75 / 27,63	523	1138	342,2	13,52	13,52	1,3
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1967/1670	1536,56/1285,45	57,12 / 49,63	57,38 / 48,72	173,85 / 142,92	819,6	2375,6	805,8	200,27	277,8	2,72