

Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
09.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на сухом молоке	180г	161.91
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		425г	359.51
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	30г	4.55
	Щи из свежей капусты со сметаной Н	198г	98.456
	Плов с курицей Н	190г	302.86
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		658г	659.546
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		1733г	1612.35

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
10.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	260.91
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Какао с молоком Н	180г	96.03
Итого за ЗАВТРАК		400г	402.655
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	30г	34.425
	Суп крестьянский с крупой (крупя 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		660г	694.78
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Пряники	20г	244
Итого за ПОЛДНИК		200г	335.8
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		1770г	1709.159

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
11.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	180г	200.07
	Бутерброд с маслом и сыром	50г	423.523
	Кофейный напиток с молоком Н	180г	77.4
Итого за ЗАВТРАК		410г	700.993
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	30г	5.75
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Шницель из говядины Н	70г	195.067
	Горошница Н	130г	177.494
	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		670г	669.701
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		1710г	2101.894

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
12.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшениная Н	180г	262.89
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		420г	335.005
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	30г	12.6
	Суп фасолевый Н	200г	134.96
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Макароньы отварные Н	120г	166.4
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		680г
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
Итого за ПОЛДНИК		180г	37.35
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		1810г	1405.482

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
13.01.2023

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	Морковь отварная дольками Н	30г	18.8
	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		660г	571.22
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		1745г	1769.39

(должность)

(подпись)

(электронная подпись)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
16.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Макароны отварные с сыром Н	120г	173.2
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		360г	245.315
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	30г	4.55
	Рассольник домашний Н	200г	105.02
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Рис отварной Н	120г	170.8
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		680г
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Пряники	20г	244
Итого за ПОЛДНИК		200г	335.8
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		1730г	1491.302

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
17.01.2023

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	Помидор в нарезке Н	30г	5.75
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Котлета рыбная любительская (минтай) Н	70г	38.64
	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		680г	560.43
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
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		1795г	1538.958

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____
 МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

 А. М. Леонтьева

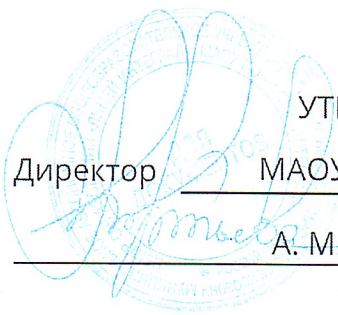
МЕНЮ
 Дети (3-7 лет)
 18.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
Итого за ЗАВТРАК		420г	361.505
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью Н	30г	41.2
	Запеканка из печени с рисом	180г	271
	Суп картофельный с макаронными изделиями Н	200г	111.22
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		650г
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		1720г	1685.265

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
19.01.2023

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	Морковь отварная дольками Н	30г	18.8
	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		680г
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Булочка домашняя	70г	271.834
Итого за ПОЛДНИК		250г	309.184
УЖИН	Капуста тушеная	200г	162.4
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за УЖИН		410г	290.17
Итого за день		1865г	1768.838

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
20.01.2023

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	Свекла отварная дольками Н	30г	12.6
	Суп гороховый Н	200г	141.1
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Голубцы ленивые Н	70г	84.945
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		660г	620.485
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		1740г	1449.25

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
23.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на сухом молоке	180г	161.91
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		425г	359.51
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	30г	4.55
	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Плов с курицей Н	190г	302.86
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		660г	660.54
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		1735г	1613.344

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
24.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	260.91
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Какао с молоком Н	180г	96.03
Итого за ЗАВТРАК		400г	402.655
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	30г	34.425
	Суп крестьянский с крупой (крупя 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		660г	694.78
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Пряники	20г	244
Итого за ПОЛДНИК		200г	335.8
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		1770г	1709.159

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
25.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	180г	200.07
	Бутерброд с маслом и сыром	50г	423.523
	Кофейный напиток с молоком Н	180г	77.4
Итого за ЗАВТРАК		410г	700.993
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	30г	5.75
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Шницель из говядины Н	70г	195.067
	Горошница Н	130г	177.494
	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		670г	669.701
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		1710г	2101.894

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ

Дети (3-7 лет)

26.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		420г	335.005
ЗАВТРАК №2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	47
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	30г	12.6
	Суп фасолевый Н	200г	134.96
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Макаронны отварные Н	120г	166.4
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		680г	689.827
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
Итого за ПОЛДНИК		180г	37.35
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		1810г	1405.482

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
27.01.2023

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	Морковь отварная дольками Н	30г	18.8
	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		660г	571.22
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		1745г	1769.39

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
Дети (3-7 лет)
30.01.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Макароны отварные с сыром Н	120г	173.2
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		360г	245.315
ЗАВТРАК №2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК №2		100г	23
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	30г	4.55
	Рассольник домашний Н	200г	105.02
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Рис отварной Н	120г	170.8
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		680г
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Пряники	20г	244
Итого за ПОЛДНИК		200г	335.8
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		1730г	1491.302

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

 А. М. Леонтьева

МЕНЮ
 Дети (3-7 лет)
 31.01.2023

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	Помидор в нарезке Н	30г	5.75
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Котлета рыбная любительская (минтай) Н	70г	38.64
	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		680г	560.43
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
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		1795г	1538.958