

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 17.02.2025г.



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>
Уплотненный полдник	Каша вязкая ячневая молочная	200	202
	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  
 18.02.2025г.



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

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	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>650</b>
Уплотненный полдник	Салат из св.моркови с изюмом	60	66,22
	Оладьи с повидлом	150/15	421,46
	Кисель	200	46,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>425</b>	<b>534,18</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1407</b>	<b>1626,19</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 19.02.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Печенье	30	90,16
	Суп молочный с крупой	180	139,5
	Кофейный напиток	180	91,00
	Хлеб пшеничный	50	117,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>436,16</b>
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	105,67
	Жаркое по-домашнему	180	202,5
	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	Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	290,9
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>377</b>	<b>331,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1437</b>	<b>1423,65</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 20.02.2025г.



Утверждаю  
 И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
 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>
<b>Обед</b>	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>670</b>	<b>643,09</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Вафли	30	157,5
	Голубцы с мясом (ленивые)	150	244,5
	Напиток лимонный	180	86,4
	Хлеб пшеничный	50	117,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>605,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1455</b>	<b>1668,92</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет  
СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
21.02.2025г.**



Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
Ахтерякова 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  
24.02.2025г.**



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Печенье	30	90,16
	Каша вязкая пшеничная	180	260,1
	Сок фруктовый	180	123,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>473,26</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>
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>1574,88</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 25.02.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Бутерброды с повидлом	50	161
	Гречка отварная рассыпчатая	150/35	297,25
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>520,25</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 сахаром	60	66,22
	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>1384</b>	<b>1575,44</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет  
СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
26.02.2025г.**



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

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	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	498,3
	Кисель	200	46,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>370</b>	<b>544,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>1539,84</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 27.02.2025г.



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

Утверждаю

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	202,57
	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 с овощами	80	74,00
	Картофель отварной	150	157,7
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>310,7</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1442</b>	<b>1466,25</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 28.02.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	180	191,7
	Кофейный напиток	180	91
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>361,9</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>1362</b>	<b>1505,47</b>