

День 1 понедельник  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46

Приказ № 13-АД от 29.02.2024 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	7.19/4/2	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	4	5	21	159	0,3
	7.009	Батон с маслом, с сыром	38	3	5	16	115	0
	7.10/10/1	Чай с сахаром	180	0	0	6,8	26	0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>368</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>307</b>	<b>0,4</b>
<i>Второй завтрак</i>	7.346	Яблоки	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>	7.21/1/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	1	4	5	63	0,7
	7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной	150	1	4	7	75	5,3
	7.н163/6	Котлета мясная	60	12	10	2	161	0
	7.64с	Картофельное пюре	120	2	3	18	113	10,7
	7.2/10/2	Компот из яблок и изюма	150	0	0	13	54	37,6
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	0
	7.144	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0
	7.044	Соль	3	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>568</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>60</b>	<b>554</b>	<b>54,3</b>
	7.271/1	Кефир	135	4	4	6	75	0
	7.9/5/1	Запеканка из творога	120	16	20	15	335	0,3
	7.262	Стушенное молоко	10	1	1	6	34	0,1
<b>Итого за полдник</b>			<b>265</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>444</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1301</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>142</b>	<b>1340</b>	<b>65,0</b>

День 2 вторник  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46  
Приказ № 13-АД от 29.02.2024 г.

Е.П. Ермакова

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества				Энерг. цен. (ккал)	В С(мг)
				Б	Ж	У	У		
Завтрак	7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	4	21	148	0,4	
	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	94	0,5	
	7.261	Батон с маслом слив.	34	2	4	16	100	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>364</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>342</b>	<b>0,3</b>	
<i>Второй завтрак</i>	7.033/2	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>	
<i>Обед</i>	7.31/1/3	Салат из от-ого картофеля с соевым огурцом и раст. маслом	30	0	2	3	35	2,6	
	7.20/2/5	Суп-лапша	150	2	3	12	84	0,5	
	7.н350	Бигус с мясом куры	180	16	6	8	154	0,1	
	7.248	Кисель	180	0	0	5	21	45,1	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	0	
7.144	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0		
7.044	Соль	3	0	0	0	0	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>578</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>365</b>	<b>38,3</b>	
	7.10/10/2	Чай	150	0	0	7	28	2	
	7.н016	Рыба с овощами в омлете	110	14	7	3	165	0,1	
	7.015/2	Вафли	22	1	1	16	70	2	
<b>Итого за полдник</b>			<b>297</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>37</b>	<b>332</b>	<b>4,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1 339</b>	<b>46</b>	<b>30</b>	<b>142</b>	<b>1 085</b>	<b>54,7</b>	

День 3 среда  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46  
Приказ № 13-АД от 29.02.2024 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.н19с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	5	6	18	152	0,4
	7.10/10	Чай	200	0	0	9	38	0,5
	7.035	Батон с маслом	29	2	4	13	89	0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>278</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>278</b>	<b>0,9</b>
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1	Сок	100	1	0	10	40	2
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<i>Обед</i>	7.093	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом/	30	0	2	4	32	3
	7.130/1/1	Салат из помидоров и огурцов с зеленью						
	7.н086-4	Суп гороховый со сметаной	150	3	3	12	89	1,2
	7.11/8/1	Печень говяжья по-строгановски	60	9	4	0	79	0
	7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120	5	3	33	186	3,2
	7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	45,1
	7.002/1	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	0
	7.050	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0
<b>Итого за обед</b>	7.044	Соль	3	0	0	0	0	0
			<b>548</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>78</b>	<b>515</b>	<b>48,3</b>
	7.075	Кефир	150	4	5	6	84	0,1
<b>Итого за полдник</b>	7.150/4	Ватрушка с повидлом	60	4	4	33	278	2,0
			<b>210</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>278</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1237</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>167</b>	<b>1117</b>	<b>49,3</b>

День 4 четверг  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46  
Приказ № 13-АД от 29.02.2024 г.

Е.П. Ермакова



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энерг-я цен.(ккал )	В С(мг)
				Б	Ж	У		
Завтрак	7.2/4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5	5	24	158	0,3
	7.035	Батон с маслом	29	2	4	13	89	0,1
	7.14/10/1	Какао с молоком	180	3	3	22	138	0,07
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>385</b>	<b>0,47</b>
<i>Второй завтрак</i>	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>
<i>Обед</i>	4.1/1.	Кукуруза консервированная	30	1	0	6	29	9
	7.11/2/3	Рассольник с крупой и сметаной	150	1	4	11	86	0,5
	7.9/7/2	Биточки (котлеты) рыбные	60	8	1	5	83	0
	7.153	Картофельное пюре	120	2	3	18	113	0
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	150	0	0	16	71	45,1
	7.002	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	0
	7.144	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0
	7.044	Соль	3	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>548</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>71</b>	<b>450</b>	<b>54,6</b>
	7.363/1	Ряженка	135	4	8	6	113	2
	7.14/5/2	Запеканка из творога с рисом	120	15	22	22	340	0,4
	7.185/5	Повидло	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>2,4</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>265</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>481</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1272</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>171</b>	<b>1344</b>	<b>67,9</b>

День 5 пятница  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46  
Приказ № 13-АД от 29.02.2024 г.

Е.П. Ермакова



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества		Энер-я цен. (ккал)	В С(мг)	
				Б	Ж			
Завтрак	7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	130	3	4	10	92	0,1
	7.13/10	Кофейный напиток	200	3	3	14	105	0,5
	7.189-1	Батон с маслом, сыром	35	3	6	13	108	0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>365</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>37</b>	<b>285</b>	<b>0,3</b>
<i>Второй завтрак</i>	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>
<i>Обед</i>	7.017-2	Зелёный горошек консервированный/	20/30	0/0	0/1	0/1	3/17	2,5
	7.130/11	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью и растительным маслом.						
	7.2/2/3	Борщ со сметаной						
	7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая	120	4	4	23	133	0,9
	7.н114/3	Котлета из мяса куры / индейки	60	17	8	3	172	0,4
	7.110/1	Компот из кураги	150	0	0	15	63	45,1
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	4	1	23	100	0
	7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	12	57	0
	7.044	Соль	3	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>538/548</b>	<b>26</b>	<b>16/17</b>	<b>67/68</b>	<b>516/530</b>	<b>48,3</b>
	7.339/2	Снежок	135	4	4	15	112	2
	7.н038/7	Омлет натуральный	140	11	14	4	207	0,2
<b>Итого за полдник</b>			<b>275</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>319</b>	<b>2,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1278</b>	<b>50</b>	<b>46/46</b>	<b>133/134</b>	<b>1192/1180</b>	<b>63,7</b>

День 6 понедельник  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46

Приказ № 13-АД от 29.02.2024 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	7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5	5	24	174	0,3
	7.035	Батон с маслом	29	2	4	13	89	2
	7.10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	0,07
<b>Итого за завтрак</b>			<b>379</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>47</b>	<b>300</b>	<b>0,42</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>	7.367/1	Огурец консервированный	20	0	0	0	3	2
	7.25/2/3	Суп-пюре из картофеля	150	2	2	10	70	2,2
	7.н163/6	Котлета мясная	60	12	10	2	161	0,1
	7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	120	2	3	14	85	0
	7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	5,7
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	45,1
	7.34/2/3	Гренки	10	1	0	5	28	0
	7.044	Соль	3	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>533</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>440</b>	<b>50</b>
<i>Полдник</i>	7.40/1/6	Ацидофилин	150	4	4	6	75	0,4
	7.5/12	Ватрушка с творогом	60	8	10	27	256	1,5
<b>Итого за полдник</b>			<b>210</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>331</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1222</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>143</b>	<b>1110</b>	<b>63,2</b>

День 7 вторник  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю

заведующим МБДОУ детский сад №46  
Приказ № 13-Ад от 29.02.2024 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	7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4	6	21	157	0,4
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	105	0,5
	7.035	Батон с маслом	29	2	4	13	89	0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>379</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>49</b>	<b>351</b>	<b>0,7</b>
<i>Второй завтрак</i>	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>
<i>Обед</i>	7.12/1/4	Салат из морковью с изюмом и растительным маслом	40	0	2	6	40	18,8
	7.6/2/2	Щи со свежей капустой с сметаной	150	1	2	7	55	0,5
	7.н070-2	Жаркое по домашнему из курицы	150	15	7	22	221	3
	7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	50
	7.003-1	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	0
	7.144	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0
	7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>							<b>48,3</b>	
	7.6/7/2	Рыба запечённая в молочном соусе	70	8	2	4	84	0,1
	7.144	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0
	7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0	0	7	28	0
	7.308/6	Печенье	20	2	1	15	922	0
<b>Итого за полдник</b>			<b>255</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>239</b>	<b>0,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1262</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>137</b>	<b>1066</b>	<b>52,0</b>

День 8 среда  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ

Е.П. Ермакова

детский сад №46  
Приказ № 13-АД от 29.02.2024г.



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	В С(мг)
				Б	У	Ж		
Завтрак	7.н043-1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4	5	18	148	0,2
	7.189-1	Батон с маслом..сыром 25/4/6	35	3	6	13	108	0
	7.14/10/1	Какао с молоком	180	3	3	22	138	0,35
<b>Итого за завтрак</b>	7.033/2	Сок фруктовый	<b>365</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>394</b>	<b>0,55</b>
<i>Второй завтрак</i>			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>
<i>Обед</i>	7.143/6 7.130/11	Салат из отварной свеклы с чесноком /Салат из помидоров и огурцов с зеленью и растительным маслом	40,0/ 30,0	1/0	1/1	4/1	21/17	0,9
	7.н086-4	Суп гороховый со сметаной	150	3	3	12	89	0
	7.104	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	60	9	8	4	134	0
	7.н233	Капуста тушёная	110	2	3	10	78	1
	7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	55
	7н003-1	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	0
	7.144	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0
	7.044	Соль	3	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>548</b>	<b>18</b>	<b>15/15</b>	<b>56/57</b>	<b>449/448</b>	<b>55,9</b>
	7.023	Йогурт питьевой	150	7	5	13	127	0,4
	7.148	Шанежка с картофелем	60	4	4	21	149	0,3
<b>Итого за полдник</b>			<b>210</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>34</b>	<b>279</b>	<b>0,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1223</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>153</b>	<b>1168</b>	<b>59,85</b>



День 9 четверг  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46

Приказ № 13-АД от 29.02.2024 г. Е.П. Ермакова

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества				Энерг. цен.(ккал)	В С(мг)
				Б	Ж	У	У		
Завтрак	7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5	5	28	187	0,3	
	7.035	Батон с маслом	29	2	4	13	89	0,07	
	7.10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	0	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>7</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	<b>314</b>	<b>0,3</b>	
<i>Второй завтрак</i>	7.090-1	Апельсин / Яблоко	100	1	0	7	28	2	
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	
<i>Обед</i>	7.27/1/3	Салат из отварного картофеля с кукурузой и растит. маслом	30	1	2	5	42	2,5	
	7.30/2/3	Уха рыбацкая	150	5	2	8	83	4	
	7.190	Гуляш из кури	60	6	6	2	90	0,3	
	7.н076/2	Каша гречневая рассыпная	120	4	4	23	33	0	
	7.2/10/2	Компот из яблок и изюма	150	0	0	13	54	45,1	
	7.002	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	0	
7.144	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0		
7.044	Соль	3	0	0	0	0	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>472</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>472</b>	<b>51,8</b>	
	7.363-6	Ряженка	135	4	8	6	113	2	
	7.17/5/2	Пудинг из творога	120	14	20	26	375	0,4	
	7.185	Повидло	15	0	0	10	38	<b>2,4</b>	
<b>Итого полдник:</b>			<b>270</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>41</b>	<b>526</b>	<b>99</b>	
<b>Всего:</b>			<b>1297</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>165</b>	<b>1339</b>	<b>64,5</b>	

День 10 пятница  
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46  
Приказ № 13-АД от 29.02.2024 г.

Е.П. Ермакова



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энерг. цен. (ккал)	В С (мг)
				Б	Ж	У	У		
Завтрак	7.н038/7	Омлет натуральный	140	11	14	4	207	0,07	
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	105	0	
	7.009	Батон с маслом с сыром	38	3	5	16	115	5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>378</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>426</b>	<b>0,6</b>	
<i>Второй завтрак</i>	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>	<b>2</b>	
<i>Обед</i>	7.017-2	Зелёный горошек / Салаг из	20/45	1/1	0	1/3	8/31	8	
	7.292/1	белокачанной капусты и свежих огурцов							
	7.5/2/3	Свекольник со сметаной							
	7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120	5	3	33	186	3,2	
	7.н114/3	Котлеты из мяса куры / индейки	60	17	8	3	170	0,6	
	7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	37,6	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	0	
	7.144	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	0	
	7.044	Соль	3	0	0	0	0	0	
<b>Итого за обед</b>			<b>538</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>77</b>	<b>572</b>	<b>80</b>	
	7.339/2	Снежок	135	4	4	15	112	1,1	
	7.11/4/3	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	120	4	4	19	139	1	
<b>Итого за полдник</b>			<b>255</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>251</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1271</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>154</b>	<b>1294</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