Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
20.11.2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
_____В.Н. Ромаданов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Икра кабачковая	**60**	**46,80**
	Макаронные изделия отварные с маслом	**150**	**203**
	Сок фруктовый	**180**	**123,00**
Итого за завтрак		**390**	**372,8**
Обед	Суп гречневый мясной	**180**	**123,74**
	Рис отварной, соус, колбасные изделия отварные	**150/75/50**	**126,4/60/100,21**
	Компот из с/ф + С витаминизация	**180**	**148,32**
	Хлеб пшеничный	**50**	**117,5**
	Хлеб ржаной	**40**	**79,6**
Итого за обед		**725**	**755,77**
Уплотненный полдник	Каша вязкая ячневая молочная	**200**	**204**
	Напиток из плодов шиповника	**180**	**79,00**
Итого за уплотненный полдник		**380**	**283**
Итого за день:		**1495**	**1411,57**

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
21.11.2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
_____ В.Н. Ромаданов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Яйца варенные	**40**	**63**
	Плюшка	**100**	**328,25**
	Чай с сахаром	**180/12**	**43**
Итого за завтрак		**332**	**434,25**
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	**60**	**73,4**
	Суп крестьянский мясной со сметаной	**180**	**86,4**
	Каша перловая рассыпчатая, гуляш	**150/50**	**206,9/78,64**
	Компот из св.яблок	**180**	**88,72**
	Хлеб пшеничный	**50**	**117,5**
	Хлеб ржаной	**40**	**79,6**
Итого за обед		**710**	**731,19**
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	**150/15**	**421,46**
	Кисель	**200**	**46,5**
Итого за уплотненный полдник		**365**	**467,96**
Итого за день:		**1407**	**1633,4**

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
22.11.2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
_____ В.Н. Ромаданов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	139,5
	Кофейный напиток	180	91,00
	Хлеб пшеничный	50	117,5
Итого за завтрак		410	346
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	105,67
	Жаркое по-домашнему	180	204,5
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		630	655,59
Уплотненный полдник	Банан	100	96,00
	Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	290,9
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
Итого за уплотненный полдник		477	427,9
Итого за день:		1517	1429,49

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
23.11.2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
_____В.Н. Ромаданов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
	Сыр порционно	15	54
	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	258,93
	Какао	180	107
Итого за завтрак		375	419,93
Обед	Свежий помидор	60	8,4
	Суп вермишелевый мясной	180	106,56
	Картофельное пюре, рыба жареная	150/70	157,5/93,21
	Компот из св.яблок	180	88,72
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		730	651,49
Уплотненный полдник	Голубцы с мясом (ленивые)	150	244,5
	Напиток лимонный	180	86,4
	Хлеб пшеничный	50	117,5
Итого за уплотненный полдник		380	448,4
Итого за день:		1485	1519,82

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
24.11.2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
_____В.Н. Ромаданов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	**180**	**230,4**
	Чай с сахаром	**180/12**	**43**
	Батон	**30**	**79,2**
Итого за завтрак		**402**	**352,6**
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	**180**	**139,6**
	Макаронные изделия отварные, гуляш	**150/50**	**197,35/78,64**
	3.Компот из с/ф + С витаминизация	**180**	**148,32**
	Хлеб пшеничный	**50**	**117,5**
	Хлеб ржаной	**40**	**79,6**
Итого за обед		**650**	**761,01**
Уплотненный полдник	Винегрет с фасолью	**50**	**62,6**
	Пирог	**60**	**168**
	Компот из изюма	**180**	**148,32**
Итого за уплотненный полдник		**290**	**378,92**
Итого за день:		**1342**	**1492,53**