

МЕНЮ дошкольной группы

МБОУ МО Плавский район «ЦО №3» на «21» декабря 2023 года

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК	Сырники со сметаной	100/20.	376.50
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7.	139.7
	Чай	200	53.06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Сок фруктовый	150	96.75
ОБЕД			
	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
ПОЛДНИК			
	Пряник	30	111.90
	Кисель	200	49.60
			1268.48