

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
Итого за завтрак			368	7	10	46	307	0,4
<i>Второй завтрак</i>	7.346	Яблоки	100	0	0	10	40	10
Итого за второй завтрак			100	0	0	10	40	10
<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
Итого за обед			568	20	23	60	554	54,3
	7.271/1	Кефир	135	4	4	6	75	0
	7.9/5/1	Запеканка из творога	120	16	20	15	335	0,3
Итого за полдник	7.262	Стушенное молоко	10	1	1	6	34	0,1
			265	20	25	27	444	0,3
Итого за день			1301	48	58	142	1340	65,0

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	
Итого за завтрак			364	9	11	50	342	0,3	
<i>Второй завтрак</i>	7.033/2	Сок	100	1	0	10	46	2	
Итого за второй завтрак			100	1	0	10	46	2	
<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		
Итого за обед			578	21	11	44	365	38,3	
	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	
Итого за полдник			297	16	8	37	332	4,1	
Итого за день			1 339	46	30	142	1 085	54,7	

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 пшениная 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
Итого за завтрак			278	7	10	40	278	0,9
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1	Сок	100	1	0	10	40	2
Итого за второй завтрак			100	1	0	10	40	2
<i>Обед</i>	7.093	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом/	30	0	2	4	32	3
	7.130/11	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
	7.044	Соль	3	0	0	0	0	0
			548	20	12	78	515	48,3
Итого за обед				4	5	6	84	0,1
	7.075	Кефир	150	4	4	33	278	2,0
	7.150/4	Ватрушка с повидлом	60	4	4	33	278	2,0
Итого за полдник			210	8	8	39	278	2
Итого за день			1237	35	30	167	1117	49,3

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. 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
Итого за завтрак			359	10	12	59	385	0,47
<i>Второй завтрак</i>	7.090-1	Апельсин / Яблоко	100	1	0	7	28	10
Итого за второй завтрак			100	1	0	7	28	10
<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
Итого за обед			548	15	8	71	450	54,6
	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	10	0	0	7	25	2,4
Итого за полдник			265	19	30	34	481	5
Итого за день			1272	45	51	171	1344	67,9

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
Итого за завтрак			365	9	12	37	285	0,3
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1	Сок	100	1	0	10	46	2
Итого за второй завтрак			100	1	0	10	46	2
<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
Итого за обед			538/548	26	16/17	67/68	516/530	48,3
	7.339/2	Снежок	135	4	4	15	112	2
	7.н038/7	Омлет натуральный	140	11	14	4	207	0,2
Итого за полдник			275	15	18	18	319	2,2
Итого за день			1278	50	46/46	133/134	1192/1180	63,7

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
Итого за завтрак			379	7	9	47	300	0,42
<i>Второй завтрак</i>	7.346	Яблоко	100	0	0	10	40	10
Итого за второй завтрак			100	0	0	10	40	10
<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
Итого за обед			533	18	15	53	440	50
<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
Итого за полдник			210	12	14	33	331	2
Итого за день			1222	38	38	143	1110	63,2

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
Итого за завтрак			379	9	13	49	351	0,7
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1	Сок	100	1	0	10	46	2
Итого за второй завтрак			100	1	0	10	46	2
<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
<i>Обед</i>	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
Итого за обед							48,3	
<i>Обед</i>	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
Итого за полдник			255	3	4	19	239	0,1
Итого за день			1262	31	28	137	1066	52,0

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
Итого за завтрак			365	11	14	53	394	0,55
<i>Второй завтрак</i>	7.033/2	Сок фруктовый	100	1	0	10	46	2
Итого за второй завтрак			100	1	0	10	46	2
<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
Итого за обед			548	18	15/15	56/57	449/448	55,9
	7.023	Йогурт питьевой	150	7	5	13	127	0,4
	7.148	Шанежка с картофелем	60	4	4	21	149	0,3
Итого за полдник			210	11	9	34	279	0,7
Итого за день			1223	41	39	153	1168	59,85

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	
Итого за завтрак				7	9	51	314	0,3	
<i>Второй завтрак</i>	7.090-1	Апельсин / Яблоко	100	1	0	7	28	2	
Итого за второй завтрак			100	1	0	7	28	2	
Обед	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	
	Итого за обед			472	18	14	66	472	51,8
		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	2,4	
Итого полдник:			270	18	28	41	526	99	
Всего:			1297	43	52	165	1339	64,5	

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	
Итого за завтрак			378	17	22	34	426	0,6	
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1	Сок фруктовый 100г	100	1	0	10	46	2	
Итого за второй завтрак			100	1	0	10	46	2	
<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	
Итого за обед			538	27	15	77	572	80	
	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	
Итого за полдник			255	7	8	13	251	2	
Итого за день			1271	52	45	154	1294	91,8	