

День 1 понедельник  
Сад 5д 10,5 ч

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

Е. П. Ермакова  
МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД № 46



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	В С(мг)
				Б	Ж	Энерг. цен. (ккал)		
Завтрак	7.19/4/1	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	5	6	26	192	0
	7.357	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>	7.21/1/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	1	2	5	43	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>695</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>572</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>1540</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>169</b>	<b>1 485</b>	<b>92,47</b>

День 2 вторник  
Сад 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	7.5/4/1	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>
<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>	7.31/1/0	Салат из от-ого картофеля с соленым огурцом и раст. маслом	60	1	4	6	67	2,6
	7.20/2/5	Суп-лапша	200	2	3	15	105	0,5
	7.350/2	Бигус с мясом кури	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  
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.н19с-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>
<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>	7.093	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом/	50	1	3	6	53	2,2
	7.130/4	Салат из помидоров и огурцов с зеленью						
	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>
	7.150/1	Ватрушка с повидлом	80	5	6	41	259	0,1
	7.075-3	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  
заведующим МБДОУ детский сад №46

Е.П. Ермакова

Приказ № 13-Ад от 29.02.2024 г.



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энерг. цен. (ккал)	В С(мг)
				Б	Ж	У	У		
Завтрак	7.2/4/1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6	6	29	191	0,3	
	7.035	Батон с маслом	45	3	5	21	133	0	
	7.285	Какао с молоком	200	3	3	16	113	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>425</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>436</b>	<b>0,3</b>	
<i>Второй завтрак</i>	7.090-1	Апельсин	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	30	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	
	7.021	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>685</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>87</b>	<b>555</b>	<b>50</b>	
	7.363	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	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>2,4</b>	
<b>Итого за полдник</b>			<b>320</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>607</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1530</b>	<b>55</b>	<b>62</b>	<b>205</b>	<b>1626</b>	<b>64,7</b>	

День 5 пятница  
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю  
заведующим МБДОУ детский сад №46

Приказ № 13-АД от 20.02.2024 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.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
	7.357	Батон с маслом, сыром	54	5	8	21	162	0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>434</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>399</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 7.130/1	Зелёный горошек консервированный/ Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	25/60	1	2	3	29	2,5/ 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	Котлеты из мяса кури/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>
	7.082-3	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>1504/1438</b>	<b>64/62</b>	<b>60/57</b>	<b>165/163</b>	<b>1510/1464</b>	<b>62,7</b>

День 6 понедельник  
Сад 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.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, тушеная 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 творогом	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

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	7.8/4/1	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	
			425	11	15	61	429	0,3	
<b>Итого за завтрак</b>		Сок	100	0	0	10	40	2	
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1		100	0	0	10	40	2	
<b>Итого за второй завтрак</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 капусты 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>			665	26	14	83	580	48,3	
	7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	11	45	0	
	7.6/7/1	Рыба запечённая в молочном соусе	80	9	2	4	97	0,1	
	7.308	Печенье	30	3	2	23	138	0	
	7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47		
<b>Итого за полдник</b>			310	14	4	48	326	0,1	
<b>Итого за день</b>			1500	50	34	199	1360	62,7	

День 8 среда  
Сад 5д 10,5 ч

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

Е.П. Ермакова



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества		Энерг. цен. (ккал)	В С(мг)	
				Б	Ж			
Завтрак	7.н043/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4	6	20	167	0,2
	7.357	Батон с маслом, сыром	54	5	8	21	162	0
	7.285	Какао с молоком	200	3	3	16	113	0,35
<b>Итого за завтрак</b>			<b>434</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>441</b>	<b>0,55</b>
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1	Сок фруктовый	100	1	0	10	46	10
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>10</b>
<i>Обед</i>	7.143/5	Салат из отварной свеклы с чесноком/Салат из помидор и огурцов с зеленью и растительным маслом	60/40	1/0	2/2	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.н112	Капуста туёная	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
	7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>705/584</b>	<b>22/22</b>	<b>20/22</b>	<b>74/74</b>	<b>583</b>	<b>56,9</b>
	7.023-6	Йогурт	190	10	6	16	163	1,1
	7.148	Шанежка с картофелем	90	6	8	31	241	0,1
<b>Итого за полдник</b>			<b>280</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>404</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1419</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>189</b>	<b>1474</b>	<b>67,65</b>



День 9 четверг  
Сад 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	7.7/4/1	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>
<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>	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 рыбалцкая	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>Итого за обед</b>			<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  
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	7.038	Омлет натуральный	150	13	17		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>
<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>	
<i>Обед</i>	7.017/3 7.292	Зелёный горошек / Салат из белокочанной капусты и свежих огурцов	25/60	1/1	0/3	1/4	10/42	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>670</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>717</b>	<b>80</b>
	7.082-3	Снежок	150	4	5	16	121	1,1
	7.11/4/2	Каша пшеничная 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>1470</b>	<b>64</b>	<b>56</b>	<b>177</b>	<b>1557</b>	<b>91,8</b>

