

## МЕНЮ дошкольной группы

МБОУ МО Плавский район «ЦО №3» на «29» сентября 2023 года

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Калорийность порции (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая	200	216.40
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7.	139.1
	Чай	200	53.06
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			
	Груша	100	138.00
<b>ОБЕД</b>			
	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
<b>ПОЛДНИК</b>			
	Вафли	30	106.25
	Молоко	200	97.20
			1545.81