

День 1 понедельник
Сад 5А 10,5 ч

Утверждаю ИО

заведующего МБДОУ детским садом №46

Е. Э. Овсепьян

Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г.

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180гр	210	6	6	29	180
	7.035	Батон с маслом	133	3	5	21	45
	7.11/10	Чай с лимоном 200гр	40	0	0	9	200
Итого за завтрак			382	9	11	60	425
Второй завтрак	7.346	Яблоко 100гр	40	0	0	10	100
Итого за второй завтрак			40	0	0	10	100
Обед	7.001	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом.	44	1	3	4	60
	7.14/2	Суп из овощей со сметаной 0,200	101	2	5	10	200
	7.н163/7	Котлета мясная 70гр	189	14	12	2	70
	7.64с	Картофельное пюре.	145	3	4	22	150
	7.2/10/1	Компот из яблок и изюма 180гр	65	0	0	46	180
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
	7.050	Хлеб пшеничный 20гр	47	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			646	23	25	76	715
Полдник	7.075	Кефир 150гр	85	4	5	6	150
	7.9/5/2	Запеканка из творога 150гр	422	20	24	19	150
	7.004	Стушеное молоко 15гр	50	1	1	9	15
Итого за полдник			556	25	31	34	315
Итого за день			1624	57	67	180	1555

День 2 вторник
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО
заведующего МБДОУ детским садом №46

Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г № 48

Е. Э. Овсепьян

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.5/4/1	Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	179	5	5	26	180
	7.035	Батон с маслом	133	3	5	21	45
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			417	11	13	61	425
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
<i>Обед</i>	7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с сол.огурцом раст.маслом 60гр.	67	1	4	6	60
	7.20/2/5	Суп-лапша	105	2	3	15	200
	7.350/2	Бигус с мясом куры 200г	208	18	8	13	200
	7.504/2	Кисель с витаминами "Виташка" 180г	22	0	0	5	180
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			593	24	16	82	715
Полдник	7.н016	Рыба с овощами в омлете.	233	19	10	4	150
	7.10/10/2	Чай 150 гр.	29	0	0	7	150
Итого за полдник			262	19	10	10	300
Итого за день			1318	55	39	164	1535

День 3 среда
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО
заведующим МБДОУ - детским садом №46
Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г.

Е.Э. Овсепьян

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.2/4/1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	191	6	6	29	180
	7.035	Батон с маслом	133	3	5	21	45
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			429	11	14	64	425
<i>Второй завтрак</i>			63	1	0	15	100
Итого за второй завтрак			63	1	0	15	100
<i>Обед</i>	7.130	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	29	1	2	2	50
	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	114	4	3	16	200
	7.249	Печень говяжья по-строгановски	107	12	5	1	80
	7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	211	5	4	35	130
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов 180 гр.	70	1	0	16	180
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			632	25	15	92	695
<i>Полдник</i>	7.10/10/1	Чай 180 гр.	34	0	0	8	180
	7.150/1	Ватрушка с повидлом 80 гр	259	5	6	41	80
Итого за полдник			294	5	6	49	260
Итого за день			1418	43	35	221	1480

День 4 четверг
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО
заведующим МБДОУ - детским садом №46

Е.Э. Овсепьян

Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г.

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	184	6	7	21	180
	7.035	Батон с маслом	132	3	5	21	45
	7.285	Какао с молоком	113	3	3	16	200
Итого за завтрак			429	12	15	58	425
<i>Второй завтрак</i>	7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
<i>Обед</i>	7.375	Кукуруза консервированная	49	1	0	9	50
	7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной 200 гр	115	2	5	14	200
	7.9/7/1	Биточки(котлеты) рыбные 70 гр.	95	9	1	5	70
	7.64с	Картофельное пюре.	145	3	4	22	150
	7.078/1	Компот из изюма 180г	68	0	0	17	180
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			574	19	11	90	705
<i>Полдник</i>	7.363	Ряженка 150 г	127	4	9	6	150
	7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	421	20	24	19	150
	7.185	Повидло	51	0	0	13	20
Итого за полдник			599	24	33	38	320
Итого за день			1649	56	60	197	1550

День 5 пятница
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО
заведующим МБДОУ - детским садом №46

Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г. № 46

Е.Э. Овсепьян

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	132	4	6	14	180
	7.357	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	162	5	8	21	54
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			399	12	16	49	434
<i>Второй завтрак</i>							
7.031/1		Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
<i>Обед</i>							
7.017		Зеленый горошек	20	1	0	3	50
7.2/2		Борщ со сметаной 200гр	100	2	5	12	200
7.н114/3		Котлета из мяса куры	235	23	11	4	80
7.076-1		Каша гречневая рассыпчатая 150г	189	5	6	29	150
7.110/2		Компот из кураги 180 г	76	1	0	18	180
7.002/1		Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
7.050		Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
7.044		Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			722	35	23	90	715
<i>Полдник</i>							
7.082-3		Снежок 150 г.	121	4	5	16	150
7.038		Омлет натуральный 150 гр	242	13	17	3	150
Итого за полдник			363	17	21	19	300
Итого за день			1531	65	60	168	1549

День 6 понедельник
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО
заведующим МБДОУ - детским садом №46
Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г.

Е.Э. Овсепьян

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества		Вес блюда, г
				Б	Ж	
Завтрак	7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	210	6	6	29
	7.035	Батон с маслом	132	3	5	21
	7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9
Итого за завтрак			382	9	11	60
Второй завтрак	7.346	Яблоко 100г	40	0	0	10
Итого за второй завтрак			40	0	0	10
Обед	7.367-2	Огурец консервированный 30 гр	7	0	0	1
	7.25/2/2	Суп-пюре из картофеля 180 гр	84	2	3	12
	7.н163/7	Котлета мясная 70 гр	189	14	12	2
	7.н113/1	Свекла, тушеная со сметаной	126	3	6	18
	7.7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	72	0	0	17
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13
	7.34/2/4	Гренки 15 гр	42	1	0	8
	7.044	Соль	0	0	0	0
Итого за обед			572	22	20	70
Полдник	7.40/1/9	Ацидофилин 180 г	91	5	5	7
	7.8/12/1	Сдоба обыкновенная 80 гр	283	7	5	45
Итого за полдник			374	12	10	52
Итого за день			1370	44	41	193
						1465

День 7 вторник
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО

заведующим МБДОУ - детским садом №46

Е.Э. Овсепьян

Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г.

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энер-я цен.(ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда,г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	190	5	7	26	180
	7.035	Батон с маслом	132	3	5	21	45
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			428	11	15	61	425
Второй завтрак	7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
Обед	7.12/1/1	Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 50 гр.	55	1	3	9	50
	7.6/2/2	Щи из свежей капусты со сметаной 180гр	56	1	2	7	180
	7.н070-3	Жаркое по-домашнему с мясом кури 200г	279	19	9	26	200
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов 180 гр.	70	1	0	16	180
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			560	25	14	79	665
Полдник	7.н016	Рыба с овощами в омлете.	233	19	10	4	150
	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	45	0	0	11	180
Итого за полдник			277	19	10	14	330
Итого за день			1312	56	40	165	1520

День 8 среда
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО
заведующим МБДОУ - детским садом №46
Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г. Е.Э. Овсепьян

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.н043/1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом 180 гр	166	4	6	20	180
	7.035	Батон с маслом	132	3	5	21	45
	7.285	Какао с молоком	113	3	3	16	200
Итого за завтрак			412	11	15	58	425
Второй завтрак	7.090-1	Апельсин 100 гр	28	1	0	7	100
Итого за второй завтрак			28	1	0	7	100
Обед	7.8/1/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом 50 гр.	54	0	3	6	50
	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	114	4	3	16	200
	7.н163/7	Котлета мясная 70 гр	189	14	12	2	70
	7.н112	Капуста тушеная 130 гр.	74	2	4	7	130
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов 180 гр.	70	1	0	16	180
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	43	30
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			602	24	23	70	685
Полдник	7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	200	6	5	28	130
	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	45	0	0	11	180
Итого за полдник			245	6	5	39	310
Итого за день			1287	42	43	174	1520

День 9 четверг
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО
заведующим МБДОУ - детским садом №46

Е.Э. Овсепьян

Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г.

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.7/4/1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г	226	6	6	34	180
	7.035	Батон с маслом	132	3	5	21	45
	7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
			399	9	12	64	425
Итого за завтрак			46	1	0	10	100
Второй завтрак	7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак Обед	7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	60	1	3	6	50
	7.5/2	Свекольник со сметаной 200гр	90	1	5	10	200
	7.190	Гуляш из кури.	124	8	9	2	80
	7.076-1	Каша гречневая рассыпчатая 150г	189	5	6	29	150
	7.2/10/1	Компот из яблок и изюма 180 гр	65	0	0	16	180
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			629	18	23	85	715
Полдник	7.363-6	Ряженка	126	4	9	6	150
	7.17/5/1	Пудинг из творога 150 гр	472	18	25	32	150
	7.185/1	Повидло.	39	0	0	10	15
Итого за полдник			637	22	34	49	315
Итого за день			1711	50	69	209	1555

День 10 пятница
Сад 5Д 10,5 ч

Утверждаю ИО

заведующим МБДОУ - детским садом №46

Е.Э. Овсепьян

Приказ № 62-ОД от 02.06.2025 г.

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.038	Омлет натуральный 150 гр	242	13	17	3	150
	7.135	Батон с маслом с сыром 40/5/5.	150	4	7	21	50
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			498	21	26	39	400
Второй завтрак	7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
Обед	7.292	Салат из белокочанной капусты с огурцами.	42	1		4	60
	7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	100	6	2	10	180
	7.н14/3	Котлета из мяса кури	236	23	11	4	80
	7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	211	5	4	35	130
	7.110/2	Компот из кураги 180 г	76	1	0	18	180
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
			766	39	21	94	685
Итого за обед			121	4	5	16	150
Полдник	7.082-3	Снежок 150 г.	175	5	5	23	150
	7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	296	9	10	39	300
Итого за полдник			1606	69	58	182	1485
Итого за день							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658533

Владелец Ермакова Екатерина Петровна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026