Календарь питания
РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА 2026/27

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					НОЯБРЬ	
23	24	25	26	27	28	29
НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ					
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
				ЯНВАРЬ		
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО 7 поста нет	8	9	10

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- Разрешена рыба
- Пища не вкушается
- Горячая пища с постным маслом
- Горячая пища без масла

журнал ФОМА