

МЕНЮ дошкольной группы

МБОУ МО Плавский район «ЦО №3» на «31» октября 2023 года

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	222.80
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7.	139.1
	Чай	200	53.06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Сок фруктовый	150	96.75
ОБЕД			
	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
ПОЛДНИК			
	Печенье	35	127.80
	Йогурт	200	144.00
			1566.32