

1. Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	100	69	1	0,75	15,15	
7.035/3	Завтрак	Батон с маслом	30/5	115,38	2,34	5,85	16	
7.11/4/2		Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	121,4	3,2	4,3	14,4	
7.12/10/2		Чай с молоком	150	50,6	1	1	8,4	
		итого	335	287,38	6,5	11,15	38,8	
7.145	Обед	Щи вегетарианские со сметаной	150	58,2	1,1	3,3	5,5	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	54,3	2	0,36	12,5	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.248		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.н163/6		Котлета мясная (говядина, свинина)	60	125	12	6	2	
7.64с/1		Картофельное пюре	130	123	3	3	19	
4.1/1.		кукуруза консервированная	20	47	1	3	5	
		итого	560	481,7	20,6	15,86	61	
7.262	Полдник	Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
7.16/5/4		Запеканка из творога с яблоками	130	390	30	26	30	
7.403/7/7.363		Биокефир// Ряженка	150	126	4	9	6	
		итого	260	561	35	36	45	
Итого в день:			1305	1399,08	63,1	63,76	156,95	

1. Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	100	92	1	0,2	20,2	
7.11/4/1	Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180	150	4	5	20	
7.12/10/1		Чай с молоком	180	113	2,8	2,8	16,9	
7.035/10		Батон с маслом	35/6	115	3	6	18,4	
		итого	401	378	10	13,8	55,3	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.248		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	30	0	0	8	0,05
7.64с/1		Картофельное пюре	130	117	3	4	21	
7.н163/8		Котлета мясная (говядина, филе индеки)	80	189	17	12	3	
7.044/2		Соль	3	0	0	0	0	
7.145		Щи вегетарианские со сметаной	200	70	2	5	7	
7.345		кукуруза консервированная	50	55	1	1	10	
		итого	720	583	28	22,6	77	
7.262	Полдник	Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
7.403/7/7.363-1		Биокефир//Ряженка	150	96	5	5	7	
7.16/5/1		Запеканка из творога с яблоками	150	452	17,5	30	30	
		итого	310	593	23,5	36	46	
Итого в день:			1601	1646	62,5	71	198,5	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 1. Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
2021/11/4	Завтрак	Каша пшениная безмолочная с маслом растительным	150	136	3	3	22	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.145	Обед	Щи вегетарианские без сметаны	150	74	2	3	10	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	54,3	2	0,36	12,5	
7.044/2	Обед	Соль	2					
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	0,4	0	13	0,035
7.н163/6	Обед	Котлета мясная (говядина, свинина)	60	125	12	6	2	
7.64с/1	Обед	Картофельное пюре (без молока)	130	133	2,3	4	21	
7.4/1/2/4.1/1.	Обед	Салат из бел.капусты с кукурузой, луком и раст.маслом//кукуруза	40//20	47	1	3	5	
	Полдник	Морковь тушеная	130	123	3	3	19	
	Полдник	Фрукт	100	53	0,5	0,5	14	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
Итого в день:				1068,5	31,7	24,81	180,65	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 1. Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
2021/11/4.	Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом растительным	200	181	4	4	30	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	59	2	0,4	13	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	67	0,5	0	17	0,05
7.н151-1	Обед	Картофельное пюре (без молока)	130	143	3	4	22	



Утверждено приказом от 01.09.2025 №166-АД

Заведующий МАДОУ детский сад № 45

Асатова Г.Р.

2. Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.357/4	Завтрак	Батон с маслом, сыром	30/6/9	145	5	8	16	
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	46	1	1	8	
7.н027//7.15/4/2		Каша мол. ассорти греча+геркулес // Каша пшеничная мол.с маслом слив.	150	147	4	6	18	
		Итого	386	338	10	15	42	
7.31/1/4	Обед	Салат из отв.картофеля с реп.луком сол.огурцом с раст.маслом	45	52	0,7	2,7	5,1	
7.258/6		Свекольник с мясом (куры) со сметаной	150	100	4	4,3	10,3	
7.н016/6		Рыба с овощами в омлете	150	193	14	11	4	
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.7/10/2		Компот из сухофруктов и шиповника	150	60	0,3	0	15	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
		Итого	545	539,4	24,3	18,6	64,4	
7.8/12/1// 7.118р	Полдник	Сдоба обыкновенная //Плюшка с маком	80	281	7	5	45	
7.363-3		Ряженка	160	126	4	10	6	
		Итого	240	407	11	15	51	
Итого в день:			1081	1353,4	46,3	49,35	175,25	

2 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.352	Завтрак	Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
7.067		Кофейный напиток с молоком	180	89	3	3	14	
7.н027//15/4/1		Каша мол. ассорти греча+геркулес // Каша пшеничная мол. с маслом слив.	200	192	6	7	24	
		Итого	421	406	12	16	56	
7.31/1	Обед	Салат из отв.картофеля с реп.луком сол.огурцом с раст.маслом	60	69	1	3,6	7	
7.258/6		Свекольник с мясом (куры) со сметаной	200	133	5,2	5,8	14	
7.н016/8		Рыба с овощами в омлете	200	307	26	14	5	
7.7/10		Компот из сухофруктов и шиповника	200	80	0,4	0	19	0,05
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
		Итого	720	727	37,6	24,1	76	
7.8/12/2//7.118р		Сдоба обыкновенная// Плюшка с маком	90	316	8	6	51	
7.363-5		Ряженка	180	135	5	10	6	
		Итого	270	451	13	16	57	
Итого в день:			1411	1676	63,6	56,3	209,2	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 2. Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
44504		Каша безмолочная пшеничная с маслом растит.	150	149	3,2	4,2	21	
7.31/1/4		Салат из отв.картофеля с реп.луком сол.огурцом с раст.маслом	45	52	0,7	2,7	5,1	
7.258/6	Обед	Свекольник с мясом без сметаны	150	72	2	4	6	
7.1/7/1		Рыба отварная	70	125	16	5,2	0	
7.179-4		Рис припущенный с овощами	110	160,5	3	5,3	23,8	
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	52	0,3	0	13	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.н194/4	Полдник	Морковь тушеная с курагой	100	105	2	3	21	
7.308/6		Печенье	20	92	2	1	15,4	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 2 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
2021/11/4.		Каша безмолочная пшеничная с маслом растит.	200	199	4,3	6	28	
7.31/1		Салат из отв.картофеля с реп.луком сол.огурцом с раст.маслом	60	69	1	3,6	7	
7.258/6	Обед	Свекольник с мясом без сметаны	200	96	3	5	8	
7.1/7/4		Рыба отварная	80	144	19	6	0	
7.179/1		Рис припущенный с овощами	150	219	4	7,2	32,4	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	67	0,5	0	17	0,05
7.051		Хлеб пшеничный	25	64	2	0,2	14	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	74	3	0,5	17	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	92	2	1	15,4	
7.н194/3		Морковь тушеная с курагой	130	136	2	3	27	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	

3 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.183-1	10 ч	Банан	100	62,3	0,5	0,07	15,26	
43,07	Завтрак	Батон с маслом, сыром	30/6/9	145	5	8	16	
7.н132		Макаронные изделия в молоке со сл.маслом	150	127	4	4	11	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
		Итого	345	309	9	12	36	
7.29/1/4	Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.мас	45	63	0,6	4	5	
7.264		Суп крестьянский со сметаной	150	89	3	3	12	
7.н243/3//7.н070/1		Голубцы ленивые с молочным соусе//Жаркое по домашнему	150//180	253,3	11//12	11//13	22//17	
7.248		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	58	0,3	0	13	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46	1,5	0,2	10	
		Итого	545	493,3	16,3	15,4	81,4	
7.14/4/4	Полдник	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	120	94,2	2,4	3,2	12	
7.298		Печенье	25	92	2	1	15	
7.082		Снежок	150	124	4	5	16	
		Итого	295	310,2	8,4	12,4	55,4	
		Итого в день:	1285	1174,8	34,2	39,87	188,06	0,035

3 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.183-1	10 ч	Банан	100	62,3	0,5	0,07	15,4	
7.н132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сл.маслом	200	146	5	6	17	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.352		Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	21	
		Итого	449	344	10	13	50	
7.29/1	Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.мас	60	85	1	6	7	
7.264		Суп крестьянский со сметаной	200	110	6	5	20	
7.н243/1//7.н070/5		Голубцы ленивые с молочным соусе//Жаркое по домашнему	200	211	15	15	20	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.248		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
		Итого	755	557	27	26,6	82	
7.14/4/2	Полдник	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	118	3	4	15,1	
7.298		Печенье	25	95	2	1	16	
7.082		Снежок	150	124	4	5	16	
		Итого	325	337	9	10	47,1	
		Итого в день:	1629	1300,3	46,5	49,67	194,5	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 3 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.183-1	10 ч	Банан	100	62,3	0,5	0,07	15,26	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.151/1	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
7.333	Обед	Салат из помидор и огурцов с зеленью	45	26	0,7	1,6	3	
2021/38/2/	Обед	Суп крестьянский	150	50	3	3	12	
7.н243/3//7.н070/1	Обед	Голубцы ленивые без соуса//Жаркое по домашнему	150	158,4	9	8	11	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	58	0,3	0	13	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	1,5	0,2	10	
2021/15/4	Полдник	Каша ячневая безмолочная	150	127	3	5	19	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	59	0,5	0,5	14	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
		Итого в день:		864,4	25,5	22,37	166,26	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 3 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.183-1	10 ч	Банан	100	62,3	0,5	0,07	15,26	
7.151/1	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.333	Обед	Салат из помидор и огурцов с зеленью	60	26	1	2	3	
2021/38/3	Обед	Суп крестьянский	200	115	4	4	15	
7.н243/1//7.н070/4	Обед	Голубцы ленивые без соуса//Жаркое по домашнему	200	301	14	13	27	
7.003/1	Обед	Хлеб ржаной	35	63	2	0,4	14,5	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
2021/15/4	Полдник	Каша ячневая безмолочная	150	170	4	6	25	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	59	0,5	0,5	14	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	142	4	5	18	
		Итого в день:		1264	39	35,37	194,5	0,05

4. Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.038/6	Завтрак	Омлет натуральный	130	208,2	11,6	14,33	2,82	
7.357/4		Батон с маслом, сыром	30/6/9	145,1	5	8	16	
7.067		Кофейный напиток с молоком	150	88	2,1	2	13	
		Итого	320	441,2	18,7	24,33	31,82	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.291/3		Салат из огурцов с раст.маслом	45 //45	24,3	0,5	2	2	
7.15/15/3//7.15/15		Напиток из брусники//Напиток из клюквы	150	49	0,1	0	11	0,035
7.002/1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.н136		Борщ вегетарианский со сметаной	150	61	1,4	2,3	9	
7.н64-с-1		Картофельное пюре	120	114,4	2,4	3	18	
7.355/1		Биточки рыбные	70	141,62	13,2	6	6,2	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
		Итого	585	500,32	22,6	13,7	71,2	
7.6/12/9//7.148	Полдник	Булочка дорожная//Шанежка с картофелем	50//60	151	4,2	3	28	
7.346		Яблоко	100	39,6	0,35	0,35	10,4	
7.270/1/5		Биойогурт	150	169	4	4	29	
		Итого	300	359,6	8,55	7,35	67,4	
		Итого в день:	1355	825,8	47,85	43,73	186,57	0,035

4 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.352	Завтрак	Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
7.038		Омлет натуральный	150	240,24	13,44	16,53	3,26	
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	39	0	0	9	
		Итого	395	406,24	18,44	23,53	31,26	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.355-1		Биточки рыбные	80	162	15	7	7	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.н136		Борщ вегетарианский со сметаной	200	87	3	3	12	
7.64с/1		Картофельное пюре	130	123	2,6	3,2	19	
7.003		Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.291		Салат из огурцов с раст.маслом	60	35	0,6	2,6	3	
		Итого	735	612	25,2	16,4	88	
7.6/12/9//7.148	Полдник	Булочка дорожная//Шанежка с картофелем	50//60	151	4	3	28	
7.346		Яблоко	100	41	0,35	0,35	10,4	
7.270/1/6		Биойогурт	160	194	5	5	32	
		Итого	310	386	9,35	8,35	70,4	
		Итого в день:	1660	1497,24	53,99	49,48	212,86	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 4. Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
2021/8/4/3		Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	150	139	3	5	19	
7.189-9		Батон	35	82	3	1	19	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.291	Обед	Салат из огурцов с раст.маслом	45 //45	24,3	0,5	2	2	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	62	0,3	0	15	0,035
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	54	2	0	13	
2021/2-22	Обед	Борщ (без молочное меню)	150	56,3	1	3	7	
7.355/1	Обед	Биточки рыбные (безмолочные)	70	151	9	9	5	
2021/4/3	Обед	Картофельное пюре (без молока)	110	87,9	1,6	2,3	13,8	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.346	Полдник	Яблоко	100	39,6	0,35	0,35	10,4	
2021/16/4		Каша пшеничная безмолочная с раст.маслом	150	159	4	5	21	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
		Итого в день:		1044,1	27,75	28,4	168,35	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 4 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
2021/8/4/4		Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	200	170	4	6	25	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.051		Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.355-1	Обед	Биточки рыбные (безмолочные)	80	151	9	9	5	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
2021/2/2/		Борщ (без молочное меню)	200	75	1,4	4	9	
2021/4/4		Картофельное пюре (без молока)	130	104	2	2,8	16,3	
7.003		Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.291		Салат из огурцов с раст.маслом	60	33	0,6	2,6	3	
2021/16/4/	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с раст.маслом	200	160	4	5	21	
7.346		Яблоко	100	39,6	0,35	0,35	10,4	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
		Итого в день:		1054,6	25,35	25,75	201,9	0,05



Утверждено приказом от 01.09.2025 №166-АД
Заведующий МАДОУ детский сад № 45
Асатова Г.Р.

5 Пятница Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.035/3		Батон, масло	30/6	115	2	6	16	
7.н039-1	Завтрак	Запеканка творожная	130	344	16,72	20,96	13,1	
7.285		Какао с молоком	150	87	2	2	13	
7.185/7.262		Повидло//Сгущенное молоко	15/10	34	0	0	10	
		Итого	331	580	20,72	28,96	52,1	
7.32/1/4	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	45	72	2	5	5	
7.20/2/2		Суп-лапша на курином бульоне	150	76	1	3	10	
7.8/9/2		Суфле из мяса кур паровое	60	232	12	16	3	
7.10/3/3		Морковь тушеная	110	100	1,5	5	11,5	
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	62	0,3	0	15	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	63,4	2,3	0,4	15	
		Итого	590	676,4	22,1	29,6	74,5	
7.403/7	Полдник	Биокефир	150	84	4	5	6	
7.15/4/3		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	107	3	4	14	
		Итого	280	191	7	9	20	
Итого в день:			1351	1516,45	50,82	68,31	161,75	

5 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок	200	92	1	0,2	20,2	
7.035/10		Батон, масло	35/6	125	3	6	18	
7.285	Завтрак	Какао с молоком	200	113	3	3	16	
7.185/5		Повидло//Сгущенное молоко	15/10	34	0	0	10	
7.н039/1		Запеканка творожная	150	320	19,3	24,2	15,12	
		Итого	401	592	25,3	33,2	59,12	
7.32/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	60	96	2	6	6,5	
7.15/15/4/7.15/15		Напиток из брусники//Напиток из клюквы	200	65	0,1	0	15	0,05
7.20/2		Суп-лапша на курином бульоне	200	110	7	10	12	
7.8/9		Суфле из мяса кур паровое	80	310	18	22	5	
7.10/3/2		Морковь тушеная	130	118	1,8	6	13,6	
7.050		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
		Итого	745	821	33,9	44,6	80,1	
7.403/9	Полдник	Биокефир	170	85	5	5	7	
7.15/4/2		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	130	4	4	18	
		Итого	320	215	9	9	25	
Итого в день:			1666	1720	69,2	87	184,42	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 5 Пятница Ясли

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ С ЯЧЕНЬЕЙ ИЛИ								
Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.185	Завтрак	Повидло	15	25	0,06	0	10	
7.189-9		Батон	35	82	3	1	19	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
2021/15/4		Каша ячневая безмолочная с раст.маслом	150	135,5	3	3	22	
7.288/1		Салат из помидор с зеленью с раст.маслом	45	32	0,6	2,3	2,5	
7.137		Суп-лапша на курином бульоне	150	76	1	3	10	
7.8/9/1/2		Суфле из мяса кур без молока	70	126	10	7	4	
7.10/3/3	Обед	Морковь тушеная	110	100	1,5	5	11,5	
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	62	0,3	0	15	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	63,4	2,3	0,4	15	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.н151-8		Полдник	Макароны отварные	110	233	4	3	29
7.202	Апельсин		120	39	1	0,2	10	
Итого в день:				1187,9	29,7	25,1	171	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 5 Пятница Дети

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ с ячмиди для			Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда						
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.185		Повидло	20	50	0,08	0	13,3	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
2021/15/4.		Каша ячневая безмолочная с раст.маслом	200	181	4	4	59	
7.051		Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.8/9/1/2	Обед	Суфле из мяса кур без молока	70	160	13	8	5	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.20/2		Суп-лапша на курином бульоне	200	110	5	6	7	
7.10/3/2		Морковь тушеная	130	118	1,8	6	13,6	
7.003		Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.288		Салат из помидор с зеленью с раст.маслом	60	42	0,7	3	3,3	
7.354		Чай с сахаром	200	50	4	0	12	
7.210	Полдник	Апельсин	120	38	4	1	10	
7.н151-8		Макароны отварные	110	233	4	3	30	
Итого в день:				1282	43,5	32,8	219,9	



Асатова Г.Р.

Итого в день:	1301	1174,8	69,5	43,05	182
---------------	------	--------	------	-------	-----

3,05	182
------	-----

Итого в день:	1631	1606,2	66	61,3	206,6
---------------	------	--------	----	------	-------

Итого в день:	795	1016,8	63,05	31,65	166,15
---------------	-----	--------	-------	-------	--------

[illegible]

Итого в день:	1252	1289	51,4	41	178
---------------	------	------	------	----	-----

7 Вторник Ясли

7. Вторник Ясли								
Технологическая карта	Время приёма	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	Завтрак	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.357/4		Батон с маслом, сыром	30/6/90	71	5	8	16	
7.13/10/2		Кофейный напиток с молоком	150	72	2	2	11	
7.038/6		Омлет натуральный	130	208,2	11,6	14,33	2,82	
		Итого	317	425,2	18,6	24,33	29,82	
7.057/2	Обед	Салат из моркови с раст.маслом	45	35	1	2	5,1	
7.64с/1		Картофельное пюре	130	174	3	6	30	
7.149с-7		Тефтели рыбные в соусе	60	103,1	9,2	3	4	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.115/1		Компот из сухофруктов.	150	52	0,4	0	13	0,035
7.н086-4		Суп гороховый со сметаной	150	64	1	3	5	
		Итого	585	515,1	18,6	14,3	77,1	
7.206с/2	Полдник	Пирожок с капустой	60	152,3	4	5,2	19,5	
7.082		Снежок	150	124	4	5	16	
		Итого	210	276,3	8	10,2	35,5	
Итого в день:			1262	1234,3	45,2	44,18	157,57	0,035

7 Вторник Дети

7. Вторник дети			Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
Технологическая карта	Время приёма	Наименование блюда						
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.352	Завтрак	Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
7.13/10		Кофейный напиток с молоком	200	57	1	1	11	
7.038		Омлет натуральный	150	240,24	13,44	16,53	3,26	
		итого	394	445,24	19,44	24,53	33,26	
7.057/1	Обед	Салат из моркови с раст.маслом	60	46,5	1	2,5	7	
7.64с		Картофельное пюре	150	214	4	5	34	
7.11/7/3		Тефтели рыбные в соусе	80	111	7	4	7	
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.н086-7		Суп гороховый со сметаной	200	111	4	3	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов.	200	75	0,5	0	18	0,05
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
		итого	750	679,5	21,5	15,1	110	
7.206с/2	Полдник	Пирожок с капустой	80	203,1	5,3	7	26	
7.286		Снежок	170	142	4	5	18	
итого			250	345,1	9,3	12	44	
Итого в день:			1594	1521,54	49,84	47,83	204,46	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 7 Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приема	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.189-4	Завтрак	Батон	30	71	2,3	0,9	16	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.63с-1	Завтрак	Картофель отварной	120	71,4	1,3	2	13	
7.328	Завтрак	Яйцо отварное	40	63	5	4	0,3	
2021/4/4	Обед	Карфельное пюре (без молока)	130	104	2	3	16,3	
7.11/7/3	Обед	Тефтели рыбные без соуса	80	137	14	12	3	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.	150	52	0,4	0	13	0,035
7.057/2	Обед	Салат из моркови с раст.маслом	45	35	1	2	5,1	
2021/2-22	Обед	Борщ (безмолочное меню)	150	56,3	1	3	7	
2021/16/4/	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст.	150	243	3	4	22	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	49	0	0	12	
Итого в день:				1005,7	34	31,2	136,7	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 7 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приема	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	81,1	2,6	1	18	
7.63с-1	Завтрак	Картофель отварной	100	103	2	3	17	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.328	Завтрак	Яйцо отварное	40	63	5	4	0,3	
7.057/1	Обед	Салат из моркови с раст.маслом	60	46,5	1	2,5	7	
2021/4/3/1	Обед	Картофельное пюре без молока	150	142	3	4	22,2	
7.11/7/3	Обед	Тефтели рыбные без соуса	80	135	17	5	3	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	62	2	0	13	
2021/2/2/	Обед	Борщ (безмолочное меню)	200	75	1,4	4	9	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.	200	75	0,5	0	18	0,05
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	58	2	0,4	13	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
2021/16/4/	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст.	200	190	4	5	29	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
Итого в день:				1162,6	40,5	28,9	173,5	0,05

8 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.183-1	10 ч	Банан	100	62,3	0,5	0,07	15,26	
7.1132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сл.маслом	150	107	4	4	11	
7.035/8		Батон с маслом, сыром	30/6/9	145	5	8	16	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
		Итого	350	289	9	12	36	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.106		Суп из овощей на курином бульоне	150	44	1,1	1	7,3	
7.4/9/4		Плов из мяса кур	180	346,3	17,4	16,3	26,7	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	54	2	0,3	13	
7.29/1/4//7.288/1		Салат из отвар.картофеля,моркови,свеклы с реп.луком,солен огурцом, раст.маслом//Салат из помидор	45	63	0,6	4	5	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
		Итого	575	581,5	22,6	21,8	69	
7.209/1	Полдник	Пряник	30	122	2	1	27	
7.363-2		Ряженка	150	124	4	5	16	
7.262		Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
4.39/3//7.280		Запеканка морковная//Запеканка овощная	80//90	118,5	3,1	3,3	18	
		Итого	270	409,5	10,1	10,3	70	
Итого в день:				2150,5	73,3	77,9	280	0,035

8 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.183-1	10 ч	Банан	100	62,3	0,5	0,07	15,26	
7.1132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сл.маслом	200	146	5	6	15	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.352		Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
		Итого	450	344	10	13	46	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.106		Суп из овощей на курином бульоне	200	59	2	1,4	12	
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.29/1//7.288		Салат из отв.картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом с раст.маслом	60	84	1	5,4	11	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.4/9/1		Плов из мяса кур	200	385	20	18,1	32	
		Итого	720	679	28	25,5	90	
7.363-3	Полдник	Ряженка	170	151	5	6	20	
7.262		Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
7.209/1		Пряник	30	138	2	1	30	
7.280		Запеканка овощная	150	197	6	6	30	
		Итого	310	531	14	14	89	
Итого в день:			1580	1616,3	52,5	52,57	240,3	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 8 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.183-1	10 ч	Банан	100	62,3	0,5	0,07	15,26	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.1/1/8//7.185/5	Завтрак	Джем//Повидло	10	25	0	0	7	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.151/1	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.106	Обед	Суп овощной на курином бульоне	150	44	1,1	1	7,3	
7.4/9/4	Обед	Плов из мяса кур	150	346,3	17,4	16,3	26,7	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	25	54	2	0,3	13	
7.29/1/4//7.288/1	Обед	Салат из отвар.картофеля,моркови,свеклы с реп.луком,солен огурцом, раст.маслом//Салат из помидор	45	63	0,6	4	5	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.209/1	Полдник	Пряник	30	122	2	1	27	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
4.39/3	Полдник	Запеканка морковная	80	143//119	3	4//3	22//17	
Итого в день:				1040,5	34,6	26,8	165	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 8 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.183-1	10 ч	Банан	100	62,3	0,5	0,07	15,26	
7.151/1	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.1/1/8//7.185/5	Завтрак	Джем, повидло	10	25	0	0	9	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.106	Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	58,7	1,5	1,4	10	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.29/1//7.288	Обед	Салат из отв.картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом с раст.маслом//Салат из помидор	60	84	1	5,4	6,6	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	58	2	0,4	13	
7.4/9/1	Обед	Плов из мяса кур	200	385	19,4	18,1	29,7	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.209/1	Полдник	Пряник	30	138	2	1	30	
4.39/3	Полдник	Запеканка морковная	100	143//149	3	4	22/21	
Итого в день:				1218,7	37,9	34,7	188,3	0,05

тв. подтверждено приказом от 01.06.2018 г. № 45
Заведующий МАДОУ

Выход из границы	Энергетическая ценность, ккал	Белки
150	69	1

Заведующий МАДОУ детский сад № 45

Асатова Г.Р.

9 Четверг Ясли

9 Четверг Ясли								
Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	Белок	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.357/4	Завтрак	Батон с маслом, сыром	30/6/90	472	5	8	16	
7.285		Какао с молоком	150	87	2	2	13	
7.н026		Каша из гречи и риса молочная (Дружба-2) со слив.маслом	150	142	4	5,3	18	
		итого	345	374	11	15,3	47	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.165-1		Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	85,5	1,5	3,6	10,5	
7.7110/2//7.115/1//7.15/15/3		Компот из сухофруктов и шиповник//Напиток из брусники	150	58	0,2	0	16	0,035
7.н163/6		Котлета мясная (говядина, филе индейки)	60	125	12	6	2	
7.113		Свекла тушеная	130	86	1	5	9	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.269/1		Салат из картофеля с огурцом	45	35	0,6	1,4	5	
7.044		Соль		0	0	0	0	
		итого	585	413,1	18,1	11,6	58,5	
7.082	Полдник	Снежок	150	124	4	5	16	
7.8/12/3//7.118p		Сдоба обыкновенная//Плюшка с маком	70/60	215	5	5	32	
		итого	220	439	9	10	48	
			Итого в день:	1300	1295,1	39,1	37,65	168,7

9 Четверг Дети

9 Четверг Дети								
Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.н026	Завтрак	Каша из гречи и риса молочная (Дружба-2) со слив.маслом	200	189	5	7	23,4	
7.285		Какао с молоком	200	113	3	3	16	
7.352		Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
		итого	449	450	13	17	58,4	
7.165-1		Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	114	2	5	14	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.10/3/7.113		Свекла тушеная	150	92	1	5	10	
7.7/10/7.115/1/7.15/15/4		Компот из сухофруктов и шиповника//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	200	76	0	0	20	0,05
7.н163/8		Котлета мясная (говядина, филе индеки)	80	179	17	9	3	
7.169/2		Салат из картофеля с огурцом	50	77	1	3,6	8,3	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.044		Соль		0	0	0	0	
		итого	735	660	26	23,2	83,3	
7.8/12/1/7.118p		Полдник	Сдоба обыкновенная//Плюшка с маком	80/90	325	7	8	48
7.286	Снежок		170	140	4	5	18	
	итого		250	465	11	13	66	
Итого в день:			1634	1654	50	53,4	223,9	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг Ясли

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг ясли								
Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
2021/19/4/	Завтрак	Каша безмол. ассорти (рис, греча) с раст.маслом	150	139	2	5	20	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.165-1	Обед	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	150	42	1	0,1	9	
7.7/10/2/7.115/1/7.15/15/3	Обед	Компот из сухофруктов и шиповник//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	150	58	0,2	0	16	0,035
7.н163/6	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индеки)	60	121	12	6	2	
7.113	Обед	Свекла тушеная	130	106	2	5	13	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.169	Обед	Салат картофельный с огурцом	45	35	0,6	1,4	5	
7.044	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.090-1		Фрукт (апельсин)	100	28	0,63	0,14	7,21	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.015/2	Полдник	Вафли	22	70	1	1	16	
2021/8/4/3	Полдник	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	150	127	3	5	19	
Итого в день:				885,6	27,23	20,24	156,2	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг Дети

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 четверг дети								
Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белок	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
2021/19/4/	Завтрак	Каша безмол. ассорти (рис, греча) со раст. маслом	200	139	2	5	20	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.165-1	Обед	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	200	92	2	4	12	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	52	2	0,2	11	
7.113	Обед	Свекла тушеная	150	113	2	6	13	
7.7/10/7.115/1/7.15/15/4	Обед	Компот из сухофруктов и шиповника//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	200	76	0	0	20	0,05
7.н163/8	Обед	Котлета мясная (говядина, Филе индеки)	80	162	16	8	3	
7.169	Обед	Салат картофельный с огурцом	60	77	1	3,6	8,3	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	57	2	0,4	13	
7.044	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.015/2	Полдник	Вафли	22	77	1	1	18	
7.090-1		Фрукт (апельсин)	100	28	0,63	0,14	7,21	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
2021/8/4/1	Полдник	Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом	200	170	4	6	25	
Итого в день:				1130	33,63	30,54	195,5	



Утверждено приказом от 01.09.2025 №166-АД
Заведующий МАДОУ детский сад № 45
Асатова Г.Р.

10 Пятница Ясли

10 Питание ЖЕЛ								
Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.346	10 ч	Яблоко	100	39,6	0,3	0,35	11	
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	72	2	2	11	
7.19/5//7.н039/1		Суфле творожное//Запеканка из творога	120	210	9	11	3	
7.035/3		Батон с маслом слив	30/6	127	2,7	6	19	
7.185//7.262		Повидло//Сгущенное молоко	15/10	34	0	0	10	
		Итого	321	443	13,7	19	43	
7.47с	Обед	Суп-лапша с мясом со сметаной	150	121	5	6	9	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.333		Салат из помидор и огурцов с зеленью	45	19	0,5	1,2	2	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	54	2	0	12	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46	1	0,2	10	
7.64с		Картофельное пюре	120	113	2	3	17	
7.35/8/2		Суфле из печени	60	117,6	13,7	5	2	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	58	0,4	0	13	0,035
		Итого	575	528,6	24,6	15,4	65	
7.8/4/3	Полдник	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	120	105	2,8	4,3	13	
7.270/1/4		Биоогурт	140	169	5	5	29	
		Итого	260	274	7,8	9,3	42	
Итого в день:			1356	1285,2	46,4	44,05	161	0,035

10 Пятница Дети

10 Питание детей								
Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.346	10 ч	Фрукт	100	39,6	0,3	0,35	10,4	
7.035/10	Завтрак	Батон с маслом	35/6	125	3	6	20	
7.19/5/7.н039		Суфле творожное//Запеканка из творога	150	420	14	18	11	
7.185/7.004		Повидло//Сгущенное молоко	20/15	49	1	1	12	
7.13/10		Кофейный напиток с молоком	200	57	1	1	13	
		итого	411	602	18	25	56	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.47с		Суп-лапша с мясом со сметаной	200	149	6	7	12	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.333		Салат из помидор и огурцов с зеленью	60	26	0,7	2	3	
7.64с		Картофельное пюре	150	145	3	4	25	
7.35/8		Суфле из печени	80	155	15	7	8	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	75	0	0	17	0,05
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
		итого	750	672	29,7	20,6	93	
7.8/4/2	Полдник	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	150	151	4	6,4	18,2	
7.270/1/5		Биоогурт	150	170	5	5	29	
		итого	300	321	9	11,4	47,2	
Итого в день:			1561	1634,6	56	57,35	206,6	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 10 Пятница Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
2021/6/-1/6	Завтрак	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150	238	4	6	40	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.185	Завтрак	Повидло	20	36	0	0	9	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.47с/5	Обед	Суп-лапша с мясом	150	141	7	7	11	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.333	Обед	Салат из помидор и огурцов с зеленью	45	19	1	1	2	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	54	2	0	12	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	1	0,2	10	
2021/4/4.	Обед	Картофельное пюре (без молока)	130	139	3	3	32	
7.35/8	Обед	Суфле из печени без молочное	80	137	17	6	1,2	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	58	0,4	0	13	0,035
7.346		Яблоко	100	39,6	0,3	0,35	10,4	
7.180-4/1	Полдник	Рагу из овощей	130	80	2	2	12	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
Итого в день:				1184,6	40,7	26,75	194,6	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 10 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
2021/19/4/	Завтрак	Каша безмол. ассорти (рис, греча) со раст. маслом	200	139	2	5	20	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.47с/5	Обед	Суп-лапша с мясом	200	117	9	8	14	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.333	Обед	Салат из помидор и огурцов с зеленью	60	27	1	2	3	
2021/4/3/1	Обед	Картофельное пюре (без молока)	150	159	3	4	26	
7.35/8/4	Обед	Суфле из печени	100	189	23	8	2	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	75	0	0	17	0,05
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	64	2	0,4	15	
2021/32/3/	Полдник	Рагу из овощей	150	118	3	4	18	
7.346		Яблоко	100	39,6	0,3	0,35	10,4	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
Итого в день:				1072,6	46,3	28,15	183,4	0,05