

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
01.11.2025г.



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
05.11.2025г.



Утверждаю

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 кураги | 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
06.11.2025г.



Утверждаю
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
07.11.2025г.



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
10.11.2025г.



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
11.11.2025г.

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Завтрак | Яйца вареные | 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
12.11.2025г.



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
13.11.2025г.



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
14.11.2025г.



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 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 |