

День	Среда
------	-------

Неделя	1
--------	---

Дата: 30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ясли/сад)
ЗАВТРАК	<i>Омлет с зелёным горошком</i>	140/ 30/30	399,2 / 441,2
	<i>Бутерброд с маслом</i>	27/7	116,0 /145,2
	<i>Какао с молоком</i>	180/200	17,4 /19,4
Итого за завтрак			
	<i>Яблоко</i>	100/112	43,0
Итого за второй завтрак			
	<i>Огурец свежий</i>	40/50	5,2 /6,5
ОБЕД	<i>Свекольник со сметаной</i>	180/200	154,2 /171,5
	<i>Картофель тушеный с мясом</i>	180/200	154,2 /171,5
	<i>Компот из кураги</i>	180/200	55,7 /61,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/43	72,7 /82,6
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Булочка молочная</i>	70/70	106,2 /177,0
	<i>Йогурт</i>	200/200	108,2 /127,3
Итого за полдник			
УЖИН	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150/180	137,9/165,9
	<i>Чай сладкий</i>	180/200	17,4 /19,4
	<i>Яблоко</i>	50/68	40,0/42,0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	24/24	51,2 / 61,4
Итого за ужин			
Итого за день:			