

**МЕНЮ на 12.01.2026****Сад 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ С ЯЙЦОМ	100/40		6,69	4,84	26,99	178,44
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,00	0,00	48,40	193,52
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	38		0,00	2,69	2,69	34,94
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	50		3,58	0,29	23,53	111,07
			10,27	7,82	101,61	517,97
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ С ТУШЕНКОЙ	200		12,69	7,02	25,03	214,04
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ	110		4,10	3,06	35,62	186,20
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,35	0,02	32,50	131,86
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,10	0,41	19,84	95,45
			20,24	10,51	112,99	627,55
<b>Полдник</b>						
ВАФЛИ	25		0,70	0,83	19,33	88,50
БИОКЕФИР	138		4,70	3,46	7,60	84,30
			5,40	4,29	26,93	172,80
<b>Ужин</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180		6,99	6,47	66,38	352,11
БАТОН	30		1,88	0,15	12,39	58,49
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180		0,07	0,00	38,86	155,61
			8,94	6,62	117,63	566,21
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,85</b>	<b>29,24</b>	<b>359,16</b>	<b>1 884,53</b>

