

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



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

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Бутерброды с повидлом	<b>50</b>	<b>161</b>
	Гречка отварная рассыпчатая	<b>150/35</b>	<b>297,25</b>
	Чай с сахаром	<b>180/12</b>	<b>43</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>501,25</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками с мясом	<b>180</b>	<b>139,6</b>
	Плов с изюмом	<b>150</b>	<b>306</b>
	Компот из с/ф + С витаминизация	<b>180</b>	<b>148,32</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>117,5</b>
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>79,6</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>791,02</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Салат из свеклы с черносливом	<b>60</b>	<b>63,8</b>
	Каша перловая рассыпчатая	<b>150</b>	<b>206,9</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>180</b>	<b>79,00</b>
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>349,7</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1507</b>	<b>1641,97</b>

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



Утверждаю  
И.одиректора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О.Ахтерякова

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	236,83
	Сок фруктовый	180	123,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>413,83</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>629,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Салат витаминный	50	21,496
	Блины с повидлом	75/10	234
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>332</b>	<b>296,496</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1297</b>	<b>1339,436</b>

**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

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

**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
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная	180	278,73
	Йогурт	150	88,5
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>443,3</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>628,68</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Лапшевник	200	246,6
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>325,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>1397,58</b>

**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

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Батон	<b>50</b>	<b>180</b>
	Омлет натуральный с маслом	<b>150</b>	<b>265,23</b>
	Чай с сахаром	<b>180/12</b>	<b>43</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>392</b>	<b>488,23</b>
<b>Обед</b>	Суп «Харчо» с мясом и со сметаной	<b>180</b>	<b>129,42</b>
	Макаронные изделия отварные, гуляш	<b>150/50</b>	<b>197,35/78,64</b>
	Компот из изюма	<b>180</b>	<b>148,32</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>117,5</b>
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>79,6</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>750,83</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Каша пшенная молочная	<b>200</b>	<b>273</b>
	Напиток апельсиновый	<b>150</b>	<b>71,0</b>
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>344</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1392</b>	<b>1583,06</b>

**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.Ахтерякова

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	60	<b>46,80</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	<b>203</b>
	Сок фруктовый	180	<b>123,00</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>372,8</b>
<b>Обед</b>	Суп гречневый мясной	180	<b>123,74</b>
	Рис отварной, соус, колбасные изделия отварные	150/75/50	<b>126,4/60/100,21</b>
	Компот из с/ф + С витаминизация	180	<b>148,32</b>
	Хлеб пшеничный	50	<b>117,5</b>
	Хлеб ржаной	40	<b>79,6</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>755,77</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Каша вязкая ячневая молочная	200	<b>204</b>
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>79,00</b>
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>283</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1495</b>	<b>1411,57</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
**14.10.2025г.**



Утверждаю  
Аверкино  
С.О.Ахтерякова

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Яйца варенные	40	63
	Плюшка	100	328,25
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>434,25</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>731,19</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Оладьи с повидлом	150/15	421,46
	Кисель	200	46,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>365</b>	<b>467,96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1407</b>	<b>1633,4</b>

**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

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	<b>139,5</b>
	Кофейный напиток	<b>180</b>	<b>91,00</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>117,5</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>346</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	<b>180</b>	<b>105,67</b>
	Жаркое по-домашнему	<b>180</b>	<b>204,5</b>
	Компот из с/ф	<b>180</b>	<b>148,32</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>117,5</b>
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>79,6</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>655,59</b>
	Ленивые вареники с молочным соусом	<b>130/50</b>	<b>290,9</b>
	Чай с лимоном	<b>180/10/7</b>	<b>41,00</b>
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>477</b>	<b>427,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1517</b>	<b>1429,49</b>

**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

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

**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  
С.О.Ахтерякова

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая рисовая молочная	180	230,4
	Чай с сахаром	180/12	43
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>402</b>	<b>352,6</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>761,01</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Винегрет с фасолью	50	62,6
	Пирог	60	168
	Компот из изюма	180	148,32
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>290</b>	<b>378,92</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1342</b>	<b>1492,53</b>