

## МЕНЮ дошкольной группы

МБОУ МО Плавский район «ЦО №3» на «14» ноября 2023 года

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Калорийность порции (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	200	222.80
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7.	139.1
	Чай	200	53.06
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			
	Сок фруктовый	150	96.75
<b>ОБЕД</b>			
	Салат из свежих огурцов	60	52.0
	Свекольник на говяжьем бульоне	200	87.78
	Рыбная котлета	80	165.27
	Гречневая каша	130	343.20
	Компот из смеси сухофруктов	200	96.76
	Хлеб ржаной	20	37.8
<b>ПОЛДНИК</b>			
	Печенье	35	127.80
	Йогурт	200	144.00
			1566.32