

четверг

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

Завтрак

1. Яйцо варенное 40г-63ккал
2. Картофель тушеный с овощами 120г/150г-
212,23/277,64ккал
2. Кофейный напиток 150г/180г- 75,83/91 ккал
4. Хлеб пшеничный 30г- 141ккал

Обед

1. Суп картофельный с рисом 150г/250г-100,2/133ккал
2. Котлета из птицы (говядины) 60г/70г-152,6/186,5ккал
3. Овощи тушеные (капуста, свекла, морковь) 120г/150г-
83,52/104,4 ккал
4. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
5. Хлеб ржаной пшеничный 30г/40г-97,2/131ккал

Полдник

1. Кондитерские изделия 60г/70г-370ккал
2. Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал