11.04.2025г. Утверждаю Жукова О.В.

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

 Ежедневное меню ( 10 день)

|  |
| --- |
|  |
| блюдо | Вес блюда в г. | **К**алорийность |
| завтрак |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 262,68 |
| Чай  | 200 | 109,28 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 180 |
|  |  |  |
| итого | 440 | 551,96 |
| 2 завтрак |  |  |
| Сок яблочный  | 200 | 91,6 |
| обед |  |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 74,52 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 201,9 |
| Тефтели  | 80 | 168,98 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 131 |
| Хлеб пшеничный  | 60 | 135,6 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| итого | 690 | 712 |
| ужин |  |  |
| Пирожки картофельные | 100 | 262,20 |
| чай | 200 | 107 |
| итого | 300 | 369,20 |
| итого |  | 1724,76 |