

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 17.06.2024г



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

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>372,8</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>755,77</b>
Уплотненный полдник	Каша вязкая ячневая молочная	200	204
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>283</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1495</b>	<b>1411,57</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 18.06.2024г.



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

Утверждаю

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Яйца варенные	40	63
	Плюшка	100	328,25
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>434,25</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>731,19</b>
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	150/15	421,46
	Кисель	200	46,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>365</b>	<b>467,96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1407</b>	<b>1633,4</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 19.06.2024г.



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

Утверждаю

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>346</b>
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>
Уплотненный полдник	Банан	100	96,00
	Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	290,9
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>477</b>	<b>427,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1517</b>	<b>1429,49</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 20.06.2024г.



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

Утверждаю  
 Аверкино  
 С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
	Сыр порционно	15	54
	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	258,93
	Какао	180	107
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>419,93</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>651,49</b>
Уплотненный полдник	Голубцы с мясом (ленивые)	150	244,5
	Напиток лимонный	180	86,4
	Хлеб пшеничный	50	117,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>448,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1485</b>	<b>1519,82</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 21.06.2024г.



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

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>402</b>	<b>352,6</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>761,01</b>
Уплотненный полдник	Винегрет с фасолью	50	62,6
	Пирог	60	168
	Компот из изюма	180	148,32
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>290</b>	<b>378,92</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1342</b>	<b>1492,53</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 24.06.2024г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Батон	30	79,2
	Каша вязкая пшеничная	180	260,1
	Сок фруктовый	180	123,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>394,06</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (фасолевый)	180	101,8
	Плов с мясом	150	285
	Компот из с/ф + С витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>732,22</b>
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	60	46,80
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	243,6
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>369,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>1495,68</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 25.06.2024г.



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
	Гречка отварная рассыпчатая	150/35	297,25
	Молоко с сахаром	180	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>135,2</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	180	137,55
	Капуста, тушенная с мясом	180	229
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>711,97</b>
Уплотненный полдник	Салат из свежей моркови с черносливов	60	56,8
	Блины с повидлом	75/10	234
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>327,1</b>	<b>343,22</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1372,1</b>	<b>1667,64</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 26.06.2024г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	258,93
	Какао	180	107
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>365,93</b>
Обед	Рассольник ленинградский мясной со сметаной	180	133,69
	Рагу овощное с мясом	180	150
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>629,11</b>
Уплотненный полдник	Яблоко	100	44
	Сырники творожные со стуженным молоком	150/20	498,3
	Кисель	200	46,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>588,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>1583,84</b>



Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 27.06.2024г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	194,36
	Чай с сахаром	180/12	43
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>372</b>	<b>316,56</b>
Обед	Огурец св. порционно	60	8,4
	Борщ из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	204,57
	Кулеш с мясом из перловой крупы	150	280,6
	Компот из с/ф+ С витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>838,99</b>
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/20	138,2
	Картофель отварной	150	157,7
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>374,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1462</b>	<b>1530,45</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 28.06.2024г.



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

Утверждаю  
 С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	200	273
	Кофейный напиток	180	91
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>443,2</b>
Обед	Суп «Харчо» с мясом и со сметаной	180	129,42
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	203
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>677,84</b>
Уплотненный полдник	Вафли	30	157,5
	Омлет натуральный с маслом	150	265,23
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>372</b>	<b>465,73</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1382</b>	<b>1586,77</b>