

**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 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, витамины					
									Саг/Ясли					
Завтрак	Гор. блюдо	94	Суп молочный гречневый	200/150	224,94 / 168,7	6,76 / 5,1	10,42 / 7,8	25,9 / 19,4	810	779	148	2,7	4,5	0,6
	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
	Напиток	379	Какао с молоком	180 / 150	169,82 / 152,84	6,20 / 5,58	6,40 / 5,76	22,36 / 15,84	94	68	11	0,1	0,98	0,03
	ИТОГО				513,98 / 429,44	15,69 / 13,38	21,48 / 17	63,58 / 50,53	913	876	169	3,42	5,48	0,68
Завтрак 2	Напиток	399	Сок	200 / 200	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20	12,2	12,6	7,2	2,52	3,6	0,02
	ИТОГО				92/92	1,0/1,0	0,2/0,2	20,20/20,20	12,2	12,6	7,2	2,52	3,6	0,02
Обед	1 блюдо	77	Свекльник на мясном бульоне со сметаной	200/150	94,73 / 71,1	3,384 / 2,53	1,89 / 1,42	12,24 / 9,81	103	307	125	4,7	48	0,53
	2 блюдо	282	Котлета мясная запеченная	70/70	136,16 / 136,16	8,01 / 8,01	8,69 / 8,69	5,68 / 5,68	26	100	19	0,9	0,09	0,06
	Гарнир	317	Макаронные изделия отварные	200 / 150	276,5 / 207,38	7,80 / 5,85	8,20 / 6,15	41,68 / 31,26	32	248	141	7,4	0	0,37
	Салат	15	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60/50	56,58 / 47,15	0,59 / 0,49	4,28 / 3,57	2,28 / 1,9	190	346	163	7,4	168	0,46
	Хлеб	700	Хлеб ржаной	50/40	74,25 / 59,4	1,8 / 1,44	0,45 / 0,36	15,6 / 12,48	60	95,4	13,8	0,66	0,08	0,05
	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				745,66 / 601,77	22,62 / 19,1	23,51 / 20,19	104,44 / 81,35	550	1173,4	491,8	27,3	218,2	1,48
Уплотненный полдник	1 блюдо	230	Ленивые вареники	150/130	332,3/288,0	20,5/17,82	18,2/15,78	21,2/18,42	57,5	92	11	0,35	0,12	0,03
		354	Соус сметанный	40/30	29,6/22,23	0,56/0,42	1,9/1,4	2,3/1,7	273	227	53	2,08	0,38	0,21
	Фрукт	368	Яблоко	100/120	48,4/44,0	0,44/0,40	0,44/0,40	10,78/9,80	16	11	9	2,20	10	0,03
	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	0,16
	ИТОГО				533,48/462,35	24,36/20,85	24,96/21,5	62,78/53,49	382,5	421	108,2	7	13,3	0,43
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1897/1605	1885,12 / 1585,56	63,67 / 60,65	70,15 / 58,89	251,0 / 205,57	1857,7	2483	776,2	40,24	240,58	2,61