

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
06.10.2025г.



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
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за завтрак		427	501,25
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом	180	139,6
	Плов с изюмом	150	306
	Компот из с/ф + С витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		600	791,02
Уплотненный полдник	Салат из свеклы с черносливом	60	63,8
	Каша перловая рассыпчатая	150	206,9
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
Итого за уплотненный полдник		390	349,7
Итого за день:		1507	1641,97

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
07.10.2025г.




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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	236,83
	Сок фруктовый	180	123,00
Итого за завтрак		375	413,83
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	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:		1297	1339,436

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
08.10.2025г.

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	199,8
	Молоко с сахаром	180	135,2
Итого за завтрак		360	335
Обед	Свежий огурец	60	8,4
	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	204,57
	Рис с овощами	180	254,4
	Компот из курага	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		690	812,79
Уплотненный полдник	Сырники творожные со сгущ. молоком	140/30	475,3
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за уплотненный полдник		362	518,3
Итого за день:		1412	1666,09

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
09.10.2025г.**



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-уха	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

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
10.10.2025г.**



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Батон	50	180
	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	Каша пшенная молочная	200	273
	Напиток апельсиновый	150	71,0
Итого за уплотненный полдник		350	344
Итого за день:		1392	1583,06

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
13.10.2025г.



Утверждаю

И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее

Аверкино

С.О.Ахтерьякова

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
14.10.2025г.**



Утверждаю
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее
Аверкино
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
15.10.2025г.



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
	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
16.10.2025г.**



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
	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
17.10.2025г.



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
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 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