

# понеделник

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

## Завтрак

1. Каша пшеничная молочная 180г/200г-177,6/193ккал
2. Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал
3. Хлеб пшеничный 30/40 141 ккал

## Обед

1. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипячённой. 150г/250г-50,85/70,4ккал
- 2 Рыба, тушеная с овощами 60г/70г-55/64,7ккал
- 3.Пюре картофельное 120г/150г-122/152,5ккал
4. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
5. Хлеб ржаной пшеничный 30г/40г — 97,2/131 ккал

## Полдник

1. Кондитерские изделия 60г/70г-370ккал
- 2.Какао с молоком 150г/180г-89,17/107ккал.

## Обед

1. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипячённой. 150г/250г-50,85/70,4ккал
- 2 Рыба, тушеная с овощами 60г/70г-55/64,7ккал
- 3.Пюре картофельное 120г/150г-122/152,5ккал
4. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
5. Хлеб ржаной пшеничный 30г/40г — 97,2/131 ккал

## Полдник