

**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 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, витамины					
									Са	Р	Mg	Fe	С	В1
Завтрак	Гор. блюдо	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	0,4
	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
	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
		б/н	Икра кабачковая	50/40	59,5 / 47,6	0,95 / 0,76	4,45 / 3,56	3,85 / 3,08						
	ИТОГО				507,8 / 410,2	11,7 / 9,51	21,37 / 16,8	74,15 / 63,73	54	281	153,2	8,34	2,8	0,45
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			200/200	112/112	5,6/5,6	6,4/6,4	8,2/8,2						
Обед	1 блюдо	57	Борщ на курином бульоне со сметаной	200/150	84,98 / 68,74	3,08 / 2,31	1,75 / 1,31	5,42 / 4,1	178	213	105	4,8	41,15	0,19
	2 блюдо	277	Гуляш из отварного мяса	100/80	225,82 / 180,66	16,73 / 13,38	15,78 / 12,62	4,25 / 3,4	33,4	117	21	1	0,01	0,03
	Гарнир		Пюре гороховое	150/100	112,35/74,9	8,55 / 5,7	7,23 / 4,82	41,18 / 27,45	99	1359	906	30,4	0	1,39
	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	375	Компот из ягод	180/150	69,44 / 57,87	0,20 / 0,16	0,08 / 0,07	17,42 / 14,51	96	50	47	2,25	129	0,04
	ИТОГО					631,82/ 441,57	30,66 / 23,21	25,43 / 8,28	90,69 / 67,02	369,4	1972	1125	195,6	161,2
Уплотненный полдник	Блюдо	171	Каша молочная кукурузная	200/150	224,94/168,7	6,6 / 4,95	9 / 6,75	20,64 / 15,48	828	851	181	3,28	4,6	0,58
	Выпечка	459	Булочка с повидлом	80/80	216,84 / 216,84	8,38 / 8,38	8,72 / 8,72	26,49 / 26,49	19,5	61	24	1,4	0,08	0,11
	Напиток	397	Какао с молоком	180 / 150	169,82 / 152,84	6,20 / 5,58	6,40 / 5,76	22,36 / 15,84	137	112	19	0,43	1,43	0,05
	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
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1887/1380	691,2/599,18	23,82 / 20,92	24,48 / 21,5	84,69 / 69,41	1007,5	1111	257	7,11	6,11	0,89
					1942,82/1562,95	72,02 / 58,73	77,71 / 53	281,67 / 220,33	1657,9	3534	1562,2	211,2	172,6	3,43