

МЕНЮ дошкольной группы

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	216.40
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7.	139.1
	Чай	200	53.06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Груша	100	138.00
ОБЕД			
	Винегрет	60	56.9
	Суп перловый на курином бульоне	200	352.50
	Котлета куриная	80	155.40
	Капуста тушеная	130	96.44
	Компот из смеси сухофруктов	200	96.76
	Хлеб ржаной	20	37.8
ПОЛДНИК			
	Вафли	30	106.25
	Молоко	200	97.20
			1545.81