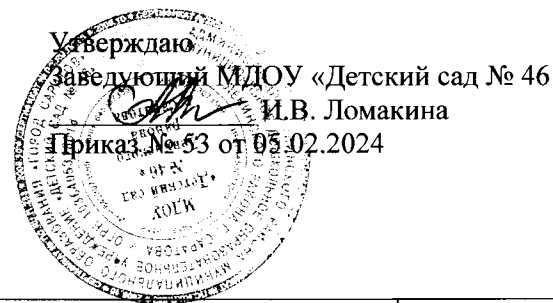


Утверждаю
Заведующий МДЮУ
С.В. И.В.
Приказ № 33 от 05.11.2014

Приказ № 33 от 05.02.2024

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ техно логич еской карты
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 1 Понедельник											
Завтрак											
Каша овсяная из геркулеса жидкая	150	170	1,75	1,95	1,92	2,20	10,3	12,2	186,5	200,36	33
Чай с сахаром	170	200	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	4
Бутерброд с маслом	10/5	20/5	1,62	2,62	6,19	8,10	6,5	7,66	79,82	107,5	8
Итого за завтрак	335	395	3,47	4,72	8,22	10,45	25,3	29,41	290,2	368,3	
2 завтрак											
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42	42	49
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42	42	
Обед											
Суп с картофельный с макаронными изделиями на м/к б	150	180	1,5	2	2,98	3,38	3,44	5,2	49,76	69,2	9
Макароны отварные с овощами	110	130	2,8	4,8	7,58	8,1	25,5	32,3	128,42	140,4	10
Печень говяжья по строгановски	50	70	5,4	8,35	12,15	13,2	2,92	3,92	125,8	142,16	11
Соус сметанный	20	30	2,95	2,95	1,98	2,98	20,2	31,96	19,64	29,56	12
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51
Итого за обед	540	680	17,91	25,56	25,21	28,41	76,06	110,38	510	627,5	
Полдник											
Кисель	150	180	2,29	3,95	-	-	21,9	28,02	130,6	190,3	6
Булочка домашняя	50	70	2,18	4,18	3,50	3,50	31,30	31,30	185,45	212,05	32
Итого за полдник	200	250	4,47	8,13	3,5	3,5	53,2	59,32	316,05	402,35	
Ужин											
Пудинг творожный запечённый	120	130	9,92	11,01	4,9	6	28,3	30,1	162,7	182,06	14
Какао с молоком	170	180	0,61	1,3	0,15	0,25	20,05	21,2	77,1	94,24	2
Фрукт яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	57
Батон	10	20	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	5
Итого за ужин	395	430	12,49	15,47	5,45	6,75	74,27	79,22	357,8	452,3	
Выход за день	1570	1855	38,54	54,08	42,38	49,11	239,03	288,53	1516,05	1892,45	

Согласовано
на Совете родителей
МДОУ «Детский сад № 46
протокол № 3 от 02.02.2024



Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ технологической карты	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 2 Вторник												
Завтрак												
Каша манная молочная жидкая	150	200	2,4	4,4	7,62	7,62	38,1	41,2	122,2	156,8 8	16	
Кофейный напиток с молоком	170	180	1,78	2,78	0,04	0,04	10,80	19,80	82,9	107,5	3	
Бутерброд с маслом	10/5	20/5	1,62	2,62	6,19	8,10	6,5	7,66	79,82	107,5	8	
Итого за завтрак	335	405	5,8	9,8	13,85	15,76	55,4	68,66	284,92	371,8 8		
2 завтрак												
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42	42	49	
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42	42		
Обед												
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	190	4,98	5,77	4,19	4,19	10,70	15,70	109,09	176,06	17	
Жаркое по-домашнему	130	150	11,97	16,07	18,33	18,33	14,85	16,85	204,53	218,63	18	
Компот из сушеных ягод	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50	
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51	
Итого за обед	490	610	22,21	29,3	23,04	23,27	49,55	69,55	500	640,87		
Полдник												
Кисломолочный напиток снежок	170	200	3,59	5,59	6,38	6,38	10,08	19,08	70	100	55	
Кондитерское изделие печенье	20	40	1,48	1,9	2	2,4	1,5	2,3	90	160	62	
Итого за полдник	190	240	5,07	7,49	8,38	8,78	11,58	21,38	160	260		
Ужин												
Капуста тушёная	130	150	2,81	3,9	3,41	3,41	7,96	9,96	167,9	225,36	19	
Чай с сахаром	170	200	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	0,1	
Батон	10	20	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	54	
Фрукты яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	57	
Итого за ужин	405	470	4,87	7,21	3,92	4,06	42,38	47,43	309,78	461,80		
Выход за день												
	1520	1825	37,95	54	49,19	51,87	169,11	217,22	1296,7	1776,55		

Согласовано
Советеродителей
МДОУ «Детский сад № 46
протокол № 3 от 02.02.2024

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 46
И.В. Ломакина
Приказ № 53 от 05.02.2024

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал)		№ технол огичес кой карты
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 3 Среда											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	180	4,18	5,8	8,3	11,2	1,2	3,1	90,9	103,69	20
Какао с молоком	170	180	0,61	1,3	0,15	0,25	20,05	21,2	77,1	94,24	2
Бутерброд с маслом и сыром	10/6/5	20/10/5	2,01	2,9	6,5	8,4	7,0	8,9	102,4	139,9	7
Итого за завтрак	341	395	6,8	10	14,95	19,85	28,25	33,2	270,4	337,83	
2 завтрак											
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	49
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	
Обед											
Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	150	180	4,21	6,92	7,95	8,1	12,9	14,9	90,01	103,2	21
Рыба тушенная в томате с овощами	50	70	8,4	11,4	8,03	10,250	1,3	1,9	127,8	133,09	37
Капуста тушеная	100	130	2,62	4,96	5,9	8,9	7,08	8,3	92,78	110,06	58
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51
Итого за обед	510	650	20,49	30,74	22,4	28	45,28	62,1	497,06	592,53	
Полдник											
Кисель	150	180	2,29	3,95	-	-	21,9	28,02	130,6	190,3	6
Фрукты яблоко	95	100	0,43	0,61	-	-	13,92	15,22	90	120	57
Итого за полдник	245	280	2,72	4,56	-	-	35,82	43,24	198	277,5	
Ужин											
Каша молочная пшеничная	150	200	5,74	7,44	8,6	9,5	30,47	32,47	125,81	135,7	24
Чай с сахаром	170	200	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	4
Батон	20	30	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	5
Булочка домашняя	60	70	2,18	4,18	3,50	3,50	31,30	31,30	185,45	212,05	32
Итого за ужин	400	500	9,42	14,17	12,61	13,65	80,37	84,42	363,14	464,19	
Выход за день											
Выход за день	1596	1925	39,63	59,67	49,96	61,5	189,72	232,26	1393,2	1746,85	

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 46»

И.В. Ломакина
Приказ № 53 от 05.02.2024

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн.логической карты
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 4 Четверг											
Завтрак											
Каша Дружба	150	180	4,91	4,91	4,68	4,68	24,67	24,67	135,78	180,34	25
Кофейный напиток с молоком	170	180	1,78	2,78	0,04	0,04	10,80	19,80	82,9	107,5	3
Бутерброд с маслом	10/5	20/5	1,62	2,62	6,19	8,10	6,5	7,66	79,82	107,5	8
Итого за завтрак	335	385	8,31	10,31	10,91	12,82	41,97	52,13	298,5	395,34	
2 завтрак											
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	49
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	180	1,79	2,8	3,95	5,8	7,76	8,23	94,02	119,19	26
Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	130	2,06	2,06	7,16	7,16	19,9	24,3	138,2	138,2	28
Котлета из говядины	60	70	8,43	10,43	8,72	8,72	13,81	13,81	110,5	114,3	27
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51
Итого за обед	550	650	17,54	22,75	20,35	22,43	65,47	83,34	529,1	617,87	
Полдник											
Кисломолочный напиток йогурт	180	200	6,18	7,2	16,04	18,1	4,61	8,61	122	165	60
Кондитерское изделие печенье	20	40	1,48	1,9	2	2,4	1,5	2,3	90	160	62
Итого за полдник	200	240	7,66	9,1	18,04	20,5	6,11	10,91	212	325	
Ужин											
Макароны отварные с овощами	110	130	2,8	4,8	7,58	8,1	25,5	32,3	128,42	140,4	10
Чай с сахаром	150	180	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	4
Батон	20	30	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	54
Фрукты яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	57
Итого за ужин	375	440	4,86	8,11	8,09	8,75	59,92	69,77	270,3	376,84	
Выход за день	1560	1815	38,57	50,47	57,39	64,5	183,67	226,35	1351,9	1757,05	

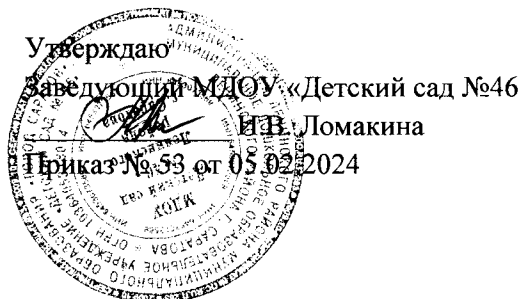
Согласовано
на Совете родителей
МДОУ «Детский сад № 46
протокол № 3 от 02.02.2024



Заведующий МДОУ «Детский сад № 46»
И.В. Ломакина
Приказ № 53 от 05.02.2024

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Техно логиче ской карты	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 5 Пятница												
Завтрак												
Омлет натуральный	150	180	4,18	5,8	8,3	11,2	1,2	3,1	90,9	103,69	20	
Какао с молоком	170	180	0,61	1,3	0,15	0,25	20,05	21,2	77,1	94,24	2	
Бутерброд с маслом и сыром	10/6/5	20/10/5	2,01	2,9	6,5	8,4	7,0	8,9	102,4	139,9	7	
Итого за завтрак	341	395	6,8	10	14,95	19,85	28,25	33,2	270,4	337,83		
2 завтрак												
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42	42	49	
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42	42		
Обед												
Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	2,09	4,19	3,8	5,69	6,10	7,17	96,25	140,88	42	
Жаркое по-домашнему	130	150	11,97	16,07	18,33	18,33	14,85	16,85	204,53	218,63	18	
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50	
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51	
Итого за обед	490	600	19,32	27,72	22,65	24,77	44,95	61,02	487,16	605,69		
Полдник												
Кисломолочный напиток снежок	150	200	3,59	5,59	6,38	6,38	10,08	19,08	70	100	55	
Фрукт яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	57	
Итого за полдник	245	300	4,15	6,35	6,38	8,38	25,9	35,9	160	220		
Ужин												
Каша овсяная из геркулеса жидкая	150	150	6,33	6,33	6	6	28,33	28,33	144,2	144,2	33	
Чай с сахаром	170	200	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	4	
Булочка Домашняя	60	70	2,18	4,18	3,50	3,50	31,30	31,30	185,45	212,05	32	
Батон	20	30	2,8	3,1	0,8	1,02	20,1	21,1	28	56	54	
Итого за ужин	400	450	11,41	13,76	10,41	10,67	88,23	90,28	381,53	472,69		
Выход за день												
	1576	1845	41,88	58,03	54,39	63,67	197,53	230,6	1341,09	1678,21		

Согласовано
на Совете родителей
МДОУ «Детский сад № 46
протокол № 3 от 02.02.2024



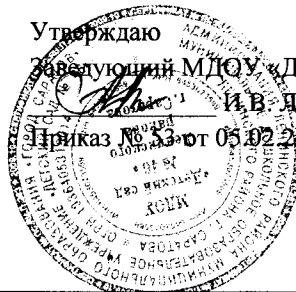
Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ техно логич еской карт ы	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 6Понедельник												
Завтрак												
Каша манная молочная жидкая	150	200	2,4	4,4	7,62	7,62	38,1	41,2	122,2	156,88	16	
Чай с сахаром	170	200	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	4	
Бутерброд с маслом	10/5	20/5	1,62	2,62	6,19	8,10	6,5	7,66	79,82	107,5	8	
Итого за завтрак	335	425	4,12	7,17	13,92	15,87	53,1	58,41	225,9	324,82		
2 завтрак												
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42	42	49	
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42	42		
Обед												
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,99	3,8	3,38	5,7	15,1	17,44	159,83	183,77	34	
Рагу из птица	130	170	10,16	13,16	8,4	9,2	13,06	15,03	190,7	197,02	31	
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50	
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51	
Итого за обед	490	620	18,41	24,42	12,3	15,65	52,16	69,47	536,91	626,97		
Полдник												
Булочка Домашняя	50	70	2,18	4,18	3,50	3,50	31,30	31,30	185,45	212,05	32	
Кисломолочный напиток снежок	150	200	3,59	5,59	6,38	6,38	10,08	19,08	70	100	55	
Итого за полдник	200	270	5,77	9,77	9,88	9,88	41,38	50,38	255,45	312,05		
Ужин												
Пудинг творожный запечённый	120	130	9,92	11,01	4,9	6	28,3	30,1	162,7	182,06	14	
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,78	2,78	0,04	0,04	10,80	19,80	82,9	107,5	3	
Батон	20	30	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	54	
Фрукты яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	59	
Итого за ужин	385	460	13,66	16,95	5,34	6,54	65,02	77,82	363,6	465,56		
Выход за день	1510	1855	42,16	58,51	41,44	47,94	221,86	266,28	1423,86	1771,4		

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 46
И.В. Ломакина
Приказ № 53 от 05.02.2024

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал)		№ технол огичес кой карты	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 7 Вторник												
Завтрак												
Омлет натуральный	150	180	4,18	5,8	8,3	11,2	1,2	3,1	90,9	103,69	20	
Какао с молоком	170	180	0,61	1,3	0,15	0,25	20,05	21,2	77,1	94,24	2	
Бутерброд с маслом	10/5	20/5	1,62	2,62	6,19	8,10	6,5	7,66	79,82	107,5	8	
Итого за завтрак	335	385	6,41	9,72	14,64	19,55	27,75	31,96	247,82	305,4		
2 завтрак												
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	49	
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0		
Обед												
Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	2,09	4,19	3,8	5,69	6,10	7,17	96,25	140,88	42	
Плов из отварной говядины	130	150	15,8	19,8	13,42	17,4	17,9	19,1	206,21	274,35	41	
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50	
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51	
Итого за обед	490	600	23,15	31,45	17,74	23,84	48	63,27	488,84	661,41		
Полдник												
Кисломолочный напиток снежок	170	200	3,59	5,59	6,38	6,38	10,08	19,08	70	100	55	
Кондитерское изделие печенье	20	40	1,48	1,9	2	2,4	1,5	2,3	90	160	62	
Итого за полдник	190	240	5,07	7,49	8,38	8,78	11,58	21,38	160	260		
Ужин												
Каша пшениная молочная жидкая	130	150	6,94	10,04	2,5	5,9	29,0	31,32	240	273,3	40	
Чай с сахаром	170	200	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	4	
Фрукты яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	59	
Батон	10	20	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	54	
Итого за ужин	405	470	9	13,35	3,01	6,55	63,42	68,79	381,88	509,74		
Выход за день												
	1520	1795	43,83	62,21	43,77	58,72	160,95	195,6	1320,54	1778,55		

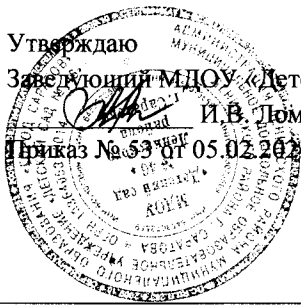
Согласовано
на Совете родителей
МДОУ «Детский сад № 46
протокол № 3 от 02.02.2024

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 46
И.В. Домакина
Приказ № 33 от 05.02.2024



Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал)		№ техно логич еской карт ы	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 8 Среда												
Завтрак												
Каша овсяная из геркулеса жидкая	150	170	1,75	1,95	1,92	2,20	10,3	12,2	186,5	200,36	33	
Кофейный напиток с молоком	170	180	1,78	2,9	0,04	0,10	10,80	20,1	82,9	107,5	3	
Бутерброд с маслом и сыром	10/6/5	20/10/5	2,01	2,9	6,5	8,4	7,0	8,9	102,4	139,9	7	
Итого за завтрак	341	385	5,54	7,75	8,46	10,7	28,1	41,2	371,8	447,76		
2 завтрак												
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	49	
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0		
Обед												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	180	1,79	2,8	3,95	5,8	7,76	8,23	94,02	119,19	26	
Картофельное пюре	110	130	1,6	2,72	6,68	7,2	7,21	8,1	124,7	139,6	38	
Рыба тушенная в томате с овощами	50	70	8,4	11,4	8,03	10,25	1,3	1,9	127,8	133,09	37	
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50	
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51	
Итого за обед	520	650	17,05	24,38	19,18	24	40,27	55,23	532,9	638,06		
Полдник												
Кисель	150	180	2,19	3,95	-	-	21,9	28,02	130,6	190,3	6	
Фрукты яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	57	
Итого за полдник	245	280	2,75	4,71	-	-	37,72	45,02	220,6	310,3		
Ужин												
Запеканка из творога	130	150	4,2	6,4	6,11	8,01	31,9	37,0	172,89	203,1	36	
Чай с сахаром	170	200	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	4	
Батон	20	30	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	54	
Кондитерское изделие печенье	30	40	1,48	1,9	2	2,4	1,5	2,3	90	160	62	
Итого за ужин	350	420	7,18	10,85	8,62	11,06	52	59,95	314,77	479,54		
Выход за день												
	1556	1835	32,72	47,89	36,26	45,76	168,29	211,6	1482,07	1917,66		

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 46
И.В. Томакина
Приказ № 33 от 05.02.2024



Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность (ккал)		№ техно логич еской карт ы	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 9 Четверг												
Завтрак												
Каша рисовая молочная жидкая	150	180	5,12	7,71	1,18	2,3	13,01	15,01	101,8	108,6	48	
Бутерброд с маслом	10/5	20/5	1,62	2,62	6,19	8,10	6,5	7,66	79,82	107,5	8	
Какао с молоком	170	180	0,61	1,3	0,15	0,25	20,05	21,2	77,1	94,24	2	
Итого за завтрак	335	385	7,35	11,63	7,52	10,65	39,56	43,87	258,72	310,34		
2 завтрак												
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	49	
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0		
Обед												
Суп картофельный с клецками	150	180	1,8	2,53	2,35	3,21	7,3	9,72	68,2	77,9	43	
Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	1,47	1,91	6,08	8,55	22,20	24,30	74,01	93,61	46	
Гуляш из говядины	50	70	7,1	8,9	4,6	6,5	3,81	5,81	131,22	150,6	45	
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1	
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50	
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51	
Итого за обед	520	650	15,63	20,8	13,55	19,01	57,31	76,83	459,81	568,29		
Полдник												
Кисломолочный напиток йогурт	180	200	6,18	7,2	16,04	18,1	4,61	8,61	122	165	60	
Кондитерское изделие печенье	30	40	1,48	1,9	2	2,4	1,5	2,3	90	160	62	
Итого за полдник	210	240	7,66	9,1	18,04	20,5	6,11	10,91	212	325		
Ужин												
Капуста тушёная	130	150	2,81	3,9	3,41	3,41	7,96	9,96	167,9	225,36	19	
Чай с сахаром	150	200	0,08	0,1	0,09	0,13	6,4	8,6	23,88	60,44	4	
Батон	20	30	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	54	
Фрукты яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	57	
Итого за ужин	395	480	4,85	7,16	3,9	4,04	40,28	46,48	309,78	461,8		
Выход за день												
	1560	1855	35,69	48,89	43,01	54,2	153,46	188,29	1282,31	1707,43		

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 46»
И. В. Ломакина
Приказ № 53 от 05.02.2024

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ технологической карты
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 10 Пятницу											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	180	5,8	5,8	8,3	11,2	1,2	3,1	90,9	103,69	20
Кофейный напиток с молоком	170	180	1,78	2,9	0,04	0,10	10,80	20,1	82,9	107,5	3
Бутерброд с маслом и сыром	10/6/5	20/10/5	2,01	2,9	6,5	8,4	7,0	8,9	102,4	139,9	7
Итого за завтрак	341	395	9,59	11,6	14,84	19,7	19	32,1	276,2	351,09	
2 завтрак											
Сок	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	49
Итого 2 завтрак	100	100	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	42,0	42,0	
Обед											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	6,06	6,67	10,8	11,3	11,10	13,19	107,94	116,08	47
Рагу из овощей	130	170	6,1	8,4	11,2	13,1	21,48	35,4	248,83	284,78	44
Компот из сухофруктов	150	180	0,16	0,36	-	-	11,4	17,40	77,58	89,55	1
Хлеб ржаной	40	50	1,6	2,6	0,17	0,2	5,6	9,6	63	85,03	50
Хлеб пшеничный	20	40	3,5	4,5	0,35	0,55	7	10	45,8	71,6	51
Итого за обед	490	620	17,42	22,53	22,52	25,15	56,58	85,59	543,15	647,04	
Полдник											
Кисломолочный напиток снежок	150	180	3,59	5,59	6,38	6,38	10,08	19,08	70	100	55
Булочка Домашняя	50	70	2,18	4,18	3,50	3,50	31,30	31,30	185,45	212,05	32
Итого за полдник	200	250	5,77	9,77	9,88	9,88	41,38	50,38	255,45	312,05	
Ужин											
Каша манная молочная жидкая	150	150	2,4	4,4	7,62	7,62	38,1	41,2	122,2	156,88	16
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,15	0,11	0,15	8,5	9,55	23,88	60,44	4
Батон	10	20	1,4	2,4	0,4	0,5	10,1	11,1	28	56	54
Фрукт яблоко	95	100	0,56	0,76	-	-	15,82	16,82	90	120	57
Итого за ужин	405	470	4,46	7,71	8,13	8,27	72,52	78,67	264,08	393,32	
Выход за день											
	1536	1835	37,44	51,81	55,37	61	199,68	356,94	1380,8	1745,5	