

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет

01.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                       | Выход | Калорийность |
|----------------------|-----------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Бутерброд с маслом          | 35г   | 40           |
|                      | Макароны отварные с сыром Н | 100г  | 144.334      |
|                      | Чай с сахаром Н             | 180г  | 23.76        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                             | 315г  | 208.094      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый               | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                             | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н          | 15г   | 2.275        |
|                      | Рассольник домашний         | 150г  | 78.765       |
|                      | Котлеты из курицы Н         | 60г   | 102.64       |
|                      | Соус белый основной Н       | 10г   | 6.55         |
|                      | Рис отварной Н              | 100г  | 142.334      |
|                      | Компот из изюма Н           | 150г  | 56.85        |
|                      | Хлеб пшеничный              | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |                             | 545г  | 551.114      |
| ПОЛДНИК              | Молоко кипяченое            | 150г  | 76.5         |
|                      | Пряники                     | 20г   | 244          |
| Итого за ПОЛДНИК     |                             | 170г  | 320.5        |
| УЖИН                 | Рагу из овощей              | 150г  | 96.9         |
|                      | Напиток из шиповника        | 150г  | 45.975       |
|                      | Хлеб пшеничный              | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                             | 330г  | 215.475      |
| Итого за день        |                             | 1460г | 1318.183     |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети до 3 лет  
02.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша жидкая молочная кукурузная Н          | 150г  | 166.725      |
|                      | Бутерброд с повидлом                       | 40г   | 151.112      |
|                      | Кофейный напиток с молоком Н               | 180г  | 77.4         |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 370г  | 395.237      |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                                     | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Помидор в нарезке Н                        | 15г   | 2.875        |
|                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 150г  | 69.255       |
|                      | Котлета рыбная любительская (минтай) Н     | 60г   | 33.12        |
|                      | Соус молочный натуральный Н                | 10г   | 13.1         |
|                      | Картофель отварной в молоке Н              | 100г  | 126.6        |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н              | 150г  | 69.9         |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 545г  | 476.55       |
| ПОЛДНИК              | Вафли                                      | 20г   | 163.334      |
|                      | Молоко кипяченое                           | 150г  | 76.5         |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 239.834      |
| УЖИН                 | Суп молочный с макаронными изделиями       | 150г  | 108.27       |
|                      | Чай с сахаром Н                            | 180г  | 23.76        |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 360г  | 204.63       |
| Итого за день        |  | 1545г | 1363.251     |



Директор

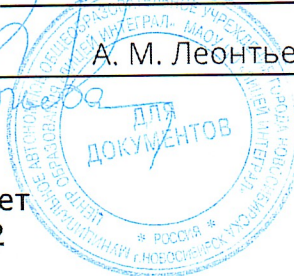
УТВЕРЖДАЮ

МАОУ-ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет  
03.08.2022



| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная пшеничная Н           | 150г  | 219.075      |
|                      | Бутерброд с маслом                         | 35г   | 40           |
|                      | Чай с молоком и сахаром Н                  | 180г  | 47.61        |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 365г  | 306.685      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый                              | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н                         | 15г   | 2.275        |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями Н | 150г  | 83.415       |
|                      | Печень говяжья по-строгановски Н           | 60г   | 232.65       |
|                      | Каша перловая рассыпчатая Н                | 100г  | 136.8        |
|                      | Компот из кураги Н                         | 150г  | 76.65        |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 535г  | 693.49       |
| ПОЛДНИК              | Кефир                                      | 150г  | 90           |
|                      | Печенье сахарное                           | 20г   | 278          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 368          |
| УЖИН                 | Чай с лимоном и сахаром Н                  | 180г  | 24.84        |
|                      | Омлет натуральный Н                        | 100г  | 158.05       |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 310г  | 255.49       |
| Итого за день        |  | 1480г | 1646.665     |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети до 3 лет  
04.08.2022

ДЛЯ  
ДОКУМЕНТОВ

| Прием пищи           | Блюдо                              | Выход | Калорийность |
|----------------------|------------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная овсяная Н     | 150г  | 220.65       |
|                      | Бутерброд с повидлом               | 40г   | 151.112      |
|                      | Чай с сахаром Н                    | 180г  | 23.76        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                                    | 370г  | 395.522      |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                             | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                                    | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Морковь отварная дольками Н        | 15г   | 9.4          |
|                      | Щи из свежей капусты со сметаной Н | 150г  | 74.588       |
|                      | Биточек из курицы Н                | 60г   | 101.12       |
|                      | Соус белый основной Н              | 10г   | 6.55         |
|                      | Макароны отварные Н                | 100г  | 138.667      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н      | 150г  | 69.9         |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                        | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |                                    | 545г  | 561.925      |
| ПОЛДНИК              | Компот из яблок Н                  | 150г  | 31.125       |
|                      | Булочка домашняя                   | 70г   | 271.834      |
| Итого за ПОЛДНИК     |                                    | 220г  | 302.959      |
| УЖИН                 | Капуста тушеная                    | 150г  | 121.8        |
|                      | Напиток из шиповника               | 150г  | 45.975       |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                                    | 330г  | 240.375      |
| Итого за день        |                                    | 1565г | 1547.781     |



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет

05.08.2022



| Прием пищи           | Блюдо                                   | Выход | Калорийность |
|----------------------|---|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша жидкая молочная рисовая Н          | 150г  | 145.275      |
|                      | Бутерброд с маслом                      | 35г   | 40           |
|                      | Чай с лимоном и сахаром Н               | 180г  | 24.84        |
| Итого за ЗАВТРАК     |   | 365г  | 210.115      |
| ЗАВТРАК № 2          | Соки овощные                            | 100г  | 56           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |   | 100г  | 56           |
| ОБЕД                 | Свекла отварная дольками Н              | 15г   | 6.3          |
|                      | Суп гороховый Н                         | 150г  | 105.825      |
|                      | Картофель отварной в молоке Н           | 100г  | 126.6        |
|                      | Компот из изюма Н                       | 150г  | 56.85        |
|                      | Голубцы ленивые Н                       | 60г   | 72.81        |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                             | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |   | 535г  | 530.085      |
| ПОЛДНИК              | Молоко кипяченое                        | 150г  | 76.5         |
|                      | Сухарики                                | 20г   | 235          |
| Итого за ПОЛДНИК     |   | 170г  | 311.5        |
| УЖИН                 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100г  | 76.4         |
|                      | Чай с сахаром Н                         | 180г  | 23.76        |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |   | 310г  | 172.76       |
| Итого за день        |   | 1480г | 1280.46      |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

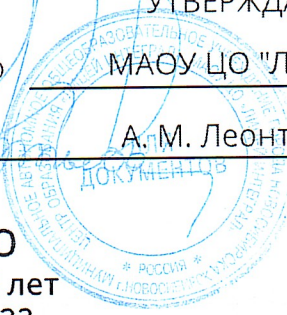
УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А.М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
 Дети до 3 лет  
 08.08.2022



| Прием пищи           | Блюдо                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|----------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша "Дружба"              | 150г  | 134.925      |
|                      | Бутерброд с повидлом       | 40г   | 151.112      |
|                      | Чай с лимоном и сахаром Н  | 180г  | 24.84        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                            | 370г  | 310.877      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый              | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                            | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н         | 15г   | 2.275        |
|                      | Рассольник Ленинградский Н | 150г  | 84.975       |
|                      | Плов с курицей Н           | 170г  | 270.98       |
|                      | Компот из кураги Н         | 150г  | 76.65        |
|                      | Хлеб пшеничный             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |                            | 545г  | 596.58       |
| ПОЛДНИК              | Вафли                      | 20г   | 163.334      |
|                      | Молоко кипяченое           | 150г  | 76.5         |
| Итого за ПОЛДНИК     |                            | 170г  | 239.834      |
| УЖИН                 | Чай с молоком и сахаром Н  | 180г  | 47.61        |
|                      | Омлет натуральный Н        | 100г  | 158.05       |
|                      | Хлеб пшеничный             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                            | 310г  | 278.26       |
| Итого за день        |                            | 1495г | 1448.551     |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет  
09.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо  | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная овсяная Н               | 150г  | 220.65       |
|                      | Бутерброд с маслом                           | 35г   | 40           |
|                      | Какао с молоком Н                            | 180г  | 96.03        |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 365г  | 356.68       |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                                       | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Помидор в нарезке Н                          | 15г   | 2.875        |
|                      | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Н | 150г  | 74.16        |
|                      | Оладьи из печени по-кунцевски Н              | 60г   | 140.55       |
|                      | Картофель отварной в молоке Н                | 100г  | 126.6        |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н                | 150г  | 69.9         |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                  | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 535г  | 575.785      |
| ПОЛДНИК              | Молоко кипяченое                             | 150г  | 76.5         |
|                      | Пряники                                      | 20г   | 244          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 320.5        |
| УЖИН                 | Суп молочный с макаронными изделиями         | 150г  | 108.27       |
|                      | Чай с сахаром                                | 180г  | 23.76        |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 360г  | 204.63       |
| Итого за день        |  | 1530г | 1504.595     |

(должность)

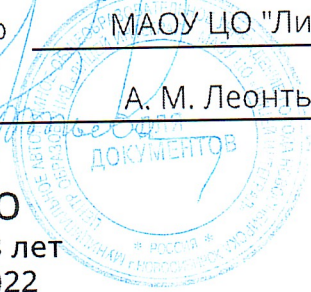
(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_  
 МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"  
 \_\_\_\_\_  
 А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
 Дети до 3 лет  
 10.08.2022



| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша жидкая молочная кукурузная Н          | 150г  | 166.725      |
|                      | Бутерброд с маслом и сыром                 | 45г   | 381.17       |
|                      | Кофейный напиток с молоком Н               | 180г  | 77.4         |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 375г  | 625.295      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый                              | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н                         | 15г   | 2.275        |
|                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 150г  | 69.255       |
|                      | Шницель из говядины Н                      | 60г   | 167.2        |
|                      | Соус красный основной Н                    | 10г   | 7.36         |
|                      | Горошница Н                                | 100г  | 136.534      |
|                      | Компот из яблок Н                          | 150г  | 31.125       |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 545г  | 575.449      |
| ПОЛДНИК              | Кефир                                      | 150г  | 90           |
|                      | Печенье сахарное                           | 20г   | 278          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 368          |
| УЖИН                 | Каша гречневая рассыпчатая Н               | 100г  | 175          |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Молоко кипяченое                           | 150г  | 76.5         |
| Итого за УЖИН        |  | 280г  | 324.1        |
| Итого за день        |  | 1470г | 1915.844     |



Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет

11.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                            | Выход | Калорийность |
|----------------------|----------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная пшеничная Н | 150г  | 219.075      |
|                      | Бутерброд с маслом               | 35г   | 40           |
|                      | Чай с сахаром Н                  | 180г  | 23.76        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                                  | 365г  | 282.835      |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                           | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                                  | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Свекла отварная дольками Н       | 15г   | 6.3          |
|                      | Суп фасолевый Н                  | 150г  | 101.22       |
|                      | Котлеты из курицы Н              | 60г   | 102.64       |
|                      | Соус молочный натуральный Н      | 10г   | 13.1         |
|                      | Макароны отварные Н              | 100г  | 138.667      |
|                      | Компот из изюма Н                | 150г  | 56.85        |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                      | 30г   | 89.1         |
|                      | Итого за ОБЕД                    |       | 545г         |
| ПОЛДНИК              | Компот из яблок Н                | 150г  | 31.125       |
|                      | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                | 70г   | 161.875      |
| Итого за ПОЛДНИК     |                                  | 220г  | 193          |
| УЖИН                 | Капуста тушеная                  | 150г  | 121.8        |
|                      | Напиток из шиповника             | 150г  | 45.975       |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                                  | 330г  | 240.375      |
| Итого за день        |                                  | 1560г | 1343.687     |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А.М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет  
12.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша жидкая молочная манная Н              | 150г  | 130.725      |
|                      | Бутерброд с повидлом                       | 40г   | 151.112      |
|                      | Чай с молоком и сахаром Н                  | 180г  | 47.61        |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 370г  | 329.447      |
| ЗАВТРАК № 2          | Соки овощные                               | 100г  | 56           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 56           |
| ОБЕД                 | Морковь отварная дольками Н                | 15г   | 9.4          |
|                      | Щи из свежей капусты со сметаной Н         | 150г  | 74.588       |
|                      | Картофельное пюре Н                        | 100г  | 105.534      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н              | 150г  | 69.9         |
|                      | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) Н | 60г   | 87.943       |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 535г  | 509.065      |
| ПОЛДНИК              | Молоко кипяченое                           | 150г  | 76.5         |
|                      | Сухарики                                   | 20г   | 235          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 311.5        |
| УЖИН                 | Пудинг из творога с рисом                  | 100г  | 258          |
|                      | Чай с лимоном и сахаром Н                  | 180г  | 24.84        |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 310г  | 355.44       |
| Итого за день        |  | 1485г | 1561.452     |

{должность}

{подпись}

{расшифровка подписи}



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет  
15.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                       | Выход | Калорийность |
|----------------------|-----------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Бутерброд с маслом          | 35г   | 40           |
|                      | Макароны отварные с сыром Н | 100г  | 144.334      |
|                      | Чай с сахаром Н             | 180г  | 23.76        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                             | 315г  | 208.094      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый               | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                             | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н          | 15г   | 2.275        |
|                      | Рассольник домашний         | 150г  | 78.765       |
|                      | Котлеты из курицы Н         | 60г   | 102.64       |
|                      | Соус белый основной Н       | 10г   | 6.55         |
|                      | Рис отварной Н              | 100г  | 142.334      |
|                      | Компот из изюма Н           | 150г  | 56.85        |
|                      | Хлеб пшеничный              | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |                             | 545г  | 551.114      |
| ПОЛДНИК              | Молоко кипяченое            | 150г  | 76.5         |
|                      | Пряники                     | 20г   | 244          |
| Итого за ПОЛДНИК     |                             | 170г  | 320.5        |
| УЖИН                 | Рагу из овощей              | 150г  | 96.9         |
|                      | Напиток из шиповника        | 150г  | 45.975       |
|                      | Хлеб пшеничный              | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                             | 330г  | 215.475      |
| Итого за день        |                             | 1460г | 1318.183     |

{должность}

{подпись}

{расшифровка подписи}

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет  
16.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша жидкая молочная кукурузная Н          | 150г  | 166.725      |
|                      | Бутерброд с повидлом                       | 40г   | 151.112      |
|                      | Кофейный напиток с молоком Н               | 180г  | 77.4         |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 370г  | 395.237      |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                                     | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Помидор в нарезке Н                        | 15г   | 2.875        |
|                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 150г  | 69.255       |
|                      | Котлета рыбная любительская (минтай) Н     | 60г   | 33.12        |
|                      | Соус молочный натуральный Н                | 10г   | 13.1         |
|                      | Картофель отварной в молоке Н              | 100г  | 126.6        |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н              | 150г  | 69.9         |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 545г  | 476.55       |
| ПОЛДНИК              | Вафли                                      | 20г   | 163.334      |
|                      | Молоко кипяченое                           | 150г  | 76.5         |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 239.834      |
| УЖИН                 | Суп молочный с макаронными изделиями       | 150г  | 108.27       |
|                      | Чай с сахаром Н                            | 180г  | 23.76        |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 360г  | 204.63       |
| Итого за день        |  | 1545г | 1363.251     |



УТВЕРЖДАЮ

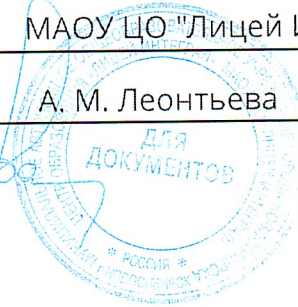
Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет  
17.08.2022



| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная пшениная Н            | 150г  | 219.075      |
|                      | Бутерброд с маслом                         | 35г   | 40           |
|                      | Чай с молоком и сахаром Н                  | 180г  | 47.61        |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 365г  | 306.685      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый                              | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н                         | 15г   | 2.275        |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями Н | 150г  | 83.415       |
|                      | Печень говяжья по-строгановски Н           | 60г   | 232.65       |
|                      | Каша перловая рассыпчатая Н                | 100г  | 136.8        |
|                      | Компот из кураги Н                         | 150г  | 76.65        |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 535г  | 693.49       |
| ПОЛДНИК              | Кефир                                      | 150г  | 90           |
|                      | Печенье сахарное                           | 20г   | 278          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 368          |
| УЖИН                 | Чай с лимоном и сахаром Н                  | 180г  | 24.84        |
|                      | Омлет натуральный Н                        | 100г  | 158.05       |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 310г  | 255.49       |
| Итого за день        |  | 1480г | 1646.665     |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет  
18.08.2022

ДЛЯ  
ДОКУМЕНТОВ

| Прием пищи           | Блюдо                              | Выход | Калорийность |
|----------------------|------------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная овсяная Н     | 150г  | 220.65       |
|                      | Бутерброд с повидлом               | 40г   | 151.112      |
|                      | Чай с сахаром Н                    | 180г  | 23.76        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                                    | 370г  | 395.522      |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                             | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                                    | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Морковь отварная дольками Н        | 15г   | 9.4          |
|                      | Щи из свежей капусты со сметаной Н | 150г  | 74.588       |
|                      | Биточек из курицы Н                | 60г   | 101.12       |
|                      | Соус белый основной Н              | 10г   | 6.55         |
|                      | Макароны отварные Н                | 100г  | 138.667      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н      | 150г  | 69.9         |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                        | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |                                    | 545г  | 561.925      |
| ПОЛДНИК              | Компот из яблок Н                  | 150г  | 31.125       |
|                      | Булочка домашняя                   | 70г   | 271.834      |
| Итого за ПОЛДНИК     |                                    | 220г  | 302.959      |
| УЖИН                 | Капуста тушеная                    | 150г  | 121.8        |
|                      | Напиток из шиповника               | 150г  | 45.975       |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                                    | 330г  | 240.375      |
| Итого за день        |                                    | 1565г | 1547.781     |

{должность}

{подпись}

{расшифровка подписи}





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор \_\_\_\_\_  
 МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"  
 \_\_\_\_\_  
 А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
 Дети до 3 лет  
 22.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|----------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша "Дружба"              | 150г  | 134.925      |
|                      | Бутерброд с повидлом       | 40г   | 151.112      |
|                      | Чай с лимоном и сахаром Н  | 180г  | 24.84        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                            | 370г  | 310.877      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый              | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                            | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н         | 15г   | 2.275        |
|                      | Рассольник Ленинградский Н | 150г  | 84.975       |
|                      | Плов с курицей Н           | 170г  | 270.98       |
|                      | Компот из кураги Н         | 150г  | 76.65        |
|                      | Хлеб пшеничный             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |                            | 545г  | 596.58       |
| ПОЛДНИК              | Вафли                      | 20г   | 163.334      |
|                      | Молоко кипяченое           | 150г  | 76.5         |
| Итого за ПОЛДНИК     |                            | 170г  | 239.834      |
| УЖИН                 | Чай с молоком и сахаром Н  | 180г  | 47.61        |
|                      | Омлет натуральный Н        | 100г  | 158.05       |
|                      | Хлеб пшеничный             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                            | 310г  | 278.26       |
| Итого за день        |                            | 1495г | 1448.551     |

\_\_\_\_\_  
 (должность)

\_\_\_\_\_  
 (подпись)

\_\_\_\_\_  
 (расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети до 3 лет  
23.08.2022



| Прием пищи           | Блюдо  | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная овсяная Н               | 150г  | 220.65       |
|                      | Бутерброд с маслом                           | 35г   | 40           |
|                      | Какао с молоком Н                            | 180г  | 96.03        |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 365г  | 356.68       |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                                       | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Помидор в нарезке Н                          | 15г   | 2.875        |
|                      | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Н | 150г  | 74.16        |
|                      | Оладьи из печени по-кунцевски Н              | 60г   | 140.55       |
|                      | Картофель отварной в молоке Н                | 100г  | 126.6        |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н                | 150г  | 69.9         |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                  | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 535г  | 575.785      |
| ПОЛДНИК              | Молоко кипяченое                             | 150г  | 76.5         |
|                      | Пряники                                      | 20г   | 244          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 320.5        |
| УЖИН                 | Суп молочный с макаронными изделиями         | 150г  | 108.27       |
|                      | Чай с сахаром                                | 180г  | 23.76        |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 360г  | 204.63       |
| Итого за день        |  | 1530г | 1504.595     |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети до 3 лет  
24.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша жидкая молочная кукурузная Н          | 150г  | 166.725      |
|                      | Бутерброд с маслом и сыром                 | 45г   | 381.17       |
|                      | Кофейный напиток с молоком Н               | 180г  | 77.4         |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 375г  | 625.295      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый                              | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н                         | 15г   | 2.275        |
|                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 150г  | 69.255       |
|                      | Шницель из говядины Н                      | 60г   | 167.2        |
|                      | Соус красный основной Н                    | 10г   | 7.36         |
|                      | Горошница Н                                | 100г  | 136.534      |
|                      | Компот из яблок Н                          | 150г  | 31.125       |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 545г  | 575.449      |
| ПОЛДНИК              | Кефир                                      | 150г  | 90           |
|                      | Печенье сахарное                           | 20г   | 278          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 368          |
| УЖИН                 | Каша гречневая рассыпчатая Н               | 100г  | 175          |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Молоко кипяченое                           | 150г  | 76.5         |
| Итого за УЖИН        |  | 280г  | 324.1        |
| Итого за день        |  | 1470г | 1915.844     |



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

\_\_\_\_\_ А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети до 3 лет  
25.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                            | Выход | Калорийность |
|----------------------|----------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная пшеничная Н | 150г  | 219.075      |
|                      | Бутерброд с маслом               | 35г   | 40           |
|                      | Чай с сахаром Н                  | 180г  | 23.76        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                                  | 365г  | 282.835      |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                           | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                                  | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Свекла отварная дольками Н       | 15г   | 6.3          |
|                      | Суп фасолевый Н                  | 150г  | 101.22       |
|                      | Котлеты из курицы Н              | 60г   | 102.64       |
|                      | Соус молочный натуральный Н      | 10г   | 13.1         |
|                      | Макароны отварные Н              | 100г  | 138.667      |
|                      | Компот из изюма Н                | 150г  | 56.85        |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                      | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |                                  | 545г  | 580.477      |
| ПОЛДНИК              | Компот из яблок Н                | 150г  | 31.125       |
|                      | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                | 70г   | 161.875      |
| Итого за ПОЛДНИК     |                                  | 220г  | 193          |
| УЖИН                 | Капуста тушеная                  | 150г  | 121.8        |
|                      | Напиток из шиповника             | 150г  | 45.975       |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                                  | 330г  | 240.375      |
| Итого за день        |                                  | 1560г | 1343.687     |

\_\_\_\_\_ (должность)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети до 3 лет  
26.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша жидкая молочная манная Н              | 150г  | 130.725      |
|                      | Бутерброд с повидлом                       | 40г   | 151.112      |
|                      | Чай с молоком и сахаром Н                  | 180г  | 47.61        |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 370г  | 329.447      |
| ЗАВТРАК № 2          | Соки овощные                               | 100г  | 56           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 56           |
| ОБЕД                 | Морковь отварная дольками Н                | 15г   | 9.4          |
|                      | Щи из свежей капусты со сметаной Н         | 150г  | 74.588       |
|                      | Картофельное пюре Н                        | 100г  | 105.534      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н              | 150г  | 69.9         |
|                      | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) Н | 60г   | 87.943       |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 535г  | 509.065      |
| ПОЛДНИК              | Молоко кипяченое                           | 150г  | 76.5         |
|                      | Сухарики                                   | 20г   | 235          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 311.5        |
| УЖИН                 | Пудинг из творога с рисом                  | 100г  | 258          |
|                      | Чай с лимоном и сахаром Н                  | 180г  | 24.84        |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 310г  | 355.44       |
| Итого за день        |  | 1485г | 1561.452     |

{должность}

{подпись}

{расшифровка подписи}



Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети до 3 лет  
29.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                        | Выход | Калорийность |
|----------------------|------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Бутерброд с маслом           | 35г   | 40           |
|                      | Макаронны отварные с сыром Н | 100г  | 144.334      |
|                      | Чай с сахаром Н              | 180г  | 23.76        |
| Итого за ЗАВТРАК     |                              | 315г  | 208.094      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый                | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |                              | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н           | 15г   | 2.275        |
|                      | Рассольник домашний          | 150г  | 78.765       |
|                      | Котлеты из курицы Н          | 60г   | 102.64       |
|                      | Соус белый основной Н        | 10г   | 6.55         |
|                      | Рис отварной Н               | 100г  | 142.334      |
|                      | Компот из изюма Н            | 150г  | 56.85        |
|                      | Хлеб пшеничный               | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                  | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |                              | 545г  | 551.114      |
| ПОЛДНИК              | Молоко кипяченое             | 150г  | 76.5         |
|                      | Пряники                      | 20г   | 244          |
| Итого за ПОЛДНИК     |                              | 170г  | 320.5        |
| УЖИН                 | Рагу из овощей               | 150г  | 96.9         |
|                      | Напиток из шиповника         | 150г  | 45.975       |
|                      | Хлеб пшеничный               | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |                              | 330г  | 215.475      |
| Итого за день        |                              | 1460г | 1318.183     |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_  
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети до 3 лет  
30.08.2022

| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша жидкая молочная кукурузная Н          | 150г  | 166.725      |
|                      | Бутерброд с повидлом                       | 40г   | 151.112      |
|                      | Кофейный напиток с молоком Н               | 180г  | 77.4         |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 370г  | 395.237      |
| ЗАВТРАК № 2          | Яблоки                                     | 100г  | 47           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 47           |
| ОБЕД                 | Помидор в нарезке Н                        | 15г   | 2.875        |
|                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 150г  | 69.255       |
|                      | Котлета рыбная любительская (минтай) Н     | 60г   | 33.12        |
|                      | Соус молочный натуральный Н                | 10г   | 13.1         |
|                      | Картофель отварной в молоке Н              | 100г  | 126.6        |
|                      | Компот из смеси сухофруктов Н              | 150г  | 69.9         |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 545г  | 476.55       |
| ПОЛДНИК              | Вафли                                      | 20г   | 163.334      |
|                      | Молоко кипяченое                           | 150г  | 76.5         |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 239.834      |
| УЖИН                 | Суп молочный с макаронными изделиями       | 150г  | 108.27       |
|                      | Чай с сахаром Н                            | 180г  | 23.76        |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 360г  | 204.63       |
| Итого за день        |  | 1545г | 1363.251     |



Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети до 3 лет

31.08.2022



| Прием пищи           | Блюдо                                      | Выход | Калорийность |
|----------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная пшениная Н            | 150г  | 219.075      |
|                      | Бутерброд с маслом                         | 35г   | 40           |
|                      | Чай с молоком и сахаром Н                  | 180г  | 47.61        |
| Итого за ЗАВТРАК     |  | 365г  | 306.685      |
| ЗАВТРАК № 2          | Сок фруктовый                              | 100г  | 23           |
| Итого за ЗАВТРАК № 2 |  | 100г  | 23           |
| ОБЕД                 | Огурец в нарезке Н                         | 15г   | 2.275        |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями Н | 150г  | 83.415       |
|                      | Печень говяжья по-строгановски Н           | 60г   | 232.65       |
|                      | Каша перловая рассыпчатая Н                | 100г  | 136.8        |
|                      | Компот из кураги Н                         | 150г  | 76.65        |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30г   | 89.1         |
| Итого за ОБЕД        |  | 535г  | 693.49       |
| ПОЛДНИК              | Кефир                                      | 150г  | 90           |
|                      | Печенье сахарное                           | 20г   | 278          |
| Итого за ПОЛДНИК     |  | 170г  | 368          |
| УЖИН                 | Чай с лимоном и сахаром Н                  | 180г  | 24.84        |
|                      | Омлет натуральный Н                        | 100г  | 158.05       |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30г   | 72.6         |
| Итого за УЖИН        |  | 310г  | 255.49       |
| Итого за день        |  | 1480г | 1646.665     |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)