

День 1	понедельник
--------	-------------

Неделя	1
--------	---

Дата: 12.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ясли/сад)
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	<i>150/180</i>	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>32/8</i>	
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180/200</i>	
Итого за завтрак			
	<i>Сок</i>	<i>100/100</i>	
Итого за второй завтрак			
	<i>Суп – овощной</i>	<i>180/200</i>	
ОБЕД	<i>Плов с мясом</i>	<i>140/160</i>	
	<i>Икра кабачковая</i>	<i>40/40</i>	
	<i>Компот из изюма</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>35/38</i>	
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Крекер</i>	<i>27/27</i>	
	<i>Ряженка</i>	<i>160/160</i>	
Итого за полдник:			
УЖИН	<i>Огурец солёный</i>	<i>15/15</i>	
	<i>Пюре картофельное с маслом</i>	<i>130/160</i>	
	<i>Чай сладкий</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25/25</i>	
Итого за полдник			
Итого за день:			