08.04.2025г. Утверждаю Жукова О.В.

МБОУ « Березовская средняя общеобразовательная школа « структурное подразделение детский сад « Золотой ключик»

 Ежедневное меню ( 7 день)

|  |
| --- |
|  |
| блюдо | Вес блюда в г. | **К**алорийность |
| завтрак |  |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 280 |
| Чай сладкий  | 200 | 60 |
| Хлеб/сыр | 50 | 144,90 |
|  |  |  |
| итого | 450 | 412.90 |
| 2 завтрак |  |  |
| Йогурт питьевой | 200 | 105,60 |
| обед |  |  |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 200/10 | 148,64 |
| Тефтели  | 80 | 168,98 |
| Гречка отварная | 150 | 278,25 |
| Кисель плодово – ягодный  | 200 | 113 |
| Хлеб пшеничный  | 60 | 135,6 |
|  |  |  |
| итого | 690 | 844,47 |
| ужин |  |  |
| Салат из капусты | 80 | 54,91 |
| Картофельное пюре | 150 | 141 |
| Чай с сахаром | 200 | 60 |
| Хлеб | 40 | 90.4 |
| Яблоко | 100 | 47 |
| итого | 570 | 393,31 |
| итого |  | 1756,28 |