

День	среда
------	-------

Неделя	1
--------	---

Дата: 03.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ясли/сад)
ЗАВТРАК	<i>Каша пшённая молочная</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	<i>30/9</i>	
	<i>Какао молочное</i>	<i>180/200</i>	
Итого за завтрак			
	<i>Яблоко</i>	<i>106/106</i>	
Итого за второй завтрак			
ОБЕД	<i>Салат из свёклы</i>	<i>40/50</i>	
	<i>Щи из свежей капусты</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Рис отварной с маслом</i>	<i>130/150</i>	
	<i>Печень тушеная с маслом</i>	<i>50/60</i>	
	<i>Компот из изюма</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>35/44</i>	
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Вафли</i>	<i>50/50</i>	
	<i>Йогурт</i>	<i>150/150</i>	
Итого за полдник			
УЖИН	<i>Овощи тушеные</i>	<i>150/180 30/30</i>	
	<i>Яйцо вареное</i>		
	<i>Чай сладкий и лимоном</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25/25</i>	
Итого за ужин			
Итого за день:			