

**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 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, витамины					
									Са	Р	Mg	Fe	С	В1
Завтрак	Гор. блюдо	215	Омлет с сыром	150 / 130	187,4 / 162,41	11,77 / 10,20	13,59 / 11,78	4,82 / 4,17	45	105	7,8	1,1	0,1	0,04
		10	Горошек зеленый консервированный	50 / 30	25 / 15	1,5 / 0,9	0,2 / 0,12	3,5 / 2,1	215	600	208	6,9	110	1,05
	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	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
Завтрак 2	ИТОГО				384,2 / 332,63	16,22 / 14	22,51 / 18,99	36,94 / 33,53	282	738	228	8,94	112,9	1,14
	Фрукты	399	Сок	200/200	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			200/200	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	80	Суп харчо на м/б	200/150	92,08 / 69,06	2,42 / 1,82	4,62 / 1,22	13,2 / 9,9	104	349,4	106	4,05	33	0,41
	2 блюдо	336	Капуста тушенная	180/150	185,26 / 154,38	5,5 / 4,6	7,46 / 6,2	21,19 / 17,7	555	401,4	206,5	8,08	171,6	0,27
	Выпечка	456	Пирожок с мясом	80/80	199,34 / 199,34	5,46 / 5,46	7,92 / 7,92	23,58 / 23,58	14	73	18,7	0,87	0,07	0,06
	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	122	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					658,37 / 562,76	16,22 / 14,1	20,45 / 15,7	100,53 / 83,88	867	1058,8	408,2	177,2	208,67
Уплотненный полдник	1 блюдо	231	Сырники творожные, запеченные	150 / 130	374,87 / 324,88	25,76 / 22,32	20,21 / 17,51	19,59 / 16,98	78	113,5	12,8	0,37	0,13	0,03
		б/н	Сгущенное молоко	40/30	28,88 / 21,66	0,64 / 0,48	0,76 / 0,57	4,88 / 3,66	0	0	0	0	0	0
	Салат	40	Салат из моркови с яблоком	120/100	65,47 / 49,10	0,51 / 0,43	4,30 / 3,23	6,26 / 4,7	212	340	240	13	70	0,45
	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				701,4 / 603,76	29,77 / 25,44	29,69 / 25,23	59,23 / 48,91	326	544,5	288	15,69	72,93	0,64
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1752/1415	1811,95/1553,53	51,42 / 42,33	44,75 / 36,14	208,06 / 162,95	1141	3606	1680,6	1907,1	383,1	4,4