

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
30.06.2025г.



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 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	Каша «Горошица»	150	170
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
	Хлеб пшеничный	50	117,5
Итого за уплотненный полдник		380	366,5
Итого за день:		1370	1477,12

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
01.07.2025г.



Утверждаю
И.о 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	331,5
Обед	Суп –лапша домашняя	180	88,02
	Каша гречневая, соус, сосиски	150/75/50	93,0/60/100,21
	Компот из кураги	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		725	686,65
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	421,46
	Кисель	200	46,5
Итого за уплотненный полдник		365	467,96
Итого за день:		1330	1486,11

Ежедневное меню основного питания для
детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
02.07.2025г.



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
 СП «Детский сад Ивушка»
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
 03.07.2025г.



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	278,73
	Йогурт	150	88,5
	Батон с повидлом	30	79,2
Итого за завтрак		430	505,23
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом (гороховый)	180	137,55
	Гречка отварная рассыпчатая, гуляш	180/50	170,46
	Компот из с/ф +C витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
	Итого за обед		680
Уплотненный полдник	Вафли	30	157,5
	Суп- уха	180	112,8
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
	Хлеб пшеничный	50	117,5
Итого за уплотненный полдник		440	368,3
Итого за день:		1550	1526,96

Ежедневное меню основного питания
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
04.07.2025г



Утверждаю
и.о.директора ГБОУ СОШ с. Средне
Аверкино
С.О.Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Батон	30	180
	Омлет натуральный с маслом	150	265,23
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за завтрак		392	488,23
Обед	Суп «Харчо» с мясом и со сметаной	180	129,42
	Макаронные изделия отварные, гуляш	150/50	197,35/78,64
	Компот из изюма	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		650	750,83
Уплотненный полдник	Яблоко	100	44
	Каша пшенная молочная	180	191,7
	Напиток апельсиновый	150	71,0
Итого за уплотненный полдник		430	306,7
Итого за день:		1472	1545,06