22.05.2025г. Утверждаю Жукова О.В.

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

 Ежедневное меню ( 4 день)

|  |
| --- |
|  |
| блюдо | Вес блюда в г. | **К**алорийность |
| завтрак |  |  |
| Каша пшенная жидкая | 200/5 | 241,56 |
| Какао с молоком | 200 | 134 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 180 |
| итого | 440 | 555,56 |
| 2 завтрак |  |  |
| Сок яблочный  | 200 | 91,6 |
| обед |  |  |
| Суп рыбный | 200 | 154,2 |
| Огурец свежий | 50 | 6 |
| Тефтели в соусе | 80 | 166,25 |
| Картофельное пюре | 150 | 139,24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 131 |
| Хлеб | 40 | 90.4 |
| итого | 720 | 687,09 |
| ужин |  |  |
| Салат морковный  | 80 | 52,30 |
| Яйцо отварное | 40 | 63 |
| Чай с сахаром | 200 | 60 |
| Хлеб | 40 | 90.4 |
| банан | 100 | 96 |
| итого | 460 | 361,70 |
| итого |  | 1695,95 |