

**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 индошином бульоне 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	Гарнир	313	Гречка отварная	200 / 150	270,51 / 180,34	8,55 / 5,70	7,23 / 4,82	41,18 / 27,45	99	1360	906	30,4	0	1,4
	2 блюдо		Печень по-строгановски	70 / 70	85,06 / 85,06	10,08 / 10,08	4,05 / 4,05	2,48 / 2,48	45	123	13,6	2,6	8,4	0,1
	Овощи	б/н	Огурец свежий	65/60	5,64/5,64	0,98/0,75	0,00 /0,00	0,45 /0,344	16	24	13	0,3	2,8	0
	Напиток	376	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
	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				682,57 / 479,58	23,29 / 19,32	11,64 / 9,14	86,27 / 62,1	342	1671	995,6	41,5	13,2	1,66
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1777/1420	1886,57 / 1463,2	63,3 / 54,21	70,41 / 59,9	214,59 / 180,44	1108	1628,1	564,1	182,6	168,5	1,63