

**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: ds111oaoorz2008@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом
№ 111 ОАО «РЖД»
Е.В.Епифанцева.

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, витамины					
									Са	Р	Mg	Fe	С	В1
Завтрак	Гор. блюдо	94	Суп молочный овсяный	200/150	187 / 140,25	6,6 / 4,95	9 / 6,75	20,64 / 15,48	828	851	181,1	3,3	9,3	0,58
	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	395	Кофейный напиток на молоке	180/150	130,80/109	4,58/4,12	5,04 / 4,54	21,50 / 19,35	94	68	11	0,1	0,98	0,03
	ИТОГО				437,02 / 357,15	13,91 / 11,77	18,7 / 14,73	57,64 / 50,12	931	948	202,1	4,02	10,28	0,66
Завтрак 2	Напиток	399	Сок	200 / 200	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20	12,2	12,6	7,2	2,52	3,6	0,02
	ИТОГО				92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20	12,2	12,6	7,2	2,52	3,6	0,02
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 тушеная	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	249	Рыба в омлете	150/130	245,44 / 212,41	14,49 / 12,56	12,48 / 10,82	18,10 / 15,69	251	26	40,1	0,99	0,17	0,08
	Салат	15	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60/50	56,58 / 47,15	0,59 / 0,49	4,28 / 3,57	2,28 / 1,9	190	346	163	7,4	168	0,46
	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	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					434,2 / 367,68	17,94 / 15,26	21,18 / 18,31	48,88 / 41,16	477	463	198,3	10,71	170,97
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				1747/1465	1621,59 / 1379,59	49,07 / 42,13	60,53 / 48,94	227,25 / 194,36	2287,2	2482,4	815,8	194,45	393,52	210,98