

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
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
Уплотненный полдник	Каша вязкая ячневая молочная	200	202
	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
 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
Итого за завтрак		332	434,25
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
	Итого за обед		650
Уплотненный полдник	Салат из св.моркови с изюмом	60	66,22
	Оладьи с повидлом	150/15	421,46
	Кисель	200	46,5
Итого за уплотненный полдник		425	534,18
Итого за день:		1407	1626,19

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
Итого за завтрак		440	436,16
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
	Итого за обед		630
Уплотненный полдник	Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	290,9
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
Итого за уплотненный полдник		377	331,9
Итого за день:		1437	1423,65

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
Итого за завтрак		375	419,93
Обед	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		670	643,09
Уплотненный полдник	Вафли	30	157,5
	Голубцы с мясом (ленивые)	150	244,5
	Напиток лимонный	180	86,4
	Хлеб пшеничный	50	117,5
Итого за уплотненный полдник		410	605,9
Итого за день:		1455	1668,92

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
 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
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

**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
Итого за завтрак		390	473,26
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
Итого за обед		600	732,22
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	60	46,80
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	243,6
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
Итого за уплотненный полдник		420	369,4
Итого за день:		1410	1574,88

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
Ахтерьякова С.О.Ахтерьякова

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
Итого за завтрак		427	520,25
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	180	137,55
	Капуста, тушеная 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
Уплотненный полдник	Салат из свежей моркови с сахаром	60	66,22
	Блины с повидлом	75/10	234
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за уплотненный полдник		327,1	343,22
Итого за день:		1384	1575,44

**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
Итого за завтрак		360	365,93
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
Итого за обед		630	629,11
Уплотненный полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	498,3
	Кисель	200	46,5
Итого за уплотненный полдник		370	544,8
Итого за день:		1360	1539,84

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.Ахтерякова

Утверждаю

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
Итого за завтрак		372	316,56
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
	Итого за обед	660	838,99
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная с овощами	80	74,00
	Картофель отварной	150	157,7
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
Итого за уплотненный полдник		410	310,7
Итого за день:		1442	1466,25

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
Итого за завтрак		390	361,9
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
Итого за обед		600	677,84
Уплотненный полдник	Вафли	30	157,5
	Омлет натуральный с маслом	150	265,23
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за уплотненный полдник		372	465,73
Итого за день:		1362	1505,47