

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
27.05.2024г.



Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее
Аверкино
С.О. Ахтерякова

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------------------|
| Завтрак | Бутерброды с сыром | 50 | 180 |
| | Яйца вареные | 40 | 63 |
| | Йогурт | 150 | 88,5 |
| Итого за завтрак | | 240 | 331,02 |
| Обед | Суп крестьянский мясной со сметаной | 180 | 86,4 |
| | Плов с изюмом | 150 | 306 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 148,32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 79,6 |
| | Итого за обед | 600 | 737,82 |
| Уплотненный полдник | Биточки манные | 150 | 304 |
| | Кисель | 200 | 46,5 |
| Итого за уплотненный полдник | | 350 | 350,5 |
| Итого за день: | | 1190 | 1419,34 |

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
28.05.2024г.



Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее
Аверкино
С.О. Ахтерякова

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------------|
| Завтрак | Сосиски | 75 | 60 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 203 |
| | Чай с сахаром | 180/12 | 43 |
| Итого за завтрак | | 417 | 306 |
| Обед | Свежие помидоры | 60 | 8,4 |
| | Суп –лапша домашняя | 180 | 88,02 |
| | Каша гречневая, гуляш | 150/50 | 93,0/78,64 |
| | Компот из кураги | 180 | 148,32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 79,6 |
| Итого за обед | | 710 | 613,66 |
| Уплотненный полдник | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 | 421,46 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 79,00 |
| Итого за уплотненный полдник | | 345 | 500,46 |
| Итого за день: | | 1472 | 1420,12 |

Ежедневное меню основного питания
 для детей 3-7 лет
 СП «Детский сад Ивушка»
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
 29.05.2024г.



Утверждаю
 И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее
 Аверкино
 С.О. Ахтерякова

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Завтрак | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180 | 168,3 |
| | Какао | 180 | 107 |
| | Батон | 30 | 79,2 |
| Итого за завтрак | | 390 | 354,5 |
| Обед | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 180 | 105,67 |
| | Кулеш с мясом из смеси круп (перловая) | 150 | 280,6 |
| | Компот из с/ф | 180 | 148,32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 79,6 |
| Итого за обед | | 600 | 731,69 |
| Уплотненный полдник | Вафли | 30 | 157,5 |
| | Ленивые вареники с молочным соусом | 130/50 | 290,9 |
| | Чай с сахаром | 180/12 | 43 |
| Итого за уплотненный полдник | | 402 | 491,4 |
| Итого за день: | | 1392 | 1577,59 |

Ежедневное меню основного питания
 для детей 3-7 лет
 СП «Детский сад Ивушка»
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
 30.05.2024г.

Утверждаю

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее

Аверкино

С.О. Ахтерякова



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Завтрак | Бутерброды с повидлом | 50 | 161 |
| | Каша вязкая пшеничная | 180 | 260,1 |
| | Кисель | 200 | 46,5 |
| Итого за завтрак | | 430 | 467,6 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый) | 180 | 137,55 |
| | Рыба, припущенная с овощами | 80 | 36,00 |
| | Картофельное пюре | 150 | 157,5 |
| | Компот из изюма + С витаминизация | 180 | 148,32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 79,6 |
| Итого за обед | | 680 | 676,47 |
| Уплотненный полдник | Салат из ст. свеклы | 50 | 46,95 |
| | Рис отварной с маслом | 180 | 151,68 |
| | Сок фруктовый | 180 | 123,00 |
| Итого за уплотненный полдник | | 410 | 321,63 |
| Итого за день: | | 1520 | 1465,7 |

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
31.05.2024г.



Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее
Аверкино
С.О. Ахтерякова

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 180 | 139,5 |
| | Кофейный напиток | 180 | 91,00 |
| | Хлеб | 50 | 117,5 |
| Итого за завтрак | | 410 | 348 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (фасолевый) | 180 | 101,8 |
| | Капуста, тушенная с мясом | 180 | 229 |
| | Компот из с/ф | 180 | 148,32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 79,6 |
| Итого за обед | | 630 | 676,22 |
| Уплотненный полдник | Яблоко | 100 | 44 |
| | Лапшевник | 200 | 246,6 |
| | Чай с сахаром | 180/12 | 43 |
| Итого за уплотненный полдник | | 492 | 333,6 |
| Итого за день: | | 1532 | 1357,82 |