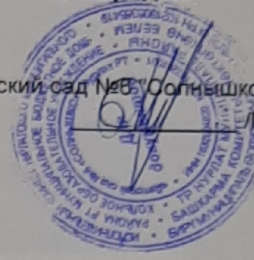


Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №8 "Солнышко" г.Нурлат РТ"  
Мугинова Н.Н./



**МЕНЮ**  
7 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	9,2	8,9	31,9	245	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,5	14,5	79	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14,7</b>	<b>14,8</b>	<b>71,5</b>	<b>479</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	2,1	5,4	44	1,5
2012	109	БУЛЬОН КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА М.К.Б.	250	20	12,6	47,6	384	16,9
		МАНТЫ	100	18	19	49,3	438	7,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,7	39	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112	0
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>42,3</b>	<b>34,2</b>	<b>135,3</b>	<b>1017</b>	<b>27,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,8	1,6	6,7	64	0,8
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,8</b>	<b>1,6</b>	<b>6,7</b>	<b>64</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	8,8	8,9	23,2	209	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,6	39	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>11,6</b>	<b>9,1</b>	<b>50,4</b>	<b>331</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>73,8</b>	<b>60,1</b>	<b>272,5</b>	<b>1932</b>	<b>38,5</b>

Медицинская сестра

*И.А. Таймуллина*

Таймуллина И.А.

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад №6 "Солнышко" г. Нурлат РТ"

Заведующий

Мугинова Н.Н./

**МЕНЮ**

7 марта 2023 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,7	7,2	26,6	202	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,6	1,3	10,4	59	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>12</b>	<b>12,8</b>	<b>54,6</b>	<b>381</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,4	1,2	3,6	29	1
2012	109	БУЛЬОН КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА М.К.Б.	180	14,3	9	34,3	276	12,2
		МАНТЫ	100	18	18,9	49,3	439	7,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,9	31	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>35</b>	<b>29,4</b>	<b>109,9</b>	<b>846</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,8	1,6	6,7	64	0,8
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,8</b>	<b>1,6</b>	<b>6,7</b>	<b>64</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	8,8	8,9	23,1	209	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>11,6</b>	<b>9,1</b>	<b>47,6</b>	<b>320</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>63,8</b>	<b>53,3</b>	<b>227,4</b>	<b>1652</b>	<b>32,8</b>

Медицинская сестра

Таймуллина И.А.