

**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: ds111oaorzd2008@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	368	Яблоко	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	83	Суп картофельный с индюшиными фрикадельками	200/150	112,52 / 84,39	3,8 / 2,8	2 / 1,5	15,5 / 11,63	116	473	146	5,9	45	0,54
	2 блюдо	342	Рагу овощное	200 / 150	185,26 / 138,95	5,5 / 4,125	7,46 / 5,6	21,19 / 15,9	254	505	208	7,7	71	0,55
	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	372	Морс из ягод	180/150	69,44/47,32	0,20/0,15	0,08 / 0,06	17,42 / 15,2	96	50	47	2,25	129	0,04
		ИТОГО				441,47 / 330,06	11,3 / 8,52	9,99 / 7,52	69,71 / 55,21	501	1186	448	173,85	247
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	Стушенное 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	368	Яблоко	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				601,4 / 503,76	29,77 / 25,44	29,69 / 25,23	59,23 / 48,91	326	544,5	288	15,69	72,93
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1752/1415	1495,05/1220,83	51,42 / 42,33	44,75 / 36,14	208,06 / 162,95	1141	3606	1680,6	1907,1	383,1	4,4