

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>	160/180 28/28	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	33/9	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/200	
Итого за завтрак			
	<i>Апельсин</i>	118/118	
Итого за второй завтрак			
ОБЕД	<i>Рассольник со сметаной</i>	180/200	
	<i>Мясо тушеное</i>	60/50	
	<i>Гречка рассыпчатая</i>	120/130	
	<i>Компот из кураги</i>	180/200	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/49	
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Печенье</i>	50/50	
	<i>Йогурт</i>	150/160	
Итого за полдник			
УЖИН	<i>Каша пшеничная</i>	150/180	
	<i>Чай сладкий</i>	180/200	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	28/28	
Итого за ужин			
Итого за день:			