

**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 13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				Сад/Ясли				
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
		б/н	Горошек консервированный	50/40	59,5 / 47,6	0,95 / 0,76	4,45 / 3,56	3,85 / 3,08
	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
	Напиток	393	Чай с лимоном	180 / 150	52,58 / 47,32	0,22 / 0,20	4,06 / 3,65	13,30 / 11,97
	ИТОГО				418,7 / 365,23	15,67 / 13,86	26,76 / 22,43	37,29 / 34,51
Завтрак 2	Напиток	368	Банан	140/120	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20
	ИТОГО			140/120	92 / 92	1,0 / 1,0	0,20 / 0,20	20,20 / 20,20
Обед	1 блюдо	81	Суп с фасолью на м/б	200/150	72,81 / 54,61	3,74 / 2,81	1,704 / 1,278	10,18 / 7,64
	2 блюдо	276	Жаркое по-домашнему	220/170	268,11 / 207,18	11,68 / 9,03	11,95 / 9,23	21,34 / 16,49
	Овощи	б/н	Огурец соленый кусочком	20/20	62,15 / 62,12	1,00 / 1,00	4,25 / 4,25	5,10 / 5,10
	Напиток	375	Компот из ягод	180/150	107,44/80,58	1,04/0,78	0,00 /0,00	26,96 /20,22
	Хлеб	700	Хлеб ржаной	50/40	74,25/59,4	1,8/1,44	0,45 /0,36	15,6 /12,48
	ИТОГО				584,76 / 463,89	19,28 / 15,04	18,35 / 15,12	79,18 / 61,93
Уплотненный полдник	Блюдо	171	Каша кукурузная молочная	200/150	224,94 / 168,7	6,76 / 5,07	10,42 / 7,81	25,86 / 19,4
	Выпечка	459	Пирог с повидлом	80/80	216,84 / 216,84	8,38 / 8,38	8,72 / 8,72	26,49 / 26,49
	Напиток	397	Какао с молоком	180 / 150	169,82 / 152,84	6,20 / 5,58	6,40 / 5,76	22,36 / 15,84
	Хлеб	701	Хлеб пшеничный	40/30	79,6 / 60,8	2,64 / 2,01	0,36 / 0,27	15,20 / 11,6
	ИТОГО				691,2 / 599,8	23,98 / 21,04	25,9 / 22,56	89,91 / 73,33
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ					1786,66/1520,92	59,14 / 48,84	72,92 / 59,51	201,1 / 169,58