17.04.2025г. Утверждаю Жукова О.В.

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

 Ежедневное меню ( 14 день)

|  |
| --- |
|  |
| блюдо | Вес блюда в г. | **К**алорийность |
| завтрак |  |  |
| Рожки отварные | 200 | 201,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 60 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 136 |
| итого | 440 | 397,90 |
| 2 завтрак |  |  |
| Печенье | 20 | 83,4 |
| Сок яблочный  | 200 | 91,6 |
| обед |  |  |
| Борщ с фасолью со сметаной | 200/10 | 156,83 |
| Огурец свежий | 50 | 6 |
| Картофельное пюре | 150 | 141 |
| Котлеты рыбные | 80 | 116 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 131 |
| Хлеб пшеничный  | 60 | 135,6 |
| итого | 740 | 686,43 |
| ужин |  |  |
| Яйцо отварное | 40 | 63 |
| Чай с сахаром | 200 | 60 |
| пряник | 50 | 103,4 |
| Хлеб | 40 | 90.4 |
| яблоки | 100 | 47 |
| итого | 430 | 363,80 |
| итого |  | 1623,13 |