

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

для детей дошкольного возраста (суббота)

Наименование блюд	Вес порций зависит от возраста и особенностей ребенка (гр)
Завтрак	
Салат из овощей с сыром и маслом растительным	40-50
Плов фруктовый (с изюмом, черносливом, курагой)	150-200
Кофейный напиток с молоком	150-200
Хлеб ржаной, пшеничный	20-40
Завтрак 2	
Сок	150-200
Булочка	30-60
Фрукты, ягоды	80-100
Обед	
Салат овощной со свеклой и маслом растительным	40-60

Щи со свежей капустой с говядиной со сметаной	200/15/5
Биточки из говядины	60-80
Пюре картофельно-морковное	130-150
Компот из свежих фруктов	150-200
Хлеб ржаной, пшеничный	40-80
Полдник	
Йогурт	150
Сухарики	30
Фрукты, ягоды	150
Ужин	
Зразы рыбные с яйцом (рыба тресковой породы)	60-80
Каша вязкая гречневая	130-150
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка)	150-200
Хлеб пшеничный	20-40

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

для детей дошкольного возраста (воскресенье)

Наименование блюд	Вес порций зависит от возраста и особенностей ребенка (гр)
Завтрак	
Салат из овощей с сыром и маслом растительным	40-50
Вареники ленивые из творога	150-200
Чай с лимоном	150-200
Хлеб ржаной, пшеничный	20-40
Завтрак 2	
Сок	150-200
Ватрушка с повидлом	40-60
Фрукты, ягоды	80-100
Обед	
Салат из сыра и моркови с маслом растительным	40-60

Суп овощной с птицей	200/15
Филе птицы тушеное в молочном соусе	60/30-80/30
Пюре из тыквы или кабачков	130-150
Кисель ягодный или морс (клюква, брусника и др.)	150-200
Хлеб ржаной, пшеничный	40-80
Полдник	
Молоко или кисломолочный напиток	150-200
Печенье	30
Фрукты, ягоды	150
Ужин	
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	60/40-80/50
Картофельное пюре с цветной капустой	130-150
Какао с молоком	150-200
Хлеб пшеничный	20-40