

четверг

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР-ДС
№10 «Берёзка» г. Светлоград
Заварзина Г.В.
Приказ № 98 от 02.10.2023г

Завтрак

1. Запеканка из творога с соусом молочным 65г/15г/100г-
100,34/247ккал
2. Кофейный напиток со сгущенкой 150г/180г-
75,83/91ккал.

Обед

1. Суп картофельный с макаронными изделиями
150г/250г-100,2/133ккал
2. Тефтели из птицы (говядины) 60г/70г-83,62/101,9ккал
3. Каша гречневая рассыпчатая 120г/150г-192/240ккал
4. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
5. Хлеб ржаной, пшеничный 30г/40г-97,2/141ккал

Полдник

1. Каша пшенная молочная жидкая 100г/150г-104/156ккал
2. Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал