

**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 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, витамины					
									Са	Р	Mg	Fe	С	В1
Завтрак	Гор. блюдо	175	Каша молочная манная	200/150	224,93/168,69	7,44/6,76	11,46/10,42	28,45 /25,89	149	153	26,3	0,7	1,78	0,08
	Напиток	397	Какао с молоком	180 / 150	169,82 / 152,84	6,20 / 5,58	6,40 / 5,76	22,36 / 15,84	114,7	95,9	16,7	0,41	1,2	0,04
	Хлеб	1	Бутерброд с маслом,сыром	40/7 30/5	169,22 / 147,9	2,73 / 2,7	4,66 / 3,44	15,32 / 15,29	9,3	29,1	9,9	0,62	0	0,05
	ИТОГО				563,97 / 469,43	16,37 / 15,04	22,52 / 19,62	66,13 / 57,02	273	278	52,9	1,73	2,98	0,17
Завтрак 2	Напиток	401	Кисломолочный напиток	180/150	106,2 / 88,5	5,04 / 4,2	5,76 / 4,8	7,38 / 6,15	223	165,6	25,2	0,18	0,54	0,23
	ИТОГО				106,2 / 88,5	5,04 / 4,2	5,76 / 4,8	7,38 / 6,15	223	165,6	25,2	0,18	0,54	0,23
Обед	1 блюдо	67	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из индейки со сметаной	200/150	49,32 / 36,99	1,68 / 1,26	1,35 / 1,01	7,39 / 5,54	173	191	89	3,18	73,9	0,23
	2 блюдо	276	Жаркое по-домашнему	220/170	268,11 / 207,18	11,68 / 9,03	11,95 / 9,23	21,34 / 16,49	24	259	50,2	3,05	7,26	0,17
	Овощи	б/н	Огурец соленый кусочком	20/20	62,15 / 62,12	1,00 / 1,00	4,25 / 4,25	5,10 / 5,10	0	0	0	0	0	0
	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
	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
	ИТОГО				533,83 / 425,69	16,16 / 12,73	18 / 14,85	69,03 / 54,31	286	640	198	165	92	0,59
Уплотненный полдник														
	2 блюдо	292	Макаронник с печенью	170/150	289,0 / 255,0	16,5 /14,6	7,6 / 6,7	38,37 / 33,86	19,9	185,1	25,0	3,93	4,28	0,19
	Овощи	б/н	Огурец свежий	65/60	5,64/5,64	0,98/0,75	0,00 /0,00	0,45 /0,34	16	24	13	0,3	2,8	0
	Напиток	393	Чай с лимоном	180/150	41,0/34,1	0,12/0,10	0,02 /0,01	10,20 /8,50	12,8	4,0	2,2	0,32	2,83	0,01
	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
			Печенье	30/15	134,32 / 67,16	1,92 / 0,72	1,12 / 0,42	31,08 / 15,54						
	ИТОГО				549,56 / 422,7	22,16 / 18,18	9,10 / 7,40	95,30 / 69,84	71,7	300,1	73,2	6,5	9,91	0,35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1762/1420	1753,5 / 1406,3	59,73 / 50,15	55,38 / 46,6	237,8 / 187,3	853,7	1383,7	349,3	173,4	105,4	1,34