

МЕНЮ дошкольной группы

МБОУ МО Плавский район «ЦО №3» на «10» октября 2023 года

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	192.00
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7.	108.0
	Чай	200	50.04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Сок фруктовый	150	96.75
ОБЕД			
	Салат из свежих огурцов	60	52.0
	Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне	200	118.00
	Котлета рыбная	80	165.27
	Картофельное пюре	130	119.60
	Компот из смеси сухофруктов	200	96.76
	Хлеб ржаной	20	37.8
ПОЛДНИК			
	Йогурт	150	120.60
	Печенье	35	127.80
			1284.62