

День	среда
------	-------

Неделя	1
--------	---

Дата: 14.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ясли/сад)
ЗАВТРАК	<i>Омлет с кукурузой</i>	<i>160/180 28/28</i>	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>33/9</i>	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180/200</i>	
Итого за завтрак			
	<i>Апельсин</i>	<i>118/118</i>	
Итого за второй завтрак			
ОБЕД	<i>Рассольник со сметаной</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Мясо тушеное</i>	<i>60/50</i>	
	<i>Греча рассыпчатая</i>	<i>120/130</i>	
	<i>Компот из кураги</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/49</i>	
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Печенье</i>	<i>50/50</i>	
	<i>Йогурт</i>	<i>150/160</i>	
Итого за полдник			
УЖИН	<i>Каша пшеничная</i>	<i>150/180</i>	
	<i>Чай сладкий</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>28/28</i>	
Итого за ужин			
Итого за день:			