

МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

рекомендации для родителей

<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
Завтрак 1.Каша молочная пшеничная, кукурузная, гречневая и т.д. 150/200 2.Чай сладкий 150/200 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Завтрак 1.Омлет 60/80 2.Какао на молоке 150/200 3.Хлеб пшеничный с маслом
2й Завтрак 1.Фрукты	2й Завтрак 1.Йогурт
Обед 1.Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным маслом 40/60 2.Борщ на мясокостном бульоне со сметаной 150/200 3.Мясные тефтели с тушеной капустой 60/120 4.Компот из свежемороженых ягод 150/200 5.Хлеб пшеничный/ржаной 30/60	Обед 1.Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом 40/60 2.Суп вермишелевый на курином бульоне 150/200 3.Куры отварные 20/60 4.Картофельное пюре 80/150 5.Компот из свежемороженых ягод 150/200 6.Хлеб пшеничный/ржаной 30/60
Полдник 1.Йогурт 150/200	Полдник 1.Фрукты
Ужин 1.Картофельное пюре 80/170 2.Рыбные фрикадельки 20/60 3.Хлеб пшеничный 40/60 4.Сок фруктовый 150/200	Ужин 1.Овощное рагу 180/250 2.Булочка домашняя 40/60 3.Сок фруктовый 150/200

м/е [подпись] /Кочеткова А.В.)

МЕНЮ

Выходного дня

I неделя

Завтрак

1. Биточки из гов. 50
Каша гречн. вязкая 100
2. Чай 150
Хлеб пшеничн. 30
Масло слив. 5

2 завтрак

1. Сок 150 или фрукты

Обед

- Салат из овощ. с морс. кап. 40
1. Суп. картофельный
с мясными фрикад. 150/15
 2. Рыбник 50
Картофельное пюре 100
 3. Компот 150
Хлеб ржаной 40

Полдник

1. Кефир 150
2. Булочка сдобная 1 шт.

Ужин

1. Овощи тушёные 150
2. Компот из сухофруктов 150
Хлеб пшеничный 20
Сыр 5

II неделя

Завтрак

1. Тефтели мясные 50
Каша геркул. вяз. 100
2. Чай 150
Хлеб пшеничн. 30
Масло слив. 5

2 завтрак

1. Сок 150 или фрукты

Обед

- Салат из огурцов 40
1. Борщ со щавелем 150/3
 2. Фрикад. из птицы 50
Овощи тушёные 100
 3. Компот 150
Хлеб ржаной 40

Полдник

1. Кефир 150
2. Пряник 1 шт.

Ужин

1. Затирка с молоком 150
2. Кофейный напиток 150
Хлеб пшеничный 20
Сыр 5

ЧЕМ КОРМИТЬ ДЕТЕЙ В ВЫХОДНЫЕ!

Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребенку необходимо получать в течение дня в зависимости от возраста, уметь правильно распределять их по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в детском саду.

Предлагаем вам примерное меню на выходной день, которое поможет вам накормить вашего малыша правильными, красивыми, а главное полезными блюдами.

Завтрак

Колбасные изделия отварные с маслом сливочным – 50 г

Макаронные изделия отварные – 150 г

Батон пшеничный – 20 г

Кофейный напиток – 180 мл

Фрукт в 10.00 – 150 г

Обед

Зеленый горошек с луком – 60 г

Суп гороховый – 250 мл

Гуляш – 50 г

Сложный гарнир – 150 г:

Картофельное пюре – 50 г

Капуста тушеная – 100г

Компот из яблок – 180 мл

Хлеб – 70 г

Полдник

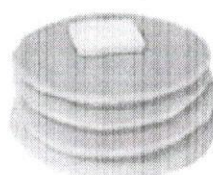
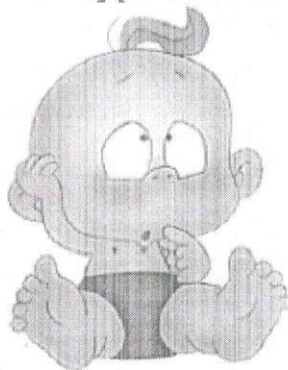
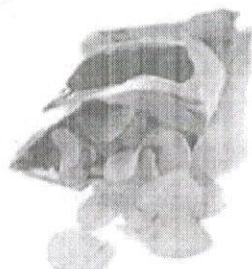
Творожные оладьи со сгущенным молоком – 80 г

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое – 180 мл

Ужин

Вафли 2-3 штуки

Йогурт питьевой – 180 мл



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

1 неделя

2 неделя

Суббота

<u>Завтрак</u>	сад/ясли
Каша жидкая молочная пшениная	180/130
Кофейный напиток с молоком	200/150
Бутерброд с маслом	35/35
<u>Обед</u>	
Салат из свежей капусты с р.м.	50/40
Суп из овощей со сметаной	200-4/150-3
Биточки из говядины (паровые)	70/50
под соусом молочным	50/40
Сложный гарнир (1)	150/100
Компот из свежих плодов	200/150
Хлеб ржаной	60/40
Хлеб пшеничный	20/20

Полдник

Запеканка морковная	200-5/150-4
с маслом сливочным	
Молоко	200/150

Ужин

Тефтели рыбные	100/80
Пюре картофельное	150/100
Сок	200/150

Воскресенье

Завтрак

Омлет натуральный	70/50
Чай с лимоном	200/150
Бутерброд с сыром	45/36

Обед

Салат из свежих помидоров с р.м.	50/40
Суп любительский	200/150
Рыба отварная	70/50
Морковь тушеная в сметанном соусе	130/100
Компот из свежих плодов	200/50
Хлеб ржаной	60/40
Хлеб пшеничный	20/20

Полдник

Булочка с фруктовой начинкой	50/50
Йогурт	200/150

Фрукты	
Ужин	
Вареники ленивые	150-50/120-40
с соусом молочным сладким	
Молоко	200/150

Завтрак

Пудинг из творога со смет.	150-15/140-10
Какао с молоком	200/150
Бутерброд с сыром	45/36

Обед

Салат «Агеньчик» с р.м.	50/40
Щи из свежей капусты со сметаной	200-4/150-3
Колбаски по-магилевски	70/50
Пюре картофельное	130/100
Кисель из свежих плодов	200/150
Хлеб ржаной	60/40
Хлеб пшеничный	20/20

Полдник

Овощи тушеные в сметанном соусе	200/150
Кефир	200/150
Фрукты	

Ужин

Пудинг из моркови с яблоками	200/150
Сок	200/150

Воскресенье

Завтрак

Каша жидкая рисовая с изюмом	180/130
Кофейный напиток с молоком	200/150
Бутерброд с маслом	35/35

Обед

Салат из свежих огурцов с р.м.	50/40
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/150
Суфле рыбное	70/60
Пюре картофельное	130/100
Компот из сухофруктов	200/150
Хлеб ржаной	60/40
Хлеб пшеничный	20/20

Полдник

Булочка	50/50
Кефир	200/150
Фрукты	

Ужин

Сырники из творога с морковью со сметаной	150-15/120-10
Молоко	200/150

Меню ВЫХОДНОГО ДНЯ

Суббота

Завтрак

Каша гречневая
рассыпчатая.

Сосиска .

Какао, батон с маслом.

Обед

Салат с вареной
курицей и кукурузой.

Суп гороховый .

Горшочки с мясом и картофелем.

Сок. Хлеб.

Полдник

Кефир, печенье,
фрукты .

Ужин

Тушеная морковь,
оладьи со сметаной

Чай с молоком

Воскресенье

Завтрак

Запеканка из творога
со сметаной.

Какао, батон с маслом.

Обед

Бульон куриный с гренками
(или лапшой)

Тушеная капуста.

Котлета куриная или
отварная курица.

Компот из сухофруктов.

Хлеб.

Полдник

Молоко, сдоба, бананы.

Ужин

Каша пшенная молочная .

Чай с молоком.

Батон с вареньем.