

**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: ds111oaoorz2008@mail.ru

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

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, витамины					
									Са	Р	Mg	Fe	С	В1
Завтрак		168	Каша Дружба	200/150	239,34 / 179,51	6,1 / 4,6	9,96 / 7,47	31,32 / 23,49	21,6	137	29,4	2,3	0	0,11
		397	Какао с молоком	180/150	130,80/109	4,58/4,12	5,04 /4,54	21,50 /19,35	115	96	16,7	0,4	1,2	0,04
		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	9,9	0,62	0	0,05
	ИТОГО				489,36 / 396,41	13,41 / 11,42	19,66 / 15,45	68,14 / 58,13	145,6	262	56	3,32	1,2	0,2
Завтрак 2	Молоко	401	Молоко ультрапастеризованное	200/200	112 / 112	5,6 / 5,6	6,4 / 6,4	8,2 / 8,2	227	170	27	0,19	2,5	0,06
	ИТОГО				112/112	5,84 / 5,72	6,43 / 6,415	32,14 / 20,17	227	170	27	0,19	2,5	0,06
Обед	1 блюдо	85	Суп с клецками на курином бульоне	200/150	114,24 / 85,68	5,1 / 3,83	5,12 / 3,84	6,56 / 4,92	91	189	73	2,7	23	0,3
	2 блюдо	336	Капуста тушенная с мясом птицы	200/170	130,58 / 110,9	3,47 / 2,68	7,32 / 6,22	7,6 / 6,46	555	401	207	8,1	172	0,27
	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	378	Кисель витаминизированный	180/150	80 / 60	0,00 / 0,00	0,00 / 0,00	19,60 / 14,70	69	47	25	1,4	122	0,02
	ИТОГО				399,07 / 315,98	10,37 / 7,95	12,89 / 10,42	49,36 / 38,56	750	795	352	170,2	319	0,77
Уплотненный полдник	Гор. блюдо	216	Омлет натуральный	150 / 130	187,4 / 162,41	11,77 / 10,20	13,59 / 11,78	4,82 / 4,17	146	179	13,2	1,5	0,17	0,05
		12	Кукуруза консервированная	40/30	20/15	0,8 / 0,6	0,0 / 0,0	4,4 / 3,3	187	578	195	6,6	93	1,02
	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
	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
	б/н		Печенье	30/15	97,8 / 48,9	0,24 / 0,12	0,03 / 0,015	23,94 / 11,97						
	ИТОГО				339,58 / 285,53	15,36 / 13,01	18,01 / 15,7	37,72/ 31,05	369	848	243,4	9,52	95,97	1,22
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1697/1400	1437,81 / 1158,82	44,89 / 38,1	56,99 / 57,98	187,36 / 147,88	1491,6	2075	678,4	183,2	418,7	2,25