

День четверг

Неделя 1

Дата: 15.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ясли/сад)
Завтрак	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	160/180 30/30	
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/9	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/200	
Итого за завтрак			
	<i>Яблоко</i>	106/107	
Итого за второй завтрак			
ОБЕД	<i>Помидор свежий</i>	40/40	
	<i>Суп лапша куриная</i>	180/200	
	<i>Котлета куриная</i>	60/70	
	<i>Рис отварной с маслом</i>	130/150	
	<i>Компот из кураги</i>	180/200	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/42	
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Пряник</i>	70/70	
	<i>Чай сладкий</i>	160/200	
Итого за полдник			
	<i>Каша гречневая молочная</i>	150/180	
	<i>Чай сладкий</i>	180/200	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	28/28	
Итого за ужин			
Итого за день:			