

## МЕНЮ дошкольной группы

МБОУ МО Плавский район «ЦО №3» на «12» октября 2023 года

| Приём пищи            | Наименование блюда          | Масса порций(гр) | Калорийность порции (ккал) |
|-----------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Сырники со сметаной         | 100/20.          | 376.50                     |
|                       | Хлеб пшеничный с маслом     | 25/7.            | 139.7                      |
|                       | Чай                         | 200              | 53.06                      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> |                             |                  |                            |
|                       | Сок фруктовый               | 150              | 96.75                      |
| <b>ОБЕД</b>           |                             |                  |                            |
|                       | Яйцо вареное                | 60               | 63.0                       |
|                       | Борщ на курином бульоне     | 200              | 66.70                      |
|                       | Ёжики                       | 200              | 176.71                     |
|                       | Компот из смеси сухофруктов | 200              | 96.76                      |
|                       | Хлеб ржаной                 | 20               | 37.8                       |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                             |                  |                            |
|                       | Пряник                      | 30               | 111.90                     |
|                       | Кисель                      | 200              | 49.60                      |
|                       |                             |                  | 1268.48                    |