15.04.2025г. Утверждаю Жукова О.В.

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

Ежедневное меню ( 12 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| блюдо | Вес блюда в г. | **К**алорийность |
| завтрак |  |  |
| **Каша "Дружба"** | 200 | 233 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 107 |
| Хлеб | 40 | 90.4 |
| Печенье | 20 | 83,4 |
| итого | 460 | 513,80 |
| 2 завтрак |  |  |
| Сок яблочный | 200 | 91,6 |
| обед |  |  |
| Борщ с капустой и с картофелем  сметана | 200/5 | 103,75 |
| Нарезка из свежих огурцов | 50 | 6 |
| Плов | 180 | 348 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 131 |
| Хлеб | 40 | 90.4 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| итого | 670 | 679,15 |
| ужин |  |  |
| омлет | 150 | 264,20 |
| Чай с сахаром | 200 | 60 |
| Хлеб | 30 | 67,80 |
| банан | 100 | 96 |
| итого | 480 | 488 |
| итого |  | 1772,55 |