

**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 7

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 пшениная молочная	200 / 150	224,94 / 168,7	6,8 / 5,1	10,42 / 7,8	25,7 / 19,4	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	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				474,96 / 385,6	14,11 / 11,92	20,12 / 15,78	62,52 / 54,04	124	232	49,9	3,04	0,98	0,19
Завтрак 2	Фрукты	368	Банан	140/120	67,98/54,38	0,61 / 0,49	0,61 / 0,49	15,14 / 12,11	16	11	9	2,2	10	0,03
	ИТОГО				67,98/54,38	0,61 / 0,49	0,61 / 0,49	15,14 / 12,11	16	11	9	2,2	10	0,03
Обед	1 блюдо	85	Суп с клецками на м/б	200/150	114,24 / 85,68	5,1 / 3,8	1,72 / 1,29	16,9 / 12,7	94	210	80	3,3	23	0,32
	2 блюдо		Плов из отварного мяса	200/170	171,3 / 145,6	11,6 / 9,8	12,2 / 10,4	3,6 / 3,1	30,2	156	34	1,5	0,41	0,2
	Салат	33	Салат из отварной свеклы с чесноком	60/40	62,12 / 46,59	1,00 / 0,75	4,25 / 3,19	5,1 / 3,82	352	410	209	13,3	95	0,19
	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	53,8	32	12	0,77	9,2	0,01
	ИТОГО				501,91 / 397,45	19,5 / 15,79	18,62 / 15,24	60,8 / 46,8	565	966	382	176,9	129,6	0,9
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	Котлета рыбная	80/80	165,07 / 165,07	15,63 / 15,63	8,2 / 8,2	7,28 / 7,28	52,3	180	34	1,2	3,1	0,09
	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
		б/н	Помидор свежий кусочком	65/60	5,64/5,64	0,98/0,75	0,00 / 0,00	0,45 / 0,344						
	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	Пряник	30/15	134,32/67,16	1,92/0,72	1,12/0,42	31,08/15,54						
	ИТОГО				596,77 / 464,25	23,23/ 21,1	18,86 / 16,8	46,5 / 38,89	335,3	848	254,2	10,22	126,9	1,98
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ					1646,3 / 1306,68	39,45 / 49,3	58,21 / 48,31	184,96 / 151,84	1040,3	2057	695,1	192,4	267,5	3,1