

День 1 понедельник
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №46»
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 г.

Е.П. Ермакова

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				В Энер-я ден. (ккал) С(мг)
				Б	Ж	У	В	
Завтрак	7.19/4/1	Каша молочная, ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180,0	5	6	26	192	0
	7.357	Батон с маслом, с сыром	50,0	4	7	21	151	0,07
	7.10/10	Чай с сахаром	200,0	0	0	9	38	0
Итого за завтрак			430,0	26	9	56	381	0,47
Второй завтрак	7.346	Яблоки	100,0	0	0	11	41	10
Итого за второй завтрак			100,0	0	0	11	41	10
Обед	7.21/1/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50,0	1	2	5	43	2,2
	7.14/2	Суп овощной со сметаной	200,0	2	5	10	101	0,5
	7.н163/6	Котлета мясная	60,0	12	10	2	162	0
	7.64с	Картофельное пюре	150,0	3	4	22	145	0
	7.2/10/1	Компот из яблок и изюма	180,0	0	0	16	65	45,1
	7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	2	0	13	55	0
	7.050	Хлеб пшеничный	20,0	2	0	10	47	0
	7.044	Соль	5,0	0	0	0	0	0
Итого за обед			695,0	22,0	21,0	78,0	618,0	80,0
Полдник	7.075	Кефир	150,0	4	5	6	85	2
	7.9/5/2	Запеканка из творога	150,0	20	24	19	422	0,3
	7.004	Сгущенное молоко	15,0	1	1	9	50	0,1
Итого за полдник			315,0	25,0	31,0	34,0	557,0	2,4
Итого за день			1540,0	73,0	61,0	179,0	1 597,0	92,87



День 2 вторник
Сад 5д 10,5 ч

Утверждено
заведующий МБДОУ «Детский сад №46»
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 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	7.5/4/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	180,0	5	5	26	179	0,4
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3	3	14	105	0,5
	7.035	Батон с маслом сливочным	45,0	3	5	21	133	0
Итого за завтрак			425	11	13	61	417	0,9
Второй завтрак	7.031/1	Сок	100,0	0,5	0,1	10,4	46,4	2
Итого за второй завтрак			100,0	0,5	0,1	10,4	46,4	2
Обед	7.31/1/0	Салат из от-ого картофеля с соленым огурцом и раст. маслом	60,0	1	4	6	67	2,6
	7.20/2/5	Суп-лапша на курином бульоне	200	2	3	15	105	0,5
	7.350/2	Бигус с мясом куры	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
Итого за обед			655,0	25	15	63	509	48,3
Полдник	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
Итого за полдник			322	20	11	29	340	4,1
Итого за день			1451,0	75,27	68,72	227,29	1 660,0	62,7

День 3 среда
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №46»
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 г.



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	В С(мг)
				Б	Ж	У		
Завтрак	7.2/4/1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6	6	29	191	0,3
	7.11/10	Чай с лимоном	200	0	0	9	38	0,5
	7.035	Батон с сливочным маслом	45	3	5	21	133	0
Итого за завтрак			425,0	9	11	59	362	0,8
Второй завтрак	7.031/1	Сок	100,0	1	0	10	46	2
Итого за второй завтрак			100,0	1	0	10	46	2
Обед	7.10/1 7.130/4	Салат из моркови с растительным маслом/ Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50,0	1	3	6	53	2,2
	7.н086-1	Суп гороховый с сметаной	200	4	3	16	114	1,2
	7.249	Печень говяжья по-строгановски	80	12	5	1	107	0
	7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	5	4	35	211	3,2
	7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180,0	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
Итого за обед	7.044	Соль	5,0	0	0	0	0	0
			695	27	15	97	657	51,7
	7.150/1	Ватрушка с повидлом	80	5	6	41	259	0,1
	7.075/3	Кефир	180	5	6	7	102	2,0
Итого за полдник			160	10	12	48	361	2,1
Итого за день			1380,0	47,0	38,0	214,0	1426,0	56,6

День 4 четверг
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №46» Е. П. Ермакова
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 г.



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энерг. цен. (ккал)	В С(мг)
				Б	Ж	У			
Завтрак	7.9/5/2	Суфле творожное	150,0	20	24	14		404	0,3
	7.185	Повидло	20,0	0	0	11		44	0
	7.035	Батон с маслом	45,0	6	7	29		185	0
	7.10/10	Чай с сахаром	200,0	0	0	11		45	0
Итого за завтрак			415,0	26	31	65		678	0,3
Второй завтрак	7.031/1	Сок фруктовый, Фрукты	100,0	0	0	14		53	10
			100,0	0	0	14		53	10
Итого за второй завтрак									1
Обед	7.4/1/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и с раст-ым маслом/Салат с отварной моркови и изюма с раст. маслом	50,0	1	3	6		57	
	7.12/1/1								
	7.11/12	Рассольник «Ленинградский» с сметаной	200,0	2	4	14		108	0,5
	7.9/7/1	Биточки (котлеты) рыбные	70,0	24	8	5		207	0
	7.64с	Картофельное пюре	150,0	4	7	36		235	0
	7.6/10/1,	Комлот из сухофруктов	180,0	1	0	12		53	45,1
	7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	4	1	23		100	0
	7.050	Хлеб пшеничный	20,0	2	0	12		57	0
	7.044	Соль	5	0	0	0		0	0
			685,0	28,92	30,53	104,2		817	50
Итого за обед			150,0	5	9	6		129	2
Полдник	7.363-6	Ряженка	150,0	5	5	23		177	0,4
	7.5/4/2	Каша манная молочная с сливочным маслом	150,0	5	5	23		177	0,4
Итого за полдник			300,0	7,8	7,19	44,09		290,91	2,4
Итого за день			1500,0	62,72	68,72	227,29		1 839	62,7

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад №46» Е.П. Ермакова
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 г.



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества		Энер-я цен.(ккал)	В С(мг)
				Б	У		
Завтрак	7.038	Омлет натуральный	150,0	9,8	13,1	1,7	0,1
	7.13/10	Кофейный напиток	200,0	3	2,9	13,4	0,5
	7.135	Батон со сливочным маслом и с сыром	50,0	3,3	5,4	23,1	0
Итого за завтрак			400,0	26	31	65	0,3
Второй завтрак	7.031/1	Сок	100,0	0,5	0,1	10,4	2
Итого за второй завтрак			100,0	0,5	0,1	10,4	2
Обед	7.367	Огурец консервированный/	50,0/	0,76/	0,08/	2,28/	2,5/
	7.130/1	Салат из помидор и огурцов с зеленью и растительным маслом	40,0	1,10	4,15	4,83	3,0
	7.2/2/2	Борщ со сметаной	180,0	1,6	3,9	9,2	7,8
	7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,0	8,6	6,8	45,6	0,9
	7.н114/3	Котлеты из индейки	70,0	11,9	12,3	4,3	0,4
	7.110/2	Компот из кураги	180,0	1	0	12	45,1
	7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	4	1	23	0
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	2	0	12	0	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	
Итого за обед			685,0	27,79	11,15	71,5	48,3
Полдник	7.356	Снежок	200,0	5	5,67	6	2
	7.118р/1	Плюшка с маком	80,0	0,007	0,008	0,048	0,2
Итого за полдник			280,0	17,8	12,19	8,4	2,2
Итого за день			1465,0	62,72	68,72	227,29	62,7

Утверждаю
заведующий
Приказ № 59

46-55
МАРШ
Детский сад
№ 46
Пенсионные вест.

46-55
МАРШ
Детский сад
№ 46
Пенсионные вест.

День 7 вторник
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №46» Д.П. Ермакова
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 г.

Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен.(ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда,г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	6	7	29	180
	7.035	Батон с маслом	139	3	6	22	45
	7.13/10	Кофейный напиток с молоком	105	3	3	14	200
Итого за завтрак			454	12	16	666	425
Второй завтрак	7.031/1	Сок	47	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			47	1	0	10	100
Обед	7.12/1/1	Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом	55	1	3	9	50
	7.6/2/2	Щи со свежей капустой с сметаной	53	1	2	7	180
	7.н070-3	Жаркое по домашнему из курицы	567	28	29	35	200
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	97	1	0	22	180
	7.002/1	Хлеб ржаной	59	2	0	13	30
	7.050	Хлеб пшеничный	60	2	0	13	20
	7.044	Соль	0	0	0	0	5
Итого за обед			889	34	35	99	665
Полдник	7.н016	Рыба с овощами в омлете	250	20	14	4	150
	7.354/6	Чай с сахаром	45	0	0	11	180
	7.308/6	Печенье	84	2	1	14	20
Итого за полдник			379	22	15	28	350
Итого за день			1770	69	65	203	1540

День 8 среда
Сад 5 д 10,5 ч

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №46»
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 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.н043/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	3	5	19	143	0,2
	7.135	Батон с маслом, с сыром	50,0	3	5	21	45	0
	7.285	Какао с молоком	200,0	3	3	16	113	0,35
Итого за завтрак			400,0	9	13	56	301	0,55
Второй завтрак	7.031/1	Сок фруктовый	100,0	0	0	11	41	10
Итого за второй завтрак			100,0	0	0	11	41	10
Обед	7.5/1/1/ 7.130/4	Салат из белокачанной капусты с морковью и раст-ым маслом/Салат из помидор и огурцов с зеленью и растительным маслом	50,0	1	4	4	55	0,9
Итого за обед	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	200,0	3	5	16	131	0
	7.104	Тефтели из мяса «Ежики»	70,0	1,2	0,1	8	41,1	0
	7.180-4/1	Рагу из овощей	130,0	16	8	27	255	1
	7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180,0	1	0	18	76	55
	7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	3	1	18	77	0
	7.050	Хлеб пшеничный	20,0	2	0	12	61	0
	7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
Итого за обед			685,0	28,92	30,53	104,2	619	56,9
Полдник	7.082-2	Снежок	180,0	4	5	7,25	99	1,1
	7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	80,0	6	4	34	188	0,1
Итого за полдник			260,0	10,0	9,0	41,25	287	0,2
Итого за день			1445,0	53,3	49,6	237,9	1248	67,65

День 9 четверг
Сад 5д 10,5 ч

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №46»
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 г.



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	В С(мг)
				Б	Ж	У		
Завтрак	7.9/5/2	Пудинг из творога	150,0	15	22	28	411	0,3
	7.185	Повидло	20,0	0	0	11	44	0
	7.035	Батон с маслом	45,0	6	7	29	185	0
	7.10/10	Чай с сахаром	200,0	0	0	11	45	0
Итого за завтрак			415,0	21	29	79	685	0,3
Второй завтрак	7.346	Яблоки/Апельсины	100,0	0	0	14	53	10
Итого за второй завтрак			100,0	0	0	14	53	10
Обед	7.27/1/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой и растит. маслом	50,0	1	5	5	81	1,6
	7.30/2/2	Уха рыбацкая	180,0	6	2	10	101	4,8
	7.190	Гуляш из кури	80,0	34	7	2	229	0,3
	7.н076/2	Каша гречневая рассыпная	130,0	5	4	35	212	0
	7.2/10/1	Компот из яблок и изюма	180,0	1	0	12	53	45,1
	7.002/1	Хлеб ржаной	30,0	4	1	23	100	0
	7.050	Хлеб пшеничный	20,0	2	0	12	57	0
	7.044	Соль	5,0	0	0	0	0	0
Итого за обед			675,0	28,92	30,53	104,2	817	51,8
Полдник	7.363-6	Ряженка	150,0	5	9	6	129	2
	7.н162-4	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	150,0	4	3,8	21,4	133	0,4
Итого за полдник			300,0	9	12,8	27,4	262,0	2,4
Итого за день			1490,0	62,72	68,72	227,29	1 817	64,5

День 10 пятница
Дети 5д 10,5 ч

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад №46»
Приказ № 55-ОД от 22.06.2026 г.

Е.П. Ермакова

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	7.017	Зеленый горошек	8	1	0	1	50
	7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	100	6	2	10	180
	7.н114/3	Котлета из мяса куры	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
Итого за обед			766	39	21	94	685
Полдник	7.082-3	Снежок 150 г.	121	4	5	16	150
	7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	175	5	5	23	150
Итого за полдник			296	9	10	39	300
Итого за день			1606	69	58	182	1485