Рождественский пост 2024-2025

календарь питания

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Ноябрь	25	26	27	М 28	М 29	Р 30	Р 1
Декабрь	М 2	М 3	Р 4	М 5	М 6	Р 7	Р 8
Декабрь	М 9	Р 10	Г 11	М 12	М 13	Р 14	Р 15
Декабрь	Г 16	М 17	М 18	Р 19	Г 20	Р 21	Р 22
Декабрь	Г 23	М 24	Г 25	Р 26	Г 27	Р 28	Р 29
Январь	Г 30	М 31	Г 1	Г 2	С 3	М 4	М 5
Январь	М 6	7	8	9	10	11	12
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

Р	Рыба
М	Пища с растительным маслом

Г	Горячая пища без масла
С	Сухоядение