

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
02.06.2025г.



Утверждаю
Директора ГБОУ СОШ с. Среднее
Аверкино
С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Батон	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
03.06.2025г.



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
04.06.2025г.



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
05.06.2025г.



Утверждаю

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, припущеная 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
06.06.2025г.



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

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
09.06.2025г



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	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
10.06.2025г.



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

Ахтерякова

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
	Rагу 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	Салат витаминный	50	21,496
	Блины с повидлом	75/10	234
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
Итого за уплотненный полдник		332	296,496
Итого за день:		1322	1291,536

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
11.06.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	278,73
	Йогурт	150	88,5
	Батон	30	79,2
Итого за завтрак		360	443,3
Обед	Суп –лапша домашняя	180	112,8
	Гречка отварная рассыпчатая, гуляш	180/50	170,46
	Компот из с/ф +С витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		680	628,68
Уплотненный полдник	Лапшевник	200	246,6
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
Итого за уплотненный полдник		380	325,6
Итого за день:		1420	1397,58