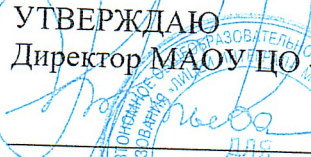


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»

  
/А. М. Леонтьева/  
Приказ № 118-П от "22" 08 2023 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:							
	Макароны отварные с сыром	150	7.7	7.1	30.6	216.5	54-3г-2020
	Чай с сахаром	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35	2.6	0.95	17	86.9	560
Итого за завтрак:		365	10.48	8.05	53.36	327.16	
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:							
	Огурец в нарезке	30	0.25		0.9	4.55	54-2з-2020
	Рассольник домашний	150	1.47	3.675	9.945	78.765	54-4с-2020
	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	20.7	11.357	86.475	528.414	
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	21.2	96.8	Пром.
Итого за ужин:		400	6.56	4.81	51.02	268.25	
Итого за день:		1625	44.739	36.343	231.818	1425.958	
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:							
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	Пром.
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	95	
обед:							
	Помидор в нарезке	30	0.2		1.25	5.75	54-3з-2020
	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		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	14.044	9.81	84.48	479.425	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Коржик молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	598
	Молоко кипяченое	180	4.932	4.392	8.163	91.8	400
Итого за полдник:		240	9.032	11.692	47.463	330.8	
у ж и н:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.734	4.968	16.56	129.924	171
	Чай с сахаром	180	0.18		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	43.834	42.439	255.546	1571.046	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.3	8.625	29.1	219.075	54-6к-2020
	Чай с молоком и сахаром	180	1.35	1.26	7.74	47.61	54-4гн-2020
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35	2.6	0.95	17	86.9	560
Итого за завтрак:		365	10.25	10.835	53.84	353.585	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	100	0.25	0.05	5.05	23	Пром.
Итого за завтрак № 2:		100	0.25	0.05	5.05	23	
о б е д:							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	3.05	41.2	54-8з-2020
	Запеканка из печени с рисом	165	20.598	8.379	22.67	248.417	294
	Суп гороховый	150	5.325	3.24	13.845	105.825	54-8с-2020
	Компот из кураги	150	1.35	0.075	17.625	76.65	54-2хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:		555	32.333	15.534	91.81	633.792	
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	
ужин:							
	Горошек зеленый	30	0.875	0.055	1.775	11.05	54-20з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.27		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:		1620	69.818	57.258	243.975	1765.548	
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
	Чай с сахаром	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		370	8.628	14.962	56.827	395.522	
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.513	4.259	5.537	74.588	54-1с-2020
	Биточек из курицы	60	11.44	2.592	8.016	101.12	54-23м-2020
	Соус белый основной	10	0.27	0.42	0.44	6.55	54-2соус-2020
	Макароны отварные	100	3.334	3.534	23.334	138.667	54-1г-2020
	Кисель из смородины	150	0.15	0.075	9.375	38.7	54-23хн-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	23.727	11.75	83.942	533.925	
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
Итого за полдник:		250	5.385	9.226	12.671	309.184	
ужин:							
	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 ужин:		400	9.086	5.764	48.542	276.818	
Итого за день:		1680	47.226	42.102	211.782	1562.449	
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		6.03	24.84	54-3гн-2020
Итого за завтрак:		365	4.23	4.895	37.23	210.115	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	Пром.
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	95	
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:							
	Сухарики	20	706	0.8	49.2	235	114
	Молоко кипяченое	180	4.932	4.392	8.163	91.8	400
Итого за полдник:		200	710.932	5.192	57.363	326.8	
у ж и н:							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	9.6	5.4	12.6	137.52	219
	Чай с сахаром	180	0.18		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	12.98	5.8	39.56	258.08	
Итого за день:		1575	752.517	34.927	223.088	1416.96	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша "Дружба" на сухом молоке	150	3.675	5.175	18.45	134.925	54-16к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.27		6.03	24.84	54-3гн-2020
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35	2.6	0.95	17	86.9	560

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		365	6.545	6.125	41.48	246.665	
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:							
	Огурец в нарезке	30	0.25		0.9	4.55	54-2з-2020
	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 о б е д:		560	32.878	11.889	88.177	588.468	
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:							
	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 у ж и н:		400	18.025	21.065	33.865	392.535	
Итого за день:		1625	64.447	51.205	204.485	1529.802	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.525	7.95	30	217.425	54-13к-2020



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	12.96	16.63	64.717	464.567	
завтрак № 2:							
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	Пром.
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	95	
о б е д:							
	Винегрет с растительным маслом	30	0.375	2.663	2.25	34.425	54-16з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	1.47	3.705	8.745	74.16	54-10с-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10.455	6.818	9.36	140.55	54-31м-2020
	Картофель отварной в молоке	100	2.934	3.6	20.6	126.6	54-10г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45		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:		550	20.244	17.626	92.6	607.335	
полдник:							
	Булочка ванильная	60	4.68	4.03	30.46	177	54-10в-2020
	Молоко кипяченое	180	4.932	4.392	8.163	91.8	400
Итого за полдник:		240	9.612	8.422	38.623	268.8	
у ж и н:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.734	4.968	16.56	129.924	171
	Чай с сахаром	180	0.18		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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1660	52.43	48.546	260.46	1686.186	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.35	5.175	25.725	166.725	54-1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	3.483	2.574	10.071	77.4	54-23гн-2020
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35	2.6	0.95	17	86.9	560
Итого за завтрак:		365	10.433	8.699	52.796	331.025	
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:							
	Помидор в нарезке	30	0.2		1.25	5.75	54-3з-2020
	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.
	Хлеб ржаной	30	2.16	0.54	18.72	89.1	Пром.
Итого за о б е д:		550	27.077	15.005	82.743	571.564	
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:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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 ужин:		400	17.972	12.592	80.723	503.6	
Итого за день:		1615	65.772	47.38	282.432	1814.595	
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		5.76	23.76	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		375	18.11	33.365	61.62	624.005	
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:							
	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
	Котлеты из курицы	60	11.6	2.88	7.52	102.64	54-5м-2002
	Соус молочный натуральный	10	0.35	0.87	0.98	13.1	54-5соус-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.
Итого за обед:		560	25.764	11.544	87.989	556.477	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:							
	Капуста тушеная	180	4.32	5.88	18.96	146.16	336
	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	8.24	6.37	53.3	298.13	
Итого за день:		1685	55.747	57.554	246.033	1724.837	
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:							
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	Пром.
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	95	
о б е д:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.2	1.5	1.1	18.65	54-5з-2020
	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		17.025	69.9	54-7хн-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	8.315	4.372	3.858	87.943	54-11р-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	(минтай)						
	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:		550	19.038	14.771	77.94	518.315	
полдник:							
	Сухарики	20	706	0.8	49.2	235	114
	Молоко кипяченое	180	4.932	4.392	8.163	91.8	400
Итого за полдник:		200	710.932	5.192	57.363	326.8	
ужин:							
	Пудинг из творога с рисом	180	24.96	24.6	33.84	464.4	324
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.27		6.03	24.84	54-Згн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	21.2	96.8	Пром.
Итого за ужин:		400	28.43	25	61.07	586.04	
Итого за день:		1620	767.486	56.54	267.548	1855.602	
Среднее значение за период:		1637.5	196.402	47.43	242.717	1635.299	