

День 1 понедельник  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующий МБДОУ детский сад №46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи                     | Тех. карта | Наименование блюда                                            | Вес блюда, г | Пищевые вещества |           |            |  | Энер-я цен.(ккал) | В С(мг)      |
|--------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|--|-------------------|--------------|
|                                |            |                                                               |              | Б                | Ж         | У          |  |                   |              |
| Завтрак                        | 7.19/4/1   | Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)с маслом сливочным | 180          | 5                | 6         | 26         |  | 192               | 0            |
|                                | 7.135      | Батон с маслом, с сыром                                       | 50           | 4                | 7         | 21         |  | 151               | 0,07         |
|                                | 7.10/10    | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0                | 0         | 9          |  | 38                | 0            |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                                                               | <b>430</b>   | <b>9</b>         | <b>12</b> | <b>56</b>  |  | <b>381</b>        | <b>0,47</b>  |
| <i>Второй завтрак</i>          | 7.346      | Яблоки                                                        | 100          | 0                | 0         | 10         |  | 41                | 10           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                                                               | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>  | <b>10</b>  |  | <b>40</b>         | <b>10</b>    |
| <i>Обед</i>                    | 7.001      | Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом | 60           | 1                | 3         | 4          |  | 45                | 2,2          |
|                                | 7.14/2     | Суп из овощей со сметаной                                     | 200          | 2                | 5         | 10         |  | 101               | 0,5          |
|                                | 7.н163/6   | Котлета мясная                                                | 60           | 12               | 10        | 2          |  | 162               | 0            |
|                                | 7.64с      | Картофельное пюре                                             | 150          | 3                | 4         | 22         |  | 145               | 0            |
|                                | 7.2/10/1   | Компот из яблок и изюма                                       | 180          | 0                | 0         | 16         |  | 65                | 45,1         |
|                                | 7.002/1    | Хлеб ржаной                                                   | 30           | 2                | 0         | 13         |  | 55                | 0            |
|                                | 7.050      | Хлеб пшеничный                                                | 20           | 2                | 0         | 10         |  | 47                | 0            |
|                                | 7.044      | Соль                                                          | 5,0          | 0                | 0         | 0          |  | 0                 | 0            |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                                                               | <b>705</b>   | <b>21</b>        | <b>23</b> | <b>76</b>  |  | <b>620</b>        | <b>80</b>    |
|                                | 7.075      | Кефир                                                         | 150          | 4                | 5         | 6          |  | 85                | 2            |
|                                | 7.9/5/2    | Запеканка из творога                                          | 150          | 20               | 24        | 19         |  | 422               | 0,3          |
|                                | 7.004      | Сгущенное молоко                                              | 15           | 1                | 1         | 9          |  | 50                | 0,1          |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                                                               | <b>315</b>   | <b>25</b>        | <b>31</b> | <b>34</b>  |  | <b>655</b>        | <b>2,0</b>   |
| <b>Итого за день</b>           |            |                                                               | <b>1550</b>  | <b>56</b>        | <b>66</b> | <b>177</b> |  | <b>1 598</b>      | <b>92,47</b> |

День 2 вторник  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующий МБДОУ - детский сад №46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи                     | Тех. карта | Наименование блюда                                        | Вес блюда,г | Пищевые вещества |           |            | Энерг. цен.(ккал) | В С(мг)     |
|--------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------|-------------|
|                                |            |                                                           |             | Б                | Ж         | У          |                   |             |
| Завтрак                        | 7.5/4/1    | Каша манная молочная с маслом сливочным                   | 180         | 5                | 5         | 26         | 179               | 0,4         |
|                                | 7.13/10    | Кофейный напиток с молоком                                | 200         | 3                | 3         | 14         | 105               | 0,5         |
|                                | 7.035      | Батон с маслом                                            | 45,0        | 3                | 5         | 21         | 133               | 0           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                                                           | <b>425</b>  | <b>11</b>        | <b>13</b> | <b>61</b>  | <b>417</b>        | <b>0,3</b>  |
| Второй завтрак                 | 7.031/1    | Сок                                                       | 100         | 1                | 0         | 10         | 46                | 2           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                                                           | <b>100</b>  | <b>1*</b>        | <b>0</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>         | <b>2</b>    |
| Обед                           | 7.31/1/0   | Салат из от-ого картофеля с соевым огурцом и раст. маслом | 60          | 1                | 4         | 6          | 67                | 2,6         |
|                                | 7.20/2/5   | Суп-лапша на курином бульоне                              | 200         | 2                | 3         | 15         | 105               | 0,5         |
|                                | 7.350/2    | Бигус с мясом куры                                        | 200         | 18               | 8         | 14         | 211               | 0,1         |
|                                | 7.248      | Кисель                                                    | 200         | 0                | 0         | 5          | 24                | 45,1        |
|                                | 7.002/1    | Хлеб ржаной                                               | 30          | 2                | 0         | 13         | 55                | 0           |
|                                | 7.050      | Хлеб пшеничный                                            | 20          | 2                | 0         | 10         | 47                | 0           |
|                                | 7.044      | Соль                                                      | 5           | 0                | 0         | 0          | 0                 | 0           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                                                           | <b>715</b>  | <b>24</b>        | <b>16</b> | <b>63</b>  | <b>508</b>        | <b>48,3</b> |
|                                | 7.10/10/2  | Чай                                                       | 150         | 0                | 0         | 7          | 29                | 2           |
|                                | 7.н016     | Рыба с овощами в омлете                                   | 150         | 19               | 10        | 4          | 233               | 0,1         |
|                                | 7.015/2    | Вафли                                                     | 22          | 1                | 1         | 18         | 78                | 2           |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                                                           | <b>342</b>  | <b>22</b>        | <b>12</b> | <b>44</b>  | <b>432</b>        | <b>4,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |            |                                                           | <b>1582</b> | <b>58</b>        | <b>41</b> | <b>178</b> | <b>1403</b>       | <b>62,7</b> |

День 3 среда  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующий МБДОУ - детский сад № 46  
Приказ № 103-Ад от 11.12.2023г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи                     | Тех. карта            | Наименование блюда                                                                            | Вес блюда,г | Пищевые вещества |           |            | Энерг. цен.(ккал) | В С(мг)     |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------|-------------|
|                                |                       |                                                                                               |             | Б                | Ж         | У          |                   |             |
| Завтрак                        | 7.н119с-1             | Каша пшенная молочная со сливочным маслом                                                     | 180         | 0                | 7         | 21         | 164               | 0,4         |
|                                | 7.10/10               | Чай с сахаром                                                                                 | 200         | 0                | 0         | 9          | 38                | 0,5         |
|                                | 7.035                 | Батон с сливочным маслом                                                                      | 45          | 3                | 5         | 21         | 133               | 0           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                       |                                                                                               | <b>425</b>  | <b>9</b>         | <b>12</b> | <b>51</b>  | <b>355</b>        | <b>0,5</b>  |
| Второй завтрак                 | 7.031/1               | Сок                                                                                           | 100         | 1                | 0         | 10         | 46                | 2           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                       |                                                                                               | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>0</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>         | <b>2</b>    |
| Обед                           | 7.21/1/1/1<br>7.130/4 | Салат из морковью с яблоками и растительным маслом/<br>Салат из помидоров и огурцов с зеленью | 50          | 1                | 3         | 6          | 53                | 2,2         |
|                                | 7.н086-1              | Суп гороховый со сметаной                                                                     | 200         | 4                | 3         | 16         | 114               | 1,2         |
|                                | 7.11/8/1              | Печень говяжья по-строгановски                                                                | 60          | 9                | 4         | 0          | 80                | 0           |
|                                | 7.н151-1              | Макаронные изделия отварные                                                                   | 130         | 5                | 4         | 35         | 211               | 3,2         |
|                                | 7.6/10/1,             | Компот из сухофруктов                                                                         | 180         | 1                | 0         | 16         | 70                | 45,1        |
|                                | 7.002/1               | Хлеб ржаной                                                                                   | 30          | 2                | 0         | 13         | 55                | 0           |
|                                | 7.050                 | Хлеб пшеничный                                                                                | 20          | 2                | 0         | 10         | 47                | 0           |
|                                | 7.044                 | Соль                                                                                          | 5           | 0                | 0         | 0          | 0                 | 0           |
| <b>Итого за обед</b>           |                       |                                                                                               | <b>675</b>  | <b>22</b>        | <b>15</b> | <b>96</b>  | <b>630</b>        | <b>59,2</b> |
|                                | 7.253-2               | Ватрушка с повидлом                                                                           | 80          | 5                | 6         | 41         | 259               | 0,1         |
|                                | 7.023/1               | Кефир                                                                                         | 180         | 5                | 6         | 7          | 102               | 2,0         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                       |                                                                                               | <b>260</b>  | <b>10</b>        | <b>12</b> | <b>48</b>  | <b>361</b>        | <b>2,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |                       |                                                                                               | <b>1460</b> | <b>41</b>        | <b>39</b> | <b>205</b> | <b>1 391</b>      | <b>61,8</b> |

День 4 четверг  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю

заведующий МБДОУ - детский сад № 46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г

Е.П. Ермакова

| Прием пищи              | Тех. карта | Наименование блюда                                                       | Вес блюда,г | Пищевые вещества |    |     | Энерг. цен.(ккал) | В С(мг) |
|-------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|----|-----|-------------------|---------|
|                         |            |                                                                          |             | Б                | Ж  | У   |                   |         |
| Завтрак                 | 7.1/4/1    | Каша гречневая с молоком                                                 | 180         | 6                | 3  | 24  | 147               | 0,3     |
|                         | 7.035      | Батон с маслом                                                           | 45          | 3                | 5  | 21  | 133               | 0       |
|                         | 7.285      | Какао с молоком                                                          | 200         | 3                | 3  | 16  | 113               | 0       |
| Итого за завтрак        |            |                                                                          | 425         | 12               | 12 | 61  | 393               | 0,3     |
| Второй завтрак          | 7.090-1    | Апельсин                                                                 | 100         | 1                | 0  | 7   | 28                | 10      |
| Итого за второй завтрак |            |                                                                          | 100         | 1                | 0  | 7   | 28                | 10      |
| Обед                    | 7.4/1/1    | Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и с растительным маслом | 50          | 1                | 3  | 7   | 59                | 1       |
|                         | 7.11/12    | Рассольник с крупой и сметаной                                           | 200         | 2                | 5  | 14  | 115               | 0,5     |
|                         | 7.9/7/1    | Биточки (котлеты) рыбные                                                 | 70          | 9                | 1  | 5   | 95                | 0       |
|                         | 7.64с      | Картофельное пюре                                                        | 150         | 3                | 4  | 22  | 145               | 0       |
|                         | 7.6/10/1,  | Компот из сухофруктов                                                    | 180         | 1                | 0  | 16  | 70                | 45,1    |
|                         | 7.002/1    | Хлеб ржаной                                                              | 30          | 2                | 0  | 13  | 55                | 0       |
|                         | 7.050      | Хлеб пшеничный                                                           | 20          | 2                | 0  | 10  | 47                | 0       |
|                         | 7.044      | Соль                                                                     | 5           | 0                | 0  | 0   | 0                 | 0       |
| Итого за обед           |            |                                                                          | 705         | 19               | 14 | 87  | 585               | 50      |
|                         | 7.363-6    | Ряженка                                                                  | 150         | 4                | 9  | 6   | 126               | 2       |
|                         | 7.14/5/1   | Запеканка из творога с рисом                                             | 150         | 18               | 28 | 27  | 430               | 0,4     |
|                         | 7.185      | Повидло                                                                  | 20          | 0                | 0  | 13  | 51                | 2,4     |
| Итого за полдник        |            |                                                                          | 320         | 23               | 37 | 46  | 607               | 3       |
| Итого за день           |            |                                                                          | 1650        | 55               | 63 | 211 | 1654              | 64,7    |

День 5 пятница  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю

заведующий МБДОУ - детский сад № 46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи                     | Тех. карта         | Наименование блюда                                                                        | Вес блюда,г      | Пищевые вещества |              |                | Энерг. цен.:(ккал) | В С(мг)     |
|--------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------|----------------|--------------------|-------------|
|                                |                    |                                                                                           |                  | Б                | Ж            | У              |                    |             |
| Завтрак                        | 7.н132/1           | Макаронные изделия в молоке с маслом                                                      | 180              | 4                | 6            | 14             | 132                | 0,1         |
|                                | 7.13/10            | Кофейный напиток                                                                          | 200              | 3                | 3            | 14             | 106                | 0,5         |
|                                | 7.135              | Батон с маслом                                                                            | 45               | 3                | 5            | 21             | 133                | 0           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                    |                                                                                           | <b>425</b>       | <b>10</b>        | <b>14</b>    | <b>49</b>      | <b>371</b>         | <b>0,3</b>  |
| Второй завтрак                 | 7.031/1            | Сок                                                                                       | 100              | 1                | 0            | 10             | 46                 | 2           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                    |                                                                                           | <b>100</b>       | <b>1</b>         | <b>0</b>     | <b>10</b>      | <b>46</b>          | <b>2</b>    |
| Обед                           |                    |                                                                                           |                  |                  |              |                |                    |             |
|                                | 7.017/3<br>7.130/1 | Зелёный горошек консервированный/ Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом | 25/60            | /1               | /2           | /3             | 29                 | 2,5/<br>3,0 |
|                                | 7.2/2/2            | Борщ со сметаной                                                                          | 180              | 2                | 4            | 11             | 90                 | 7,8         |
|                                | 7.076-1            | Каша гречневая рассыпчатая                                                                | 150              | 5                | 6            | 29             | 190                | 0,9         |
|                                | 7.н114/3           | Котлета из мяса куры/индейки                                                              | 80               | 23               | 11           | 4              | 236                | 0,4         |
|                                | 7.110/2            | Компот из кураги                                                                          | 180              | 1                | 0            | 18             | 76                 | 45,1        |
|                                | 7.002/1            | Хлеб ржаной                                                                               | 30               | 2                | 0            | 13             | 55                 | 0           |
|                                | 7.050              | Хлеб пшеничный                                                                            | 20               | 2                | 0            | 10             | 47                 | 0           |
|                                | 7.044              | Соль                                                                                      | 5                | 0                | 0            | 0              | 0                  | 0           |
| <b>Итого за обед</b>           |                    |                                                                                           | <b>659/684</b>   | <b>33/34</b>     | <b>20/22</b> | <b>83/85</b>   | <b>645/675</b>     | <b>48,3</b> |
|                                | 7.356              | Снежок                                                                                    | 150              | 4                | 5            | 16             | 121                | 2           |
|                                | 7.038              | Омлет натуральный                                                                         | 150              | 13               | 17           | 3              | 242                | 0,2         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                    |                                                                                           | <b>300</b>       | <b>17</b>        | <b>21</b>    | <b>19</b>      | <b>363</b>         | <b>2,2</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |                    |                                                                                           | <b>1470/1438</b> | <b>61/62</b>     | <b>55/57</b> | <b>161/163</b> | <b>1439/1464</b>   | <b>62,7</b> |

День 6 понедельник  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю

заведующий МБДОУ - детский сад № 46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи                     | Тех. карта | Наименование блюда                          | Вес блюда, г | Пищевые вещества |           |            | Энерг. цен. (ккал) | В С (мг)    |
|--------------------------------|------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|--------------------|-------------|
|                                |            |                                             |              | Б                | Ж         | У          |                    |             |
| Завтрак                        | 7.н124-4   | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 180          | 4                | 6         | 19         | 164                | 0,3         |
|                                | 7.035      | Батон с маслом                              | 45           | 3                | 5         | 21         | 133                | 0           |
|                                | 7.10/10    | Чай с сахаром                               | 200          | 0                | 0         | 9          | 38                 | 0           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                                             | <b>425</b>   | <b>8</b>         | <b>12</b> | <b>49</b>  | <b>335</b>         | <b>0,3</b>  |
| <i>Второй завтрак</i>          | 7.346      | Яблоко                                      | 100          | 0                | 0         | 10         | 40                 | 10          |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                                             | <b>100</b>   | <b>0</b>         | <b>0</b>  | <b>10</b>  | <b>40</b>          | <b>10</b>   |
| <i>Обед</i>                    | 7.367      | Огурец консервированный                     | 30           | 0                | 0         | 1          | 4                  | 2,2         |
|                                | 7.25/2/2   | Суп-пюре из картофеля                       | 180          | 2                | 3         | 12         | 84                 | 0,5         |
|                                | 7.н163/7   | Котлета мясная                              | 70           | 14               | 12        | 2          | 189                | 0           |
|                                | 7.н113/1   | Свекла, тушенная со сметаной                | 150          | 3                | 6         | 18         | 126                | 5,7         |
|                                | 7.6/10/1,  | Компот из сухофруктов                       | 180          | 1                | 0         | 16         | 70                 | 45,1        |
|                                | 7.002/1    | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2                | 0         | 13         | 55                 | 0           |
|                                | 7.34/2/4   | Гренки                                      | 15           | 1                | 0         | 8          | 42                 | 0           |
|                                | 7.044      | Соль                                        | 5            | 0                | 0         | 0          | 0                  | 0           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                                             | <b>660</b>   | <b>22</b>        | <b>20</b> | <b>69</b>  | <b>570</b>         | <b>50</b>   |
|                                | 7.40/1/11  | Ацидофилин                                  | 200          | 6                | 5         | 8          | 101                | 1,1         |
|                                | 7.5/12/1   | Ватрушка с повидлом                         | 80           | 11               | 13        | 36         | 177                | 0,4         |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                                             | <b>280</b>   | <b>17</b>        | <b>18</b> | <b>44</b>  | <b>444</b>         | <b>2,4</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |            |                                             | <b>1465</b>  | <b>47</b>        | <b>51</b> | <b>172</b> | <b>1 389</b>       | <b>62,7</b> |

День 7 вторник  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующий МБДОУ - детский сад № 46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи                     | Тех. карта | Наименование блюда                               | Вес блюда,г | Пищевые вещества |           |            | Энерг. цен. (ккал) | В С(мг)     |
|--------------------------------|------------|--------------------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|--------------------|-------------|
|                                |            |                                                  |             | Б                | Ж         | У          |                    |             |
| Завтрак                        | 7.8/4/1    | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным    | 180         | 5                | 7         | 26         | 191                | 0,4         |
|                                | 7.13/10    | Кофейный напиток с молоком                       | 200         | 3                | 3         | 14         | 106                | 0,5         |
|                                | 7.035      | Батон с маслом                                   | 45          | 3                | 5         | 21         | 133                | 0           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                                                  | <b>425</b>  | <b>11</b>        | <b>15</b> | <b>61</b>  | <b>429</b>         | <b>0,3</b>  |
| <i>Второй завтрак</i>          | 7.031/1    | Сок                                              | 100         | 0                | 0         | 10         | 40                 | 2           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                                                  | <b>100</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>  | <b>10</b>  | <b>40</b>          | <b>2</b>    |
| <i>Обед</i>                    | 7.12/1/1   | Салат из морковки с изюмом и растительным маслом | 50          | 1                | 3         | 9          | 55                 | 18,8        |
|                                | 7.6/2/2    | Щи со свежей капустой со сметаной                | 180         | 1                | 2         | 7          | 56                 | 0,5         |
|                                | 7.н070-3   | Жаркое по домашнему из курицы                    | 200         | 20               | 9         | 29         | 298                | 3           |
|                                | 7.6/10/1,  | Компот из сухофруктов                            | 180         | 1                | 0         | 16         | 70                 | 50          |
|                                | 7.002/1    | Хлеб ржаной                                      | 30          | 2                | 0         | 13         | 55                 | 0           |
|                                | 7.050      | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 2                | 0         | 10         | 47                 | 0           |
|                                | 7.044      | Соль                                             | 5           | 0                | 0         | 0          | 0                  | 0           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                                                  | <b>665</b>  | <b>26</b>        | <b>14</b> | <b>83</b>  | <b>580</b>         | <b>48,3</b> |
|                                | 7.354/6    | Чай с сахаром                                    | 180         | 0                | 0         | 11         | 45                 | 0           |
|                                | 7.112      | Капуста тушёная                                  | 130         | 3                | 4         | 12         | 92                 | 0,1         |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                                                  | <b>310</b>  | <b>3</b>         | <b>4</b>  | <b>22</b>  | <b>137</b>         | <b>0,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |            |                                                  | <b>1500</b> | <b>40</b>        | <b>34</b> | <b>177</b> | <b>1192</b>        | <b>62,7</b> |

День 8 среда  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующий МБДОУ - детский сад № 46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи              | Тех. карта          | Наименование блюда                                                                                                        | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |         | Энерг. цен. (ккал) | В С (мг) |
|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------|----------|
|                         |                     |                                                                                                                           |              | Б                | Ж     | У       |                    |          |
| Завтрак                 | 7.н043/1            | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                                                                                  | 180          | 4                | 6     | 20      | 167                | 0,2      |
|                         | 7.035               | Батон с маслом                                                                                                            | 45           | 3                | 5     | 21      | 133                | 0        |
|                         | 7.285               | Какао с молоком                                                                                                           | 200          | 3                | 3     | 16      | 113                | 0,35     |
| Итого за завтрак        |                     |                                                                                                                           | 425          | 11               | 15    | 58      | 412                | 0,55     |
| Второй завтрак          | 7.031/1             | Сок фруктовый                                                                                                             | 100          | 1                | 0     | 10      | 46                 | 10       |
| Итого за второй завтрак |                     |                                                                                                                           | 100          | 1                | 0     | 10      | 46                 | 10       |
| Обед                    | 7.5/1/1/<br>7.130/4 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом/Салат из помидор и огурцов с зеленью и растительным маслом | 50/40        | 1/0              | 3/2   | 6/2     | 54/23              | 0,9      |
|                         | 7.н086-1            | Суп гороховый со сметаной                                                                                                 | 200          | 4                | 3     | 16      | 114                | 0        |
|                         | 7.104               | Тефтели из говядины с рисом «Ежики»                                                                                       | 80           | 11               | 11    | 6       | 182                | 0        |
|                         | 7.180-4/1           | Рагу из овощей                                                                                                            | 130          | 2                | 3     | 12      | 95                 | 1        |
|                         | 7.6/10/1,           | Компот из сухофруктов                                                                                                     | 180          | 1                | 0     | 16      | 70                 | 55       |
|                         | 7.002/1             | Хлеб ржаной                                                                                                               | 30           | 2                | 0     | 13      | 55                 | 0        |
|                         | 7.050               | Хлеб пшеничный                                                                                                            | 20           | 2                | 0     | 10      | 47                 | 0        |
| Итого за обед           | 7.044               | Соль                                                                                                                      | 5            | 0                | 0     | 0       | 0                  | 0        |
|                         |                     |                                                                                                                           | 615/584      | 23/22            | 23/22 | 78/74   | 695                | 56,9     |
|                         | 7.075               | Кефир                                                                                                                     | 150          | 4                | 5     | 6       | 85                 | 1,1      |
| Итого за полдник        | 7.43-2/3/2          | Макаронные изделия отварные с сыром                                                                                       | 130          | 6                | 5     | 28      | 201                | 0,1      |
|                         |                     |                                                                                                                           | 280          | 10               | 10    | 34      | 285                | 0,2      |
| Итого за день           |                     |                                                                                                                           | 1500/1490    | 45               | 46/45 | 180/176 | 1359/1328          | 67,65    |

День 9 четверг  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю

заведующий МБДОУ - детский сад № 46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи                     | Тех. карта | Наименование блюда                                                       | Вес блюда, г | Пищевые вещества |           |            | Энерг. цен. (ккал) | В С(мг)     |
|--------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|--------------------|-------------|
|                                |            |                                                                          |              | Б                | Ж         | У          |                    |             |
| Завтрак                        | 7.7/4/1    | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                                 | 180          | 6                | 6         | 34         | 227                |             |
|                                | 7.035      | Батон с маслом                                                           | 45           | 3                | 5         | 21         | 133                | 0           |
|                                | 7.10/10    | Чай с сахаром                                                            | 200          | 0                | 0         | 9          | 38                 | 0           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                                                                          | <b>425</b>   | <b>9</b>         | <b>12</b> | <b>64</b>  | <b>397</b>         | <b>0,3</b>  |
| Второй завтрак                 | 7.090-1    | Апельсин / Яблоко                                                        | 100          | 1                | 0         | 7          | 28                 | 10          |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                                                                          | <b>100</b>   | <b>1</b>         | <b>0</b>  | <b>7</b>   | <b>28</b>          | <b>10</b>   |
| Обед                           | 7.27/1/1   | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом | 50           | 1                | 3         | 6          | 63                 | 1,6         |
|                                | 7.30/2/2   | Уха рыбацкая                                                             | 180          | 6                | 2         | 10         | 100                | 4,8         |
|                                | 7.190      | Гуляш из кури                                                            | 80           | 8                | 9         | 2          | 124                | 0,3         |
|                                | 7.076-1    | Каша гречневая рассыпная                                                 | 150          | 5                | 6         | 29         | 190                | 0           |
|                                | 7.2/10/1   | Компот из яблок и изюма                                                  | 180          | 0                | 0         | 16         | 65                 | 45,1        |
|                                | 7.002/1    | Хлеб ржаной                                                              | 30           | 2                | 0         | 13         | 55                 | 0           |
|                                | 7.050      | Хлеб пшеничный                                                           | 20           | 2                | 0         | 10         | 47                 | 0           |
|                                | 7.044      | Соль                                                                     | 5            | 0                | 0         | 0          | 0                  | 0           |
|                                |            |                                                                          | <b>695</b>   | <b>23</b>        | <b>21</b> | <b>86</b>  | <b>643</b>         | <b>51,8</b> |
|                                | 7.363-6    | Ряженка                                                                  | 150          | 4                | 9         | 6          | 126                | 2           |
|                                | 7.17/5/1   | Пудинг из творога                                                        | 150          | 18               | 25        | 32         | 473                | 0,4         |
|                                | 7.185/1    | Повидло                                                                  | 15           | 0                | 0         | 10         | 39                 | 1           |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                                                                          | <b>315</b>   | <b>22</b>        | <b>34</b> | <b>49</b>  | <b>638</b>         | <b>2,4</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |            |                                                                          | <b>1535</b>  | <b>55</b>        | <b>66</b> | <b>206</b> | <b>1707</b>        | <b>64,5</b> |

День 10 пятница  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующий МБДОУ - детский сад № 46  
Приказ № 103-АД от 11.12.2023 г.

Е.П. Ермакова

| Прием пищи                     | Тех. карта       | Наименование блюда                                                                                           | Вес блюда,г | Пищевые вещества |           |            |  | Энерг. цен. (ккал) | В С(мг)     |
|--------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|--|--------------------|-------------|
|                                |                  |                                                                                                              |             | Б                | Ж         | У          |  |                    |             |
| Завтрак                        | 7.038            | Омлет натуральный                                                                                            | 150         | 13               | 17        | 3          |  | 243                | 0,07        |
|                                | 7.13/10          | Кофейный напиток с молоком                                                                                   | 200         | 3                | 3         | 14         |  | 106                | 0,5         |
|                                | 7.135            | Батон с маслом с сыром                                                                                       | 50          | 4                | 7         | 21         |  | 151                | 0           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                  |                                                                                                              | <b>400</b>  | <b>21</b>        | <b>26</b> | <b>39</b>  |  | <b>499</b>         | <b>0,6</b>  |
| Второй завтрак                 | 7.031/1          | Сок фруктовый 100г                                                                                           | 100         | 1                | 0         | 10         |  | 46                 | 2           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                  |                                                                                                              | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>0</b>  | <b>10</b>  |  | <b>46</b>          |             |
| Обед                           | 7.6/1/1<br>7.292 | Салат из белокочанной капусты луком и растительным маслом/<br>Салат из белокочанной капусты и свежих огурцов | 50/60       | 1/1              | 3/3       | 6/4        |  | 53/42              | 1,8         |
|                                | 7.5/2            | Свекольник со сметаной                                                                                       | 200         | 1                | 5         | 11         |  | 94                 | 3,6         |
|                                | 7.н151-1         | Макаронные изделия отварные                                                                                  | 130         | 5                | 4         | 35         |  | 211                | 3,2         |
|                                | 7.н114/3         | Котлеты из индейки /куры                                                                                     | 80          | 23               | 11        | 4          |  | 236                | 0,6         |
|                                | 7.6/10/1,        | Компот из сухофруктов                                                                                        | 180         | 1                | 0         | 16         |  | 70                 | 37,6        |
|                                | 7.002/1          | Хлеб ржаной                                                                                                  | 30          | 2                | 0         | 13         |  | 55                 | 0           |
|                                | 7.050            | Хлеб пшеничный                                                                                               | 20          | 2                | 0         | 10         |  | 47                 | 0           |
|                                | 7.044            | Соль                                                                                                         | 5           | 0                | 0         | 0          |  | 0                  | 0           |
| <b>Итого за обед</b>           |                  |                                                                                                              | <b>695</b>  | <b>35</b>        | <b>27</b> | <b>94</b>  |  | <b>694</b>         | <b>80</b>   |
|                                | 7.082-3          | Снежок                                                                                                       | 150         | 4                | 5         | 16         |  | 121                | 1,1         |
|                                | 7.11/4/2         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                                                                   | 150         | 5                | 5         | 23         |  | 175                | 0,2         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                  |                                                                                                              | <b>300</b>  | <b>9</b>         | <b>9</b>  | <b>39</b>  |  | <b>296</b>         | <b>1,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |                  |                                                                                                              | <b>1606</b> | <b>64</b>        | <b>60</b> | <b>182</b> |  | <b>198</b>         | <b>91,8</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792902

Владелец Ермакова Екатерина Петровна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025