

День 1 понедельник
Ясли 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			Энерг. цен. (ккал)	В С(мг)
				Б	Ж	У		
Завтрак	7.19/4/2	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	2	4	21	159	0,3
	7.009	Батон с маслом, с сыром	38	2	4	16	115	0
	7.10/10/1	Чай с сахаром	180	0	0	6,8	26	0
Итого за завтрак			368,0	4,0	8,0	43,8	300	0,3
Второй завтрак			100,0	0	0	10	40	10
Итого за второй завтрак			100,0	0	0	10	40	10
Обед	7.21/1/2	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40,0	1	4	5	63	0,7
	7.14/2/3	Суп овощной со сметаной	150,0	1	4	7	75	5,3
	7.н163/6	Котлета мясная	60,0	6,5	5,25	2	161	0
	7.64с	Картофельное пюре	120,0	2	3	18	113	10,7
	7.2/10/2	Компот из яблок и изюма	150,0	0	0	13	54	37,6
	7.002	Хлеб ржаной	30,0	1	0	8	36	0
	7.050	Хлеб пшеничный	15,0	1	0	8	35	0
	7.044	Соль	5,0	0	0	0	0	0
			570,0	12,5	12,25	61	537,0	54,3
	7.271/1	Кефир	135,0	4	4	6	75	0
Итого за обед Полдник	7.9/5/1	Запеканка из творога	120,0	10	10	15	335	0,3
	7.262	Сгущенное молоко	10,0	1	1	6	34	0,1
Итого за полдник			265,0	15,0	15,0	27,0	444,0	0,4
Итого за день			1303,0	31,5	35,25	141,8	1321,0	65,0

День 2 вторник
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №46»
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	7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным- 150г	148	2	4	21	150
	7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	3	16	34
	7.13/10/1	Кофейный напиток-с молоком 180 гр	94	2	3	13	180
Итого за завтрак			342	6	9	50	364
Второй завтрак	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	46	1	0	10	100
			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	5	12	150
	7.н350	Бигус с мясом куры	152	7,5	7,25	7	180
	7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	90	0	0	21,25	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	13,5	14,25	63,25	558
Полдник	7.н016	Рыба с овощами в омлете.	166	9	10	7	110
	7.10/10/2	Чай 150 гр,	28	0	0	7	150
	7.308/6	Печенье 20 гр.	92	2	1	15	20
Итого за полдник			316	11	11	29	280
Итого за день			1283	31,5	35,25	152,25	1302

День 3 среда
Ясли 5д 10,5 ч

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

Е.П. Ермакова



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энер-я цен.(ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда,г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.2/4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150г	158	2	5	10	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	4	13	29
	7.14/10/1	Какао с молоком	139	3	3	12	180
Итого за завтрак			385	7	12	35	359
Второй завтрак	7.183-1	Банан 100 гр	62	1	0	15	100
Итого за второй завтрак			62	1	0	15	100
Обед	7.10/1/3	Салат из моркови с растительным маслом	33	0	2	4	30
	7.н086-4	Суп гороховый со сметаной 150 гр	89	3	3	19	150
	7.249/2	Печень говяжья по-строгановски 60г	80	7,5	4	0	60
	7.н151-2	Макаронные изделия отварные	186	5	3	20,25	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
Итого за обед			529	19	12	76,25	558
Полдник	7.10/10/2	Чай 150 гр,	28	0	0	7	150
	7.150/4	Ватрушка с повидлом 60 гр	193	4	4	19	60
Итого за полдник			222	4	4	26	210
Итого за день			1208	31,5	28	152,25	1227

День 4 четверг
Ясли 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.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	152	3	3	18	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	3	13	29
	7.10/10	Чай	38	0	0	9	200
Итого за завтрак			278	5	6	40	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	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	6,5	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 обед	7.044	Соль	0	0	0	0	3
			457	13,5	8	73	553
	7.363	Ряженка 150 г	126	4	9	6	150
	7.9/5/1	Запеканка из творога 120 гр	336	8	12,25	15	120
	7.185/5	Повидло 10г	25	0	0	7	10
Итого за полдник			487	12	24	28	280
Итого за день			1280	31,5	35,25	151	1312

День 5 пятница
Ясли 5д 10,5 ч

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

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.н038/7	Омлет натуральный	140,0	2	2	1	160	0,1
	7.13/10	Кофейный напиток	200,0	2	2	13	89	0,5
	7.009	Батон со сливочным маслом с сыром	34,0	2	2	20	140	0
Итого за завтрак			374,0	6	6	34	389	0,3
Второй завтрак	7.031/1	Сок	100,0	1	0	10	46,4	2
Итого за второй завтрак			100,0	1	0	10	46,4	2
Обед	7.017	Зеленый горошек	30,0	1	0	1	10	2
	7.2/2/3	Борщ со сметаной	150,0	1	3	9	72	7,8
	7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120,0	3	5	25	250	0,9
	7.н114/3	Котлета из индейки	60,0	8,5	10,25	4,25	176	0,4
	7.110/1	Компот из кураги	150,0	1	0	22	53	45,1
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	2	1	22	100	0
	7.144	Хлеб пшеничный	15,0	2	0	12	57	0
	7.044	Соль	3,0	0	0	0	0	0
Итого за обед			548,0	18,5	19,25	105,25	567	48,3
Полдник	7.082	Снежок	150,0	3	5	11	129	2
	7.118р/1	Плюшка с маком	60,0	3	5	2	322	0,2
Итого за полдник			210,0	6	10	13	451	2,2
Итого за день			1232,0	31,5	35,52	152,25	1 453,0	52,7

День 6 понедельник
Ясли 5д 10,5 ч

Утверждаю

заведующим МБДОУ - детским садом №46 Е.П. Ермакова
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	4	24	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	3	18	29
	7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	36	0	0	8	180
Итого за завтрак			298	7	7	50	359
Второй завтрак	7.346	Яблоко 100гр	40	0	0	10	100
Итого за второй завтрак			40	0	0	10	100
Обед	7.367/1	Огурец консервированный	3	0	0	0	30
	7.25/2/3	Суп-пюре из картофеля 150 гр	70	2	2	10	150
	7.н163/6	Котлета мясная 60 гр	84	10,5	10,25	6	60
	7.н113/1	Свекла, тушеная со сметаной	85	2	3	18,25	120
	7.115/1	Компот из сухофруктов	58	0	0	13	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	3
Итого за обед			372	17,5	15	62,25	538
Полдник	7.40/1/4	Ацидофилин 130 г	65	4	3	5	130
	7.103/2	Ватрушка с творогом	240	3	10	25	70
Итого за полдник			305	7	13	30	200
Итого за день			1094	31,5	35,25	152,25	1167

День 7 вторник
Ясли 5д 10,5 ч

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

Е.П. Ермакова



Прием пищи	Тех. карта	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал)	Пищевые вещества			Вес блока, г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	157	2	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	7	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	11,5	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	15,5	11	63	533
Полдник	7.6/7/2	Рыба, запеченная в молочном соусе 70 гр.	96	9	4	4	70
	7.10/10/2	Чай 150 гр,	28	0	0	7	150
Итого за полдник			124	9	4	11	220
Итого за день			565	31,5	28	133	1232

День 8 среда
Ясли 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	Энер-я 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
Итого за завтрак			375	10	12	53	359
Второй завтрак	7.033/2	Сок 0.2	46	1	0	10	100
Итого за второй завтрак			46	1	0	10	100
Обед	7.143/4	Салат из отварной свеклы с чесноком 30 гр.	25	1	1	4	30
	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	4,25	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
Итого за обед			425	15	18,25	61	543
Полдник	7.10/10/2	Чай	28	0	0	7	150
	7.148	Шанежка с картофелем	149	4	5	21	60
Итого за полдник			177	4	5	28	210
Итого за день			1023	29	35,25	152	1212

День 9 четверг
Ясли 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	Энер-я цен.(ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда,г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150г	187	5	3	20	150
	7.035	Батон с маслом	89	2	3	13	29
	7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	10	200
Итого за завтрак			315	7	6	43	379
Второй завтрак	7.15/10/3	Напиток из шиповника	45	0	0	11	100
Итого за второй завтрак			45	0	0	11	100
Обед	7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. 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	7,5	3,25	2	60
	7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая 120 г	133	4	0	11	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	15	12,25	60	553
Полдник	7.363-6	Ряженка	113	4	7	6	135
	7.17/5/2	Пудинг из творога 120 гр	35	4	10	22,25	120
	7.185	Повидло	35	0	0	10	15
Итого за полдник			525	8	17	31,25	270
Итого за день			1365	31,5	35,25	152,75	1302

День 10 день пятница
Ясли 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	Энер-я цен.(ккал)	Пищевые вещества			Вес блюда,г
				Б	Ж	У	
Завтрак	7.н038/7	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