

День 3      Среда

Неделя      2

Дата: 06.05.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ясли/сад)
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Каша пшеничная молочная</i>	<b>150/180</b>	176,1 / 211,9
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>28/7</b>	116,0 / 135,3
	<i>Кофе с молоком</i>	<b>180/200</b>	83,4 / 92,7
<b>Итого за завтрак</b>			
	<i>Яблоко</i>	<b>100/108</b>	41,7 / 41,7
<b>Итого за второй завтрак</b>			
	<i>Салат из свеклы</i>	<b>38/38</b>	5,6 / 7,0
<b>ОБЕД</b>	<i>Щи со свежей капустой со сметаной</i>	<b>180/200</b>	186,2 / 206,1
	<i>Рис отварной с маслом</i>	<b>120/130</b>	149,8 / 176,6
	<i>Печень тушеная в соусе</i>	<b>50/70</b>	149,4 / 202,0
	<i>Компот из изюма</i>	<b>180/200</b>	61,2 / 68,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40/41</b>	72,5 / 82,6
<b>Итого за обед</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	<i>Булочка домашняя</i>	<b>50/50</b>	242,2
	<i>Йогурт</i>	<b>180/200</b>	
<b>Итого за полдник</b>			
	<i>Овощи тушеные</i>	<b>150/180</b>	135,4 / 162,5
	<i>Яйцо варёное</i>	<b>1/2</b>	
	<i>Чай сладкий</i>	<b>180/200</b>	26,3 / 29,0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>24/24</b>	78,6
<b>Итого за ужин</b>			
<b>Итого за день:</b>			