

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет

СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

16.06.2025г



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
17.06.2025г.



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

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	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
Итого за обед		710	731,19
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	150/15	421,46
	Кисель	200	46,5
Итого за уплотненный полдник		365	467,96
Итого за день:		1407	1633,4

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
18.06.2025г.



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 пшеничный	50	117,5
Итого за завтрак		410	346
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
Итого за обед		630	655,59
Уплотненный полдник	Яблоко	100	96,00
	Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	290,9
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
Итого за уплотненный полдник		477	427,9
Итого за день:		1517	1429,49

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
19.06.2025г.



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

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

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
20.06.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая 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
	Компот из с/ф + С витаминация	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
23.06.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Батон	30	79,2
	Каша вязкая пшеничная	180	260,1
	Сок фруктовый	180	123,00
Итого за завтрак		390	394,06
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (фасолевый)	180	101,8
	Плов с мясом	150	285
	Компот из с/ф + С витаминация	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	1495,68

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
24.06.2025г.



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
Итого за завтрак		415	135,2
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
Итого за обед		630	711,97
Уплотненный полдник	Салат из свежей моркови с черносливов	60	56,8
	Блины с повидлом	75/10	234
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за уплотненный полдник		327,1	343,22
Итого за день:		1372,1	1667,64

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
25.06.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	258,93
	Какао	180	107
Итого за завтрак		360	365,93
Обед	Рассольник ленинградский мясной со сметаной	180	133,69
	Жаркое по домашнему	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	Яблоко	100	44
	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	498,3
	Кисель	200	46,5
Итого за уплотненный полдник		410	588,8
Итого за день:		1460	1583,84

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
26.06.2025г.



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
Итого за завтрак		372	316,56
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 витаминация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		660	838,99
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/20	138,2
	Картофель отварной	150	157,7
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
Итого за уплотненный полдник		430	374,9
Итого за день:		1462	1530,45

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
27.06.2025г.



Утверждаю
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее
Аверкино
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
Итого за завтрак		410	443,2
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:		1382	1586,77