

МЕНЮ дошкольной группы

МБОУ МО Плавский район «ЦО №3» на «30» ноября 2023 года

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	224.90
	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
	Суп картофельный с курицей	200	107.50
	Макароны отварные	130	128.92
	Гуляш из говядины	80	125.00
	Компот из смеси сухофруктов	200	96.76
	Хлеб ржаной	20	37.8
ПОЛДНИК			
	Пряник	30	111.90
	Кисель	200	49.60
			1234.89