

Среда

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



Завтрак

1. Икра кабачковая консервированная 60г/80г-30,51/43,58ккал
2. Омлет натуральный 65г/85г-127/157ккал
3. Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал
4. Хлеб пшеничный 30г/141ккал

Обед

1. Борщ с капустой и картофелем со сметанной прокипяченной 150г/250г-46,2/61,6ккал
2. Котлета из птицы(говядины) 60г/70г- 137,25/160,1ккал
3. Картофель отварной 120г/150г-116,8/146ккал
3. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
4. Хлеб ржаной пшеничный 30г/40г-97,2/141ккал

Полдник

1. Булочка домашняя молочная 60г/70г-178/249,2ккал
2. Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал

1. Борщ с капустой и картофелем со сметанной