

## МЕНЮ дошкольной группы

МБОУ МО Плавский район «ЦО №3» на «23» ноября 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