

МЕНЮ на 12.01.2026

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ С ЯЙЦОМ	100/40		6,67	4,84	26,86	177,78
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	38		0,00	2,58	2,58	33,54
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150		0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ БЕЛЫЙ С МАСЛОМ	40		2,54	7,23	16,20	139,99
			9,21	14,65	57,26	397,75
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С ТУШЕНКОЙ	180		12,43	6,94	24,50	210,06
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И С САХАРОМ	100		4,08	3,02	33,56	177,62
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150		0,41	0,02	15,58	64,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
			19,57	10,33	90,60	533,70
Полдник						
ВАФЛИ	25		0,70	0,83	19,33	88,50
БИФИДОК	135		4,59	3,38	7,43	82,35
			5,29	4,21	26,76	170,85
Ужин						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150		6,51	6,05	65,17	341,53
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,00	0,00	38,72	154,81
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	25		1,88	0,15	12,39	58,49
			8,39	6,20	116,28	554,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,46	35,39	290,90	1 657,13

