

День 4	четверг
--------	---------

Неделя	1
--------	---

Дата: 01.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ясли/сад)
ЗАВТРАК	<i>Запеканка из творога со сгущенкой молоком</i>	160/180 30/30	176,1 / 211,9
	<i>Бутерброд с маслом</i>	28/7	116,0 /135,3
	<i>Чай сладкий</i>	180/200	83,4 /92,7
Итого за завтрак			
	<i>Сок</i>	140/103	41,7 /41,7
Итого за второй завтрак			
	<i>Салат из свежих огурцов и помидор</i>	35/35	5,6 /7,0
ОБЕД	<i>Суп овощной со сметаной</i>	180/200	186,2 /206,1
	<i>Котлета куриная</i>	50/70	149,4 /202,0
	<i>Картофельное пюре</i>	120/150	
	<i>Компот из кураги</i>	180/200	61,2 /68,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	36/40	72,5 /82,6
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Пряник</i>	36/36	242,2
	<i>Чай сладкий</i>	180/200	
Итого за полдник			
УЖИН	<i>Каша гречневая молочная</i>	150/180	135,4 /162,5
	<i>Напиток из варенья</i>	180/200	26,3 /29,0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	24/24	78,6
Итого за ужин			
Итого за день:			