

Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

для

ДОКУМЕНТОВ  
А. М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)

01.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35г	86.9
Итого за ЗАВТРАК		415г	402.69
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	60г	68.85
	Запеканка из печени с рисом	180г	271
	Суп гороховый Н	200г	141.1
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		680г	734.63
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180г	55.8
	Печенье сахарное	20г	278
Итого за ПОЛДНИК		200г	333.8
УЖИН	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		350г	289.86
Итого за день		1745г	1783.98

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)

02.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	180г	264.78
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		425г	461.18
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	60г	25.2
	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Биточек из курицы Н	70г	117.974
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Макароньы отварные Н	120г	166.4
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		710г	667.704
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Булочка домашняя	70г	271.834
Итого за ПОЛДНИК		250г	309.184
УЖИН	Суп молочный с гречневой крупой Н	180г	124.848
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		390г	252.618
Итого за день		1875г	1737.686

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)

03.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая Н	180г	174.33
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		420г	247.645
ЗАВТРАК №2	Соки овощные	100г	56
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	56
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями Н	200г	111.22
	Бигус	180г	270
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		620г	611.14
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Сухарики	20г	235
Итого за ПОЛДНИК		200г	326.8
УЖИН	Сырники из творога со сгущенным молоком	130г	99.32
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		360г	198.32
Итого за день		1700г	1439.905

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети (3-7 лет)  
06.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на сухом молоке	180г	161.91
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35г	86.9
Итого за ЗАВТРАК		415г	276.41
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Шницель из говядины Н	70г	195.067
	Горошница Н	130г	177.494
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		640г	725.691
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
УЖИН	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		350г	315.16
Итого за день		1705г	1595.395

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А.М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)

07.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	260.91
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Какао с молоком Н	180г	96.03
Итого за ЗАВТРАК		405г	526.94
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Морковь отварная дольками Н	60г	37.6
	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) Н	200г	98.88
	Оладьи из печени по-кунцевски Н	70г	163.975
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		690г	697.955
ПОЛДНИК	Булочка ванильная Н	60г	177
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		240г	268.8
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180г	129.924
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		410г	228.924
Итого за день		1845г	1769.619

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ  
ДЛЯ  
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

М. Деонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
09.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Бутерброд с маслом и сыром	50г	423.523
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		430г	712.813
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	60г	25.2
	Суп фасолевый Н	200г	134.96
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Макароны отварные Н	120г	166.4
	Компот из смородины Н	180г	31.86
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		710г	666.067
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70г	161.875
Итого за ПОЛДНИК		250г	199.225
УЖИН	Капуста тушеная	200г	162.4
	Напиток из шиповника	200г	61.3
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		430г	296.3
Итого за день		1920г	1921.405

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
**Дети (3-7 лет)**  
**10.03.2023**

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная Н	180г	156.87
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
Итого за ЗАВТРАК		425г	379.77
ЗАВТРАК №2	Соки овощные	100г	56
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	56
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200г	77.6
	Картофельное пюре Н	120г	126.64
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) Н	70г	102.6
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		630г
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Сухарики	20г	235
	Итого за ПОЛДНИК		200г
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	130г	335.4
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		360г	435.6
Итого за день		1715г	1750.59

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
13.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром Н	120г	173.2
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35г	86.9
Итого за ЗАВТРАК		355г	286.5
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Рассольник домашний Н	200г	105.02
	Котлета рыбная любительская (минтай) Н	70г	38.64
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Рис отварной Н	120г	170.8
	Компот из яблок и вишни Н	180г	38.25
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		650г	527.51
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
УЖИН	Рагу из овощей	180г	116.28
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		390г	244.05
Итого за день		1695г	1336.194

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ СО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А.М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
14.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	180г	200.07	
	Бутерброд с повидлом	45г	170	
	Кофейный напиток с молоком Н	180г	77.4	
Итого за ЗАВТРАК		405г	447.47	
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47	
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47	
ОБЕД	Морковь отварная дольками Н	60г	37.6	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34	
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747	
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2	
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92	
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88	
	Хлеб пшеничный	30г	72.6	
	Хлеб ржаной	30г	89.1	
	Итого за ОБЕД		710г	673.387
	ПОЛДНИК	Коржик молочный	60г	239
Молоко кипяченое		180г	91.8	
Итого за ПОЛДНИК		240г	330.8	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180г	129.924	
	Чай с сахаром Н	200г	26.4	
	Хлеб пшеничный	30г	72.6	
Итого за УЖИН		410г	228.924	
Итого за день		1865г	1727.581	

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор Д/МАОУ СПО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

### МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
15.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35г	86.9
Итого за ЗАВТРАК		415г	402.69
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	60г	68.85
	Запеканка из печени с рисом	180г	271
	Суп гороховый Н	200г	141.1
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		680г
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180г	55.8
	Печенье сахарное	20г	278
Итого за ПОЛДНИК		200г	333.8
УЖИН	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		350г	289.86
Итого за день		1745г	1783.98

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
**Дети (3-7 лет)**  
**16.03.2023**

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	180г	264.78
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		425г	461.18
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	60г	25.2
	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Биточек из курицы Н	70г	117.974
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Макароны отварные Н	120г	166.4
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		710г	667.704
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Булочка домашняя	70г	271.834
Итого за ПОЛДНИК		250г	309.184
УЖИН	Суп молочный с гречневой крупой Н	180г	124.848
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		390г	252.618
Итого за день		1875г	1737.686

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
**Дети (3-7 лет)**  
**17.03.2023**

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая Н	180г	174.33
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		420г	247.645
ЗАВТРАК №2	Соки овощные	100г	56
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	56
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями Н	200г	111.22
	Бигус	180г	270
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		620г	611.14
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Сухарики	20г	235
Итого за ПОЛДНИК		200г	326.8
УЖИН	Сырники из творога со сгущенным молоком	130г	99.32
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		360г	198.32
Итого за день		1700г	1439.905

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А.М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
Дети (3-7 лет)  
20.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на сухом молоке	180г	161.91
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35г	86.9
Итого за ЗАВТРАК		415г	276.41
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Шницель из говядины Н	70г	195.067
	Горошница Н	130г	177.494
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		640г
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
УЖИН	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		350г	315.16
Итого за день		1705г	1595.395

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
21.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	260.91
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Какао с молоком Н	180г	96.03
Итого за ЗАВТРАК		405г	526.94
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Морковь отварная дольками Н	60г	37.6
	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) Н	200г	98.88
	Оладьи из печени по-кунцевски Н	70г	163.975
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		690г
ПОЛДНИК	Булочка ванильная Н	60г	177
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		240г	268.8
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180г	129.924
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		410г	228.924
Итого за день		1845г	1769.619

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
22.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	180г	200.07
	Кофейный напиток с молоком Н	180г	77.4
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35г	86.9
Итого за ЗАВТРАК		395г	364.37
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Плов с курицей Н	190г	302.86
	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		630г	594.25
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180г	55.8
	Печенье сахарное	20г	278
Итого за ПОЛДНИК		200г	333.8
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая Н	120г	210
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за УЖИН		330г	374.4
Итого за день		1655г	1689.82

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
23.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Бутерброд с маслом и сыром	50г	423.523
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		430г	712.813
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	60г	25.2
	Суп фасолевый Н	200г	134.96
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Макароны отварные Н	120г	166.4
	Компот из смородины Н	180г	31.86
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		710г	666.067
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70г	161.875
Итого за ПОЛДНИК		250г	199.225
УЖИН	Капуста тушеная	200г	162.4
	Напиток из шиповника	200г	61.3
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		430г	296.3
Итого за день		1920г	1921.405

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор для  
Документов МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
24.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная Н	180г	156.87
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
Итого за ЗАВТРАК		425г	379.77
ЗАВТРАК №2	Соки овощные	100г	56
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	56
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200г	77.6
	Картофельное пюре Н	120г	126.64
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) Н	70г	102.6
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		630г	552.42
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Сухарики	20г	235
Итого за ПОЛДНИК		200г	326.8
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	130г	335.4
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		360г	435.6
Итого за день		1715г	1750.59

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

М. Леонтьева

**МЕНЮ**

Дети (3-7 лет)  
27.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром Н	120г	173.2
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35г	86.9
Итого за ЗАВТРАК		355г	286.5
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Рассольник домашний Н	200г	105.02
	Котлета рыбная любительская (минтай) Н	70г	38.64
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Рис отварной Н	120г	170.8
	Компот из яблок и вишни Н	180г	38.25
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		650г	527.51
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
УЖИН	Рагу из овощей	180г	116.28
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		390г	244.05
Итого за день		1695г	1336.194

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)

28.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	180г	200.07
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Кофейный напиток с молоком Н	180г	77.4
Итого за ЗАВТРАК		405г	447.47
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Морковь отварная дольками Н	60г	37.6
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		710г
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60г	239
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		240г	330.8
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180г	129.924
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		410г	228.924
Итого за день		1865г	1727.581

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А.М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)  
29.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35г	86.9
Итого за ЗАВТРАК		415г	402.69
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	60г	68.85
	Запеканка из печени с рисом	180г	271
	Суп гороховый Н	200г	141.1
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		680г	734.63
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180г	55.8
	Печенье сахарное	20г	278
Итого за ПОЛДНИК		200г	333.8
УЖИН	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		350г	289.86
Итого за день		1745г	1783.98

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

## МЕНЮ

Дети (3-7 лет)

30.03.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	180г	264.78
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		425г	461.18
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	60г	25.2
	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Биточек из курицы Н	70г	117.974
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Макароны отварные Н	120г	166.4
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		710г	667.704
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Булочка домашняя	70г	271.834
Итого за ПОЛДНИК		250г	309.184
УЖИН	Суп молочный с гречневой крупой Н	180г	124.848
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		390г	252.618
Итого за день		1875г	1737.686

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

**МЕНЮ**  
**Дети (3-7 лет)**  
**31.03.2023**

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая Н	180г	174.33
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		420г	247.645
ЗАВТРАК №2	Соки овощные	100г	56
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	56
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями Н	200г	111.22
	Бигус	180г	270
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		620г
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Сухарики	20г	235
Итого за ПОЛДНИК		200г	326.8
УЖИН	Сырники из творога со сгущенным молоком	130г	99.32
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		360г	198.32
Итого за день		1700г	1439.905

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)