

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР-ДС
№10 «Берёзка» г. Светлоград
Заварзина Г.В.
Приказ №12/1 от 24.01.2022г

Завтрак

1. Каша рисовая с изюмом 180г/200г-260,8/297ккал
2. Чай с молоком 150г/180г-31,57/37,89 ккал
3. Бутерброд с маслом 25г/40г-97,2/141ккал

10-00 Сок фруктовый 150г/180г-64/76ккал

Обед

1. Суп картофельный с бобовыми 150г/200г-100,2/133,6ккал
2. Рыбная котлета 60г/70г-55/64,7ккал
3. соус томатный 30г/40г-22,35/29,8ккал
4. Пюре картофельное 120г/150г-122/152,5ккал
5. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
6. Хлеб ржаной пшеничный

Полдник

1. Кондитерские изделия 60г/70г-370ккал
2. Кофейный напиток 150г/180г-75,83/91ккал.

Вторник

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР-ДС
№10 «Берёзка» г. Светлоград
Г.В. Заварзина
Приказ №12/1 от 24.01.2022г

Завтрак

1. Каша кукурузная молочная 180г/200г-177,6/193ккал
2. Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал
3. Бутерброд с маслом 25г/40г-97,2/141ккал

10-00 Сок фруктовый 150г/180г-64/76ккал

Обед

1. Борщ с капустой и картофелем со сметанной прокипяченной 150г/200г-46,2/61,6ккал
2. Котлета из говядины 60г/70г-137,25/160,12ккал
3. соус томатный 30г/40г-22,35/29,8ккал
4. Макароны изделия с маслом 120г/150г-122/152,5ккал
5. Лимонный напиток 150г/180г-93/111,6ккал
6. Хлеб ржаной пшеничный

Полдник

1. Пирожок с (капустой, картофелем) 60г/70г-370ккал
2. Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал

среда

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР-ДС
№10 «Берёзка» г. Светлоград
Заварзина Г.В.
Приказ №12/1 от 24.01.2022г

Завтрак

1. *Каша геркулесовая молочная 180г/200г-177,6/193ккал*
2. *Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал*
3. *Бутерброд с маслом 25г/40г-97,2/141ккал*

10-00 *Сок фруктовый 150г/180г-64/76ккал*

Обед

1. *Суп картофельный 150г/200г-61/101ккал*
2. *Плов из курицы 150г/220г-152,6/186,5ккал*
3. *Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал*
4. *Хлеб ржаной пшеничный*

Полдник

1. *Вареники ленивые со сметаной прокипяченной 65г/15г-110г/20г-131/225ккал*
2. *Какао с молоком 150г/180г-89,17/107ккал.*

Обед

1. *Суп картофельный 150г/200г-61/101ккал*
2. *Плов из курицы 150г/220г-152,6/186,5ккал*
3. *Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал*

четверг

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР-ДС
№10 «Берёзка» г. Светлоград
Заварзина Г.В.
Приказ №12/1 от 24.01.2022г

Завтрак

1. **Яйцо варенное 40г-63ккал**
 2. **Картофель тушеный с овощами 120г/150г-212,23/277,64ккал**
 3. **Чай с сахаром 150г/180г-31,57/37,89 ккал**
 4. **Бутерброд с маслом 25г/40г-97,2/141ккал**
- 10-00 **Сок фруктовый 150г/180г-64/76ккал**

Обед

1. **Суп картофельный с фасолью 150г/200г-100,2/133ккал**
2. **Котлета из птицы 150г/220г-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**
4. **Хлеб ржаной пшеничный**

Полдник

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

ПЯТНИЦА

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР-ДС
№10 «Берёзка» г. Светлоград
Заварзина Г.В.
Приказ №12/1 от 24.01.2022г

Завтрак

1. Каша манная молочная жидкая 180г/200г —
163,7/177ккал
2. Чай с сахаром и лимоном 150г/180г-31,57/37,89 кк
3. Бутерброд с маслом 25г/40г-97,2/141ккал

10-00 Сок фруктовый 150г/180г-64/76ккал

Обед

1. Суп картофельный с клецками 150г/200г-
52,35/69,8ккал
2. Рагу из птицы 150г/220г-152,6/186,5 ккал
4. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
4. Хлеб ржаной пшеничный

Полдник

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