

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>	150/180	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	32/8	
	<i>Какао с молоком</i>	180/200	
Итого за завтрак			
	<i>Сок</i>	100/100	
Итого за второй завтрак			
	<i>Суп – овощной</i>	180/200	
ОБЕД	<i>Плов с мясом</i>	140/160	
	<i>Икра кабачковая</i>	40/40	
	<i>Компот из изюма</i>	180/200	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35/38	
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Крекер</i>	27/27	
	<i>Ряженка</i>	160/160	
Итого за полдник:			
УЖИН	<i>Огурец солёный</i>	15/15	
	<i>Пюре картофельное с маслом</i>	130/160	
	<i>Чай сладкий</i>	180/200	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25/25	
Итого за полдник			
Итого за день:			