

День 1 понедельник
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО

заведующего 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	7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174	5	5	24	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	4	13	29
	7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
Итого за завтрак			302	7	9	47	379
<i>Второй завтрак</i>	7.346	Яблоко 100гр	40	0	0	10	100
Итого за второй завтрак			40	0	0	10	100
<i>Обед</i>	7.001/1	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	36	1	1	4	45
	7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной 0,150	76	1	1	7	150
	7.н163/7	Котлета мясная 70 гр	187	14	14	2	70
	7.64с	Картофельное пюре.	113	2	2	18	120
	7.2/10/2	Компот из яблок и изюма 150 гр	54	0	0	13	150
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	2	10	25
	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	1	8	15
	7.044	Соль	0	0	0	0	3
Итого за обед			546	21	21	62	578
<i>Полдник</i>	7.271/1	Кефир 135 г	75	4	4	6	135
	7.9/5/1	Запеканка из творога 120 гр	336	16	20	15	120
	7.262	Стушенное молоко 10 гр	34	1	1	6	10
Итого за полдник			445	21	25	27	265
Итого за день			1332	49	55	146	1322

День 2 вторник
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю ИО
заведующего 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	7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным 150г	148	4	4	21	150
	7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	4	16	34
	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр	94	3	3	13	180
Итого за завтрак			342	9	11	50	364
Второй завтрак	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
Обед	7.31/1/3	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 30гр.	35	0	2	3	30
	7.20/2/5	Суп-лапша	84	2	3	12	150
	7.н350	Бигус с мясом куры	152	16	6	7	180
	7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	90	0	0	21	150
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	3
Итого за обед			452	21	11	64	558
Полдник	7.н016	Рыба с овощами в омлете.	166	14	7	3	110
	7.10/10/2	Чай 150 гр,	28	0	0	7	150
Итого за полдник			194	14	7	10	260
Итого за день			1034	45	29	134	1282

День 3 среда
Ясли 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	7.2.4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150г	158	5	5	24	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	4	13	29
	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр	94	3	3	13	180
Итого за завтрак			340	9	11	50	359
Второй завтрак	7.183-1	Банан 100 гр	62	1	0	15	100
Итого за второй завтрак			62	1	0	15	100
Обед	7.130	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	25	0	2	2	30
	7.н086-4	Суп гороховый со сметаной 150 гр	89	3	3	12	150
	7.249/2	Печень говяжья по-строгановски 60г	80	9	4	0	60
	7.н151-2	Макаронные изделия отварные	186	5	3	33	120
	7.115/1	Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	3
			529	20	12	80	558
	7.10/10/2	Чай 150 гр,	28	0	0	7	150
Итого за обед							
Полдник	7.150/4	Ватрушка с повидлом 60 гр	193	4	4	33	60
			222	4	4	40	210
Итого за полдник			1153	35	27	186	1227
Итого за день							

День 4 четверг
Ясли 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.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	152	5	6	18	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	4	13	29
	7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр	139	3	3	22	180
Итого за завтрак			379	10	13	52	359
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	46	1	0	10	100
Итого за обед	4.1/1.	Кукуруза консервированная 20/30 гр.	29	1	0	6	30
	7.11/2/3	Рассольник с крупой и сметаной 150 гр	86	1	4	11	150
	7.9/7/2	Биточки(котлеты) рыбные 60 гр.	81	8	1	5	60
	7.64с	Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
	7.078/1	Компот из изюма 180г	68	0	0	17	150
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого за полдник	7.044	Соль	0	0	0	0	3
			457	16	8	73	553
	7.363	Ряженка 150 г	126	4	9	6	150
	7.9/5/1	Запеканка из творога 120 гр	336	16	20	15	120
	7.185/5	Повидло 10г	25	0	0	7	10
Итого за день			487	21	29	28	280
			1369	47	50	164	1292

День 5 пятница
Ясли 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.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	92	3	4	10	130
	7.189-1	Батон с маслом, сыром 25/4/6-ясли	108	3	6	13	35
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			305	9	12	37	365
Второй завтрак	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
Обед	7.017/3	Зеленый горошек 25 гр	10	1	0	1	25
	7.2/2/3	Борщ со сметаной 150гр	75	1	3	9	150
	7.н114/3	Котлета из мяса кури	172	17	8	3	60
	7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая 120 г	133	4	4	23	120
	7.110/2	Компот из кураги 180 г	75	1	0	18	180
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
	7.044	Соль	0	0	0	0	3
Итого за обед			544	26	16	73	578
Полдник	7.339/2	Снежок 135г	112	4	4	15	135
	7.н038/7	Омлет натуральный 140 гр.	207	11	14	4	140
Итого за полдник			319	15	18	18	275
Итого за день			1214	51	47	139	1318

День 6. понедельник
Ясли 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	7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174	5	5	24	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	4	13	29
	7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	36	0	0	8	150
			298	7	9	46	329
Итого за завтрак			40	0	0	10	100
Второй завтрак	7.346	Яблоко 100г	40	0	0	10	100
Итого за второй завтрак Обед	7.367/1	Огурец консервированный 20 гр	3	0	0	0	20
	7.25/2/3	Суп-поре из картофеля 150 гр	70	2	2	10	150
	7.н163/6	Котлета мясная 60 гр	161	12	10	2	60
	7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	85	2	3	14	120
	7.7/10/2	Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	60	0	0	15	150
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
	7.34/2/3	Гренки 10 гр	28	1	0	5	10
	7.044	Соль	0	0	0	0	
Итого за обед			451	19	15	57	538
Полдник	7.40/1/4	Ацидофилин 130 г	65	4	3	5	130
	7.8/12	Сдоба обыкновенная 60 гр	211	6	4	34	60
Итого за полдник			276	9	7	39	190
Итого за день			1064	35	32	152	1157

День 7 вторник
Ясли 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	7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	157	4	6	21	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	4	13	29
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			351	9	13	49	379
Второй завтрак	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
Обед	7.12/1/4	Салат из морковью с изюмом и растительным маслом	40	0	2	6	40
	7.6/2/2	Щи из свежей капусты со сметаной 180гр	55	1	2		150
	7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом курицы.150	207	14	7	19	150
	7.115/1	Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
	7.044	Соль	0	0	0	0	3
Итого за обед			44	19	11	63	533
Полдник	7.н016	Рыба с овощами в омлете.	166	14	7	3	110
	7.10/10/2	Чай 150 гр.	28	0	0	7	150
Итого за полдник			194	14	7	10	260
Итого за день			1030	43	31	132	1272

День 8 среда
Ясли 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 150 гр	148	4	5	18	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	4	13	29
	7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр	138	3	3	22	180
			375	10	13	53	359
Итого за завтрак			28	1	0	7	100
Второй завтрак	7.090-1	Апельсин 100 гр	28	1	0	7	100
Итого за второй завтрак Обед	7.8/1/2	Салат из белокачанной капусты с яблоками и растительным маслом 40 гр.	43	0	3	5	40
	7.н086-4	Суп гороховый со сметаной 150 гр	89	3	3	12	150
	7.н163/6	Котлета мясная 60 гр	161	12	10	2	60
	7.н233	Капуста тушеная 120 гр.	77	2	4	9	110
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов 180 гр.	71	0	0	16	150
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
	7.044	Соль	0	0	0	0	3
			521	21	20	62	553
	7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	171	5	4	26	110
Итого за обед Полдник	7.10/10/2	Чай 150 гр,	28	0	0	7	150
			19	5	4	32	260
Итого за полдник			1123	37	36	155	1272
Итого за день							

День 9 четверг
Ясли 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	7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150г	187	5	5	28	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	4	13	29
	7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
Итого за завтрак			315	7	9	51	379
<i>Второй завтрак</i>		Сок 0,2 л - 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
<i>Обед</i>	7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	42	1	2	5	30
	7.5/2/3	Свекольник со сметаной 150гр	80	1	3	11	150
	7.190	Гуляш из кури.	90	6	6	2	60
	7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая 120 г	133	4	0	23	120
	7.2/10/2	Компот из яблок и изюма 150 гр	54	0	4	13	150
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
	7.044	Соль	0	0	0	0	3
Итого за обед			478	14	16	71	553
	7.363-6	Ряженка	113	4	8	6	135
	7.17/5/2	Пудинг из творога 120 гр	35	14	20	26	120
	7.185	Повидло	35	0	0	10	15
Итого за полдник			525	18	28	41	270
Итого за день			1365	40	53	173	1302

День 10 пятница
Ясли 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	7.038/7	Омлет натуральный 140 гр.	206	11	14	4	140
	7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4	115	3	5	16	38
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			425	17	22	34	378
Второй завтрак	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
Обед	7.292/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами 45 гр	31	1	2	3	45
	7.30/2/3	Уха рыбацкая 0,150	82	5	2	8	150
	7.н114/3	Котлета из мяса кури	170	17	8	3	60
	7.н151-2	Макаронные изделия отварные	186	5	3	33	120
	7.110/2	Компот из кураги 180 г	75	1	0	18	180
	7.002	Хлеб ржаной 25 гр	46	2	0	10	25
	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
	7.044	Соль	0	0	0	0	3
Итого за обед			624	31	15	83	598
Полдник	7.339/2	Снежок 135г	112	4	4	15	135
	7.11/4/3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	139	4	4	19	120
Итого за полдник			251	7	8	33	255
Итого за день			1346	56	46	161	1331

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658533

Владелец Ермакова Екатерина Петровна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026