

**Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет**
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
01.12.2025г.



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
02.12.2025г.



Утверждаю
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее
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
03.12.2025г.



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
04.12.2025г.



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
05.12.2025г.



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
	Яблоки	100	112,3
	Лапшевник	200	246,6
	Чай с сахаром	180/12	43
Итого за уплотненный полдник		492	333,6
Итого за день:		1532	1357,82

Ежедневное меню основного питания
для детей 3-7 лет
СП "Детский сад Ивушка"
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
08.12.2025г.



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 витамилизация	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
09.12.2025г.



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
10.12.2025г.



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 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
11.12.2025г.



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
12.12.2025г.



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, гуляши	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