

# Вторник

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

## Завтрак

1. Каша рисовая молочная жидкая 180г/200г-  
163,74/177ккал

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 -лапша домашняя 150г/200г-101,08/134,7ккал

2. Птица отварная 60г/70г-124/144,6ккал

3. Пюре гороховое 120г/150г-137,25/160,12ккал

4. Кисель из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал

5. Хлеб ржаной пшеничный

## Полдник

1. Ватрушка с повидлом 60г/70г-370ккал

2. Кофейный напиток 150г/180г- 75,83/91 ккал

# Среда

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

## Завтрак

1. Икра кабачковая консервированная 35г/50г-  
30,51/43,58ккал
2. Омлет натуральный 65г/85г-127/157ккал
3. Чай с сахаром и лимоном 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. Борщ с капустой и картофелем со сметанной  
прокипяченной 150г/200г-46,2/61,6ккал
2. Котлета из птицы 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 25г/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

# четверг

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

## Завтрак

1. Запеканка из творога с соусом молочным  
65г/15г/100/30г-100,34/247 ккал
  2. Кофейный напиток со сгущенкой 150г/180г- 75,83/91  
ккал
  3. Бутерброд с маслом 25г/40г-97,2/141ккал
- 10-00 Сок фруктовый 150г/180г-64/76ккал

## Обед

1. Суп картофельный с макаронными изделиями  
150г/200г-100,2/133ккал
2. Тефтели из говядины 60г/70г-83,62/101,9ккал
3. Каша гречневая рассыпчатая 120г/150г-192/240ккал
4. Компот из сухофруктов 150г/180г-93/111,6ккал
4. Хлеб ржаной пшеничный

## Полдник

1. Каша пшенная молочная жидкая 100г/150г-104/156ккал
2. Чай с сахаром 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. Макароны с сыром 200г/200г-264ккал**
- 2. Кофейный напиток 150г/180г- 75,83/91 ккал**
- 3. Бутерброд с маслом 25г/40г-97,2/141ккал**

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

## **Обед**

- 1. Суп картофельный с крупой 150г/200г-52,35/69,8ккал**
- 2. Птица отварная 60г/70г-124/144,6 ккал**
- 2. Рагу из овощей 120г/150г-128,5/160,6 ккал**
- 4. Лимонный напиток 150г/180г-93/111,6ккал**
- 4. Хлеб ржаной пшеничный**

## **Полдник**

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

## **Обед**

- 1. Суп картофельный с крупой 150г/200г-52,35/69,8ккал**
- 2. Птица отварная 60г/70г-124/144,6 ккал**
- 2. Рагу из овощей 120г/150г-128,5/160,6 ккал**