



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАСУМКЕНТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №3»
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «СУЛЕЙМАН – СТАЛЬСКИЙ РАЙОН»
368761, с. Касумкент, ул. Совхозная д.3, aminova.raisa@gmail.com

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

«Касумкентский детский сад №3»

Аминова Р.Н.

«01» 09 2024г. Пр.№ 92



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКДОУ «КАСУМКЕНТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №3»

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ И С 3-Х ДО 7 ЛЕТ

на 2024-2025 учебный год

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
	ТК-97/ ТК-98	Суп молочный рисовый	200/200	5,23	7,8	18,757	266,78
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ТК-96,97,98	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, банан)	88/75/69	0,35	-	9,91	41,04
ОБЕД							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	ТК-74	Суп фасолевый	200/250	6,25	5,72	11,72	433,74
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43
	ТК-45/ТК-46	Макароны отварные со слив. маслом	120/150	5,9	8,11	31,29	229,76
	ТК-56	Подлива с куринным мясом	130/160	14,14	11,4	3,63	173,25
	ТК-120	Салат из капусты и моркови	45/60	1,28	4,06	3,45	184,5
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6
ПОЛДНИК							
		Кондитерские изделия вафли, печенье	20/30	0,84/2,7	0,99/2,9	23,19/22,3	88,5/125,1

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
	ТК-91/ТК-92	Каша манная молочная	150/200	5,86	9,95	26,8	271,38
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ТК-233	Кисель фруктовый	150/200	5,8	5,8	13,4	72
ОБЕД							
ВТОРНИК							
	ТК-27/ТК-28	Борщ на костном бульоне	180/250	1,55	1,87	9,33	276,7
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43
	ТК-44	Плов из пшеничной крупы	150/200	8,55	7,23	41,17	270,5
	ТК-17	Подлива говяжья	70/80	12,77	13,95	2,37	285,49
	ТК-5,6,13,14	Компот	150/200	7,76	7,76	17,86	79,37
ПОЛДНИК							
	ТК-1/ТК-2	Бутерброд со сливочным маслом	25/7/26,5	2,34	7,76	14,53	139,1
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества				Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2		3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК								
	ТК-9/ТК-94	Суп вермишелевый молочный	150/200	6,58	9,0	26,12	297,04	
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43	
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	ТК-96,97,98	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	88/75/69	0,35	-	9,91	41,04	
ОБЕД								
	ТК-120	Суп чечевичный на курином бульоне	180/200	10,8	2,4	10,14	282,17	
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43	
	ТК-69/ТК-70	Плов рисовый с птицей	180/230	9,45	5,85	26,88	295,15	
	ТК-120	Салат из свежей капусты и моркови	45/60	45/60	1,28	4,06	184,5	
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6	
ПОЛДНИК								
	ТК-95,94	Кондитерские изделия (пряники, печенье)	20/30	0,84/2,7	0,99/2,9	23,19/22,3	88,5/125,1	
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6	

СРЕДА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Дни недели	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества							Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7	8				
ЗАВТРАК											
	TK-95/TK-96	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200/250	7,4	10,3	27,2				230,1	
	TK-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14				53,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	TK-233	Кисель фруктовый	150/200	5,8	5,8	13,4				72	
ОБЕД											
	TK-22	Суп вермишевый	220/250	2,22	1,88	13,98				289,78	
	TK-39	Каша гречневая	180/230	6,15	7,77	30,67				276,53	
	TK-87	Куринная подлива	70/80	14,14	11,4	3,63				173,25	
	TK-5,16,13,14	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15				77,43	
		Компот	150/200	7,76	7,76	17,86				79,37	
ПОЛДНИК											
	TK-1,2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7/26,5	2,34	7,76	14,53				139,1	
	TK-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14				53,6	

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества				Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2		3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК								
TK-		Яйца вареные	70/70	5,08	4,6	0,28	83	
TK-7		Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6	
TK-1,2		Бутерброд со сливочным маслом	60/80	2,34	7,76	14,53	139,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
TK-96,97,98		Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	88/75/69	0,35	-	9,91	41,04	
ОБЕД								
TK-58		Суп перловый	220/250	4,06	3,46	12,08	270,02	
TK-7		Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43	
TK-47/TK-48		Вермишель отварная	150/200	3,7	3	26,3	281,09	
TK-138		Рыба жареная		15,7	14,3	12,5	245,2	
TK-7		Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6	
ПОЛДНИК								
TK-117		Бисквит	100	10,3	6,0	47,64	375,31	
TK-7		Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6	

ПЯТНИЦА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы				
1	2		4	5	6	7	8			
ЗАВТРАК										
ТК-147		Каша «Ассорти» (рис и пшено) на молоке	200/250	1,25	1,5	0,5	280,80			
		ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
ТК-233		Кисель фруктовый	150/200	5,8	5,8	13,4	72			
ОБЕД										
ТК-29		Суп с домашней лапшой на курином бульоне	170/230	3,9	2,3	23,7	263,0			
		ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43		
ТК-150		Речка отварная	150/180	6,15	7,77	30,67	317,21			
ТК-172		Подлива куриная	70/80	14,14	11,4	3,63	237,25			
ТК-5,16,13,14		Компот	150/200	7,76	7,76	17,86	79,37			
ПОЛДНИК										
ТК-95,94		Кондитерские изделия (вафли, печенье)	20/30	0,84/2,7	0,99/2,9	23,19/22,3	88,5/125,1			
ТК-7,8		Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6			

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2		3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК								
	ТК-1/2	Бутерброд со сливочным маслом	25,7/26,5	2,34	7,76	14,53	139,1	
	ТК-5,6	Какао	150/200	3,72	3,72	25,49	145,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	ТК-96,97,98	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	88/75/69	0,35	-	9,91	41,04	
ОБЕД								
	ТК-27/ТК-28	Борщ на костном бульоне	180/250	1,55	1,87	9,33	266,7	
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43	
	ТК-35	Плов рисово- вермишелевый	150/200	5,58	9	24,12	291,6	
	ТК-17	Подлива говяжья	70/80	12,77	13,95	2,37	285,49	
	ТК-5	Компот	150/200	7,76	7,76	17,86	79,37	
ПОЛДНИК								
	ТК-148	Бисквит домашний	100	10,3	6,0	47,64	375,31	
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ Технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
	ТК-91	Каша манная молочная	150/200	5,86	9,95	26,8	271,38
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ТК-233	Кисель фруктовый	150/200	5,8	5,8	13,4	72
ОБЕД							
	ТК-77	Суп с пельменями	180/250	4,45	2,5	4,1	358,49
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43
	ТК-40	Рис отварной со сливочным маслом	130/135	3,21	8,72	33,25	222,72
	ТК-139	Салат из свежей капусты и моркови	45/60	1,28	4,06	3,45	184,5
	ТК-5	Компот	150/200	7,76	7,76	17,86	79,37
ПОЛДНИК							
	ТК-95,94	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	20/30	0,84/2,7	0,99/2,9	23,19/22,3	88,5/125,1
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2		4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
	ТК-97	Суп вермишелевый молочный	180/200	7,97	6,85	43,37	268,61
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ТК-96,97,98	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	88/75/69	0,35	-	9,91	41,04
ОБЕД							
	ТК-91	Суп фасолевый на курином бульоне	200/250	7,10	1,05	22,45	243,06
	ТК-45/ТК-46	Макароны отварные со слив. маслом	120/150	5,9	8,11	31,29	229,76
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43
	ТК-5	Компот	150/200	7,76	7,76	17,86	79,37
	ТК-172	Подлива куриная	70/80	14,14	11,4	3,63	173,25
ПОЛДНИК							
	ТК-2	Бутерброд со сливочным маслом	60/80	2,34	7,76	14,53	139,1
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6
ЧЕТВЕРТ							

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Дни неде ли	№ технологичес кой карты	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2		4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
	ТК-2	Геркулесовая каша со сливочным маслом	180/200	6,7	4,20	32,12	244,8
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ТК-233	Кисель фруктовый	150/200	5,8	5,8	13,4	72
ОБЕД							
	ТК-37/ТК-38	Суп гороховый	180/250	5,06	3,67	11,22	188,46
	ТК-87	Хлеб пшеничный	50/60	2,25	0,87	15,15	77,43
	ТК-47/ТК-48	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	8,95	6,73	43,00	276,53
		Рыба жареная	60/70	11,64	6,07	6,10	141,12
	ТК-5	Компот	150/200	7,76	7,76	17,86	79,37
	ТК-139	Салат из свежей капусты и моркови	45/60	1,28	4,06	3,45	184,5
ПОЛДНИК							
	ТК-148	Бисквит домашний	100	10,3	6,0	47,64	375,31
	ТК-7	Чай сладкий	150/200	12	3,1	14	53,6

ПЯТНИЦА