

# МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №1 Г. ЧЕЛЯБИНСКА

## ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДОВАННОЕ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

### 1 НЕДЕЛЯ

#### Суббота

##### ЗАВТРАК

Лимонный творожник

Кофейный напиток  
с молоком



##### ОБЕД

Салат из яблок с  
черносливом

Суп с рисом и  
сырными клецками

Рагу из белокочанной  
капусты и курицы

Компот из замороженной  
черники

##### ПОЛДНИК

Яблочные блины

Йогурт

##### УЖИН



Рыбные палочки с нежным  
пюре для детей

Чай с лимоном



#### Воскресенье



##### ЗАВТРАК

Омлет с сыром

Какао  
с молоком

##### ОБЕД

Салат из свежих овощей с  
растительным маслом

Куриный крем-суп с  
овощами

Рубленые котлеты из  
индейки с кабачком

Насыщенный компот из  
фиников



##### ПОЛДНИК

Кефирные оладьи-пиццы

Сок

##### УЖИН

Легкий ужин из курицы и  
овощей

Компот из свежих ягод

# МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №1 Г. ЧЕЛЯБИНСКА

## ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДОВАННОЕ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

### 2 НЕДЕЛЯ

#### Суббота

##### ЗАВТРАК

Полезная овсяная каша с изюмом

Чай с молоком



##### ОБЕД

Салат из картофеля с огурцами

Итальянский яичный суп  
Страчателла

Гратен из цветной капусты с индейкой

Мультифруктовый кисель с яблоками

##### ПОЛДНИК

Оладьи с яблоком

Чай с сахаром

##### УЖИН



Рыба, запеченная с соусом и макаронами

Чай с сахаром



#### Воскресенье



##### ЗАВТРАК

Творожный пудинг с черной смородиной

Кофейный напиток с молоком

##### ОБЕД

Салат из свежих овощей с яблоками

Суп из овощей

Биточки рисовые как в детском саду.

Кисель из кураги как в детском саду.



##### ПОЛДНИК

Груши, запеченные с орехами и изюмом

Кефир

##### УЖИН

Зразы рубленые из филе кур с омлетом и овощами

Компот из сухофруктов

# МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №1 Г. ЧЕЛЯБИНСКА

## ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДОВАННОЕ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

### 3 НЕДЕЛЯ

#### Суббота

##### ЗАВТРАК

Лимонные блинчики

Кофейный напиток  
с молоком



##### ОБЕД

Зеленый салат с  
помидором и огурцом

Суп-пюре из зеленого  
горошка

Суфле из овощей

Мультифруктовый  
кисель с яблоками

##### ПОЛДНИК

Лимонно-творожный  
пирог  
Морс

##### УЖИН

Макаронник

Чай с сахаром



#### Воскресенье



##### ЗАВТРАК

Нежная ячневая каша  
с яйцом на гарнир

Молоко

##### ОБЕД

Салат из свежей капусты

Суп картофельный с  
горохом и гренками

Голубцы из китайской  
капусты на пару

Кисель из кураги как в  
детском саду.



##### ПОЛДНИК

Быстрый кекс в кружке  
"зебра"  
Снежок

##### УЖИН

Картофель, запеченный в  
сметане

Компот из апельсинов  
или мандаринов

# МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №1 Г. ЧЕЛЯБИНСКА

## ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДОВАННОЕ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

### 4 НЕДЕЛЯ

#### Суббота

##### ЗАВТРАК

Запеченная овсяная каша с грушей

Кофейный напиток с молоком



##### ОБЕД

Салат из свежих огурцов со сладким перцем

Суп картофельный с бобовыми и курицей

Оладьи из печени

Кисель из замороженной клубники с апельсином

##### ПОЛДНИК

Ленивый чизкейк с яблоком

Йогурт

##### УЖИН



Зразы куриные с омлетом и овощами

Компот из клюквы и яблок



#### Воскресенье



##### ЗАВТРАК

Омлет с сыром

Банановый смузи с овсянкой

##### ОБЕД

Салат "Свеколка"

Картофельный суп с рыбными фрикадельками

Ежики с тушеной капустой

Кисель из кураги как в детском саду.



##### ПОЛДНИК

Шоколадная творожная запеканка с вишней

Сок

##### УЖИН

Картофельная запеканка с мясом

Чай с молоком