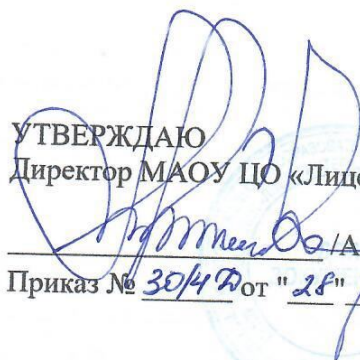


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»


_____/А. М. Леонтьева/
Приказ № 30/47 от "28" /02 2024 г.

**Основное (организованное) меню
муниципального автономного общеобразовательного учреждения города
Новосибирска Центра образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»**

Период: две недели

Возрастная категория: 1 год 6 месяцев - 3 года

Характеристика питающихся: без особенностей

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Бутерброд с маслом	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Макароны отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	54-3г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	365	7,94	7,12	46,26	280,26	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,375	0,075	7,575	34,5	130
	Итого за завтрак № 2	150	0,375	0,075	7,575	34,5	
о б е д							
	Морковь отварная дольками	30	0,41	0,985	2,075	18,8	54-27з-2020
	Рассольник домашний	150	1,47	3,675	9,945	78,765	137
	Котлеты из курицы	60	11,6	2,88	7,52	102,64	54-5м-2002
	Соус белый основной	10	0,27	0,42	0,44	6,55	54-2соус-2020
	Рис отварной	100	2,4	3,467	25,4	142,334	54-6г-2020
	Компот из яблок и вишни	150	0,15	0,075	7,65	31,875	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за о б е д	560	20,86	12,342	87,65	542,664	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	4,932	4,392	8,163	91,8	400
	Вафли	20	1,667	7,334	23	163,334	Пром.
	Итого за полдник	200	6,599	11,726	31,163	255,134	
у ж и н							
	Рагу из овощей	180	2,64	4,32	16,68	116,28	201
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,09	13,14	55,17	538
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Итого за у ж и н	400	6,56	4,81	51,02	268,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1675	42,334	36,073	223,668	1380,808	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,438	6,983	25,545	186,825	54-21к-2020
	Бутерброд с повидлом	40	2,223	5,512	23,467	151,112	109
	Кофейный напиток с молоком	180	3,483	2,574	10,071	77,4	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	370	11,144	15,069	59,083	415,337	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,54	1,86	2,67	29,7	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,29	3,66	7,785	69,255	54-2с-2020
	Котлета рыбная любительская (минтай)	60	4,26	0,84	2,22	33,12	54-14р-2020
	Соус молочный натуральный	10	0,35	0,87	0,98	13,1	54-5соус-2020
	Картофель отварной в молоке	100	2,934	3,6	20,6	126,6	54-10г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,025	69,9	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за о б е д	560	14,384	11,67	85,9	503,375	
полдник							
	Кисель из брусники	180	0,09	0,09	13,41	54,63	54-21хн-2020
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	598
	Итого за полдник	240	4,19	7,39	52,71	293,63	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,734	4,968	16,56	129,924	171
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Итого за у ж и н	400	8,114	5,368	43,52	250,484	
Итого за день		1670	38,232	39,897	251,013	1509,826	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,3	8,625	29,1	219,075	54-6к-2020
	Бутерброд с маслом	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-4гн-2020
	Итого за завтрак	365	7,71	9,905	46,74	306,685	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,375	0,075	7,575	34,5	130
	Итого за завтрак № 2	150	0,375	0,075	7,575	34,5	
о б е д							
	Винегрет с растительным маслом	30	0,375	2,663	2,25	34,425	54-16з-2020
	Суп гороховый	150	5,325	3,24	13,845	105,825	54-8с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	60	14,175	18,075	3,3	232,65	54-18м-2020
	Макаронны отварные	100	3,334	3,534	23,334	138,667	54-1г-2020
	Компот из кураги	150	1,35	0,075	17,625	76,65	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за о б е д	550	29,119	28,427	94,974	749,917	
полдник							
	Печенье сахарное	20	5	6,534	49,6	278	Пром.
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	11,52	107,406	Пром.
	Итого за полдник	200	10,04	11,034	61,12	385,406	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Горошек зеленый	30	0,875	0,055	1,775	11,05	54-20з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	24,84	54-3гн-2020
	Омлет натуральный	150	12,6	19,35	3,15	237,075	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Итого за ужин	400	16,945	19,805	32,155	369,765	
Итого за день		1665	64,189	69,246	242,564	1846,273	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,225	9,45	27,6	220,65	54-9к-2020
	Бутерброд с повидлом	40	2,223	5,512	23,467	151,112	109
	Какао с молоком	180	4,212	3,168	11,25	96,03	54-21гн-2020
	Итого за завтрак	370	12,66	18,13	62,317	467,792	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Свекла отварная дольками	30	0,46	0,03	2,62	12,6	54-15з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,513	4,259	5,537	74,588	54-1с-2020
	Кисель из смородины	150	0,15	0,075	9,375	38,7	355
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Жаркое по - домашнему с птицей	150	14,366	12,498	11,489	215,891	247
	Итого за обед	540	23,049	17,702	63,641	503,479	
полдник							
	Компот из яблок	180	0,135	0,126	8,937	37,35	54-32хн-2020
	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	3,734	271,834	583

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	250	5,385	9,226	12,671	309,184	
у ж и н							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,166	5,274	14,202	124,848	54-17к-2020
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,09	13,14	55,17	538
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Итого за у ж и н	400	9,086	5,764	48,542	276,818	
Итого за день		1660	50,58	51,222	196,971	1604,273	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,875	21,3	145,275	54-21к-2020
	Бутерброд с маслом	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	24,84	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	365	4,23	4,895	37,23	210,115	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,375	0,075	7,575	34,5	130
	Итого за завтрак № 2	150	0,375	0,075	7,575	34,5	
о б е д							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,89	1,425	15,765	83,415	54-7с-2020
	Бигус	150	16,125	16,2	3,75	225	329
	Компот из изюма	150	0,3	0,075	13,8	56,85	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за о б е д	510	22,875	18,54	67,935	526,965	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	4,932	4,392	8,163	91,8	400
	Пряники	50	9,834	0	125	610	608
	Итого за полдник	230	14,766	4,392	133,163	701,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	9,6	5,4	12,6	137,52	219
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Итого за ужин	400	12,98	5,8	39,56	258,08	
Итого за день		1655	55,226	33,702	285,463	1731,46	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша "Дружба" на сухом молоке	150	3,675	5,175	18,45	134,925	54-16к-2020
	Бутерброд с повидлом	40	2,223	5,512	23,467	151,112	109
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	24,84	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	370	6,168	10,687	47,947	310,877	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свеклы с изюмом	30	0,45	1,95	4,44	37,2	59
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,513	4,259	5,537	74,588	54-1с-2020
	Плов с курицей	170	23,205	6,715	29,495	270,98	54-12м-2020
	Компот из кураги	150	1,35	0,075	17,625	76,65	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	560	33,078	13,839	91,717	621,118	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	4,932	4,392	8,163	91,8	400
	Вафли	20	1,667	7,334	23	163,334	Пром.
	Итого за полдник	200	6,599	11,726	31,163	255,134	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Горошек зеленый	30	0,875	0,055	1,775	11,05	54-20з-2020
	Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-4гн-2020
	Омлет натуральный	150	12,6	19,35	3,15	237,075	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Итого за ужин	400	18,025	21,065	33,865	392,535	
Итого за день		1630	64,27	57,717	214,492	1626,664	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,525	7,95	30	217,425	54-13к-2020
	Бутерброд с маслом	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Какао с молоком	180	4,212	3,168	11,25	96,03	54-21гн-2020
	Итого за завтрак	365	10,797	11,138	51,15	353,455	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	23	130
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	Винегрет с растительным маслом	30	0,375	2,663	2,25	34,425	54-16з-2020
	Суп картофельный с клецками	150	3,465	2,505	8,55	70,545	54-6с-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,455	6,818	9,36	140,55	54-31м-2020
	Соус молочный натуральный	10	0,35	0,87	0,98	13,1	54-5соус-2020
	Картофель отварной в молоке	100	2,934	3,6	20,6	126,6	54-10г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,025	69,9	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	560	22,589	17,296	93,385	616,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Кисель из облепихи	180	0,27	0,99	10,71	52,92	54-24хн-2020
	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	54-10в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Итого за полдник	240	4,95	5,02	41,17	229,92	
ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,734	4,968	16,56	129,924	171
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Итого за ужин	400	8,114	5,368	43,52	250,484	
Итого за день		1665	46,7	38,872	234,275	1473,679	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	5,175	25,725	166,725	54-1к-2020
	Бутерброд с повидлом	40	2,223	5,512	23,467	151,112	109
	Кофейный напиток с молоком	180	3,483	2,574	10,071	77,4	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	370	10,056	13,261	59,263	395,237	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из моркови с курагой	30	0,48	0,03	4,53	20,4	28
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,29	3,66	7,785	69,255	54-2с-2020
	Шницель из говядины	60	11,28	9,52	9,12	167,2	54-7м-2020
	Горошница	100	9,634	0,88	22,52	136,534	54-21г-2020
	Компот из яблок	150	0,113	0,105	7,448	31,125	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за о б е д	550	27,357	15,035	86,023	586,214	
полдник							
	Печенье сахарное	20	5	6,534	49,6	278	Пром.
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	11,52	107,406	Пром.
	Итого за полдник	200	10,04	11,034	61,12	385,406	
у ж и н							
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,1	14,6	61,3	538
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Вареники ленивые отварные с маслом	160	22,958	16,816	23,701	337,549	
	Итого за у ж и н	400	26,958	17,316	59,501	495,649	
Итого за день		1620	74,811	57,046	275,707	1909,506	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,3	8,625	29,1	219,075	54-6к-2020
	Бутерброд с маслом и сыром	45	11,63	24,74	26,76	381,17	105
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	375	18,11	33,365	61,62	624,005	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	23	130
	Итого за завтрак № 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
о б е д							
	Свекла отварная дольками	30	0,46	0,03	2,62	12,6	54-15з-2020
	Суп фасолевый	150	5,235	3,315	12,615	101,22	54-9с-2020
	Макаронны отварные	100	3,334	3,534	23,334	138,667	54-1г-2020
	Компот из смородины	150	0,225	0,075	6,3	26,55	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Гуляш из мяса курицы	70	18,025	19,25	3,675	259,875	373
	Итого за о б е д	560	31,839	27,044	83,164	700,612	
полдник							
	Компот из яблок	180	0,135	0,126	8,937	37,35	54-32хн-2020
	Крендель сахарный	70	3,098	5,749	24,387	161,875	460
	Итого за полдник	250	3,233	5,875	33,324	199,225	
у ж и н							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	51,36	315	54-4г-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Молоко кипяченое	180	4,932	4,392	8,163	91,8	400
	Итого за у ж и н	400	17,972	12,592	80,723	503,6	
Итого за день		1685	71,404	78,926	263,881	2050,442	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	150	4,013	4,305	18,968	130,725	54-27к-2020
	Бутерброд с повидлом	40	2,223	5,512	23,467	151,112	109
	Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-4гн-2020
	Итого за завтрак	370	7,586	11,077	50,175	329,447	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,513	4,259	5,537	74,588	54-1с-2020
	Картофельное пюре	100	2	3,8	15,8	105,534	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,025	69,9	54-7хн-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	60	8,315	4,372	3,858	87,943	54-11р-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за о б е д	520	18,838	13,271	76,84	499,665	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	4,932	4,392	8,163	91,8	400
	Пряники	50	9,834	0	125	610	608
	Итого за полдник	230	14,766	4,392	133,163	701,8	
у ж и н							
	Пудинг из творога с рисом	180	24,96	24,6	33,84	464,4	324
	Сгущенное молоко	20	0,422	38,158	0,685	347,843	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	24,84	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96,8	Пром.
	Итого за у ж и н	420	28,852	63,158	61,755	933,883	
Итого за день		1640	70,442	92,298	331,733	2511,795	
Среднее значение за период:		1656.5	57.819	55.5	251.977	1764.473	