

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
17.11.2025г.



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

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 витаминизация	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
18.11.2025г.



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
	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 черносливом	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
19.11.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	258,93
	Какао	180	107
Итого за завтрак		360	365,93
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
	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
20.11.2025г.



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 витаминизация	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
21.11.2025г.



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 молочная	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	Омлет натуральный с маслом	150	265,23
	Чай с сахаром	180/12	43
		372	465,73
Итого за уплотненный полдник		1382	1586,77

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
24.11.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Батон	50	180
	Яйца вареные	40	63
	Йогурт	150	88,5
Итого за завтрак		240	331,02
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	Биточки манные	150	304
	Кисель	200	46,5
Итого за уплотненный полдник		350	350,5
Итого за день:		1190	1419,34

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
25.11.2025г.



И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее

Утверждаю

Аверкино

С.О.Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Сосиски	75	60
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	203
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за завтрак		417	306
Обед	Свежие помидоры	60	8,4
	Суп –лапша домашняя	180	88,02
	Каша гречневая, гуляш	150/50	93,0/78,64
	Компот из кураги	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		710	613,66
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	421,46
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
Итого за уплотненный полдник		345	500,46
Итого за день:		1472	1420,12

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
26.11.2025г.



Утверждаю

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая 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	Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	290,9
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за уплотненный полдник		372	491,4
Итого за день:		1392	1577,59

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
27.11.2025г.



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
	Каша вязкая пшеничная	180	260,1
	Кисель	200	46,5
Итого за завтрак		430	467,6
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	180	137,55
	Рыба, припущеная с овощами	80	36,00
	Картофельное пюре	150	157,5
	Компот из изюма + С витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
Итого за обед		680	676,47
Уплотненный полдник	Салат из ст. свеклы	50	46,95
	Рис отварной с маслом	180	151,68
	Сок фруктовый	180	123,00
Итого за уплотненный полдник		410	321,63
Итого за день:		1520	1465,7

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
28.11.2025г.



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	50	117,5
Итого за завтрак		410	348
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (фасолевый)	180	101,8
	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	676,22
	Лапшевник	200	246,6
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за уплотнённый полдник		492	333,6
Итого за день:		1532	1357,82