

пятница

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

Завтрак

1. Каша манная молочная жидкая 150г/200г —
163,7/177ккал
2. Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал
3. Хлеб пшеничный 30г- 77,2/141ккал

Обед

1. Лапша домашняя 150г/250г-52,35/69,8ккал
2. Птица отварная 60г/70г-124/144,6ккал
3. Каша гречневая рассыпчатая 120г/150г-152,6/186,5
ккал
4. соус томатный 30г/40г-22,35/29,8ккал
5. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
6. Хлеб ржаной пшеничный 30г/40г-97,2/131ккал

Полдник

1. Булочка йодированная 50г-132ккал
2. Ряженка 150г/180г-126,7/152,1ккал

1. Лапша домашняя 150г/250г-52,35/69,8ккал
2. Птица отварная 60г/70г-124/144,6ккал
3. Каша гречневая рассыпчатая 120г/150г-152,6/186,5