

Памятка для родителей
Примерное меню «Выходного дня» для детей дошкольного возраста

Часы приема пищи	СУББОТА			ВОСКРЕСЕНЬЕ		
	Примерное меню	Объем блюд, мл		Примерное меню		
		Дети до 3 лет	Дети 3-7 лет		Дети до 3 лет	Дети 3-7 лет
ЗАВТРАК						
8.30-9.00	Каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и т.д.)	150	200	Салат овощной (капуста, морковь) с растительным маслом	60	80
	Омлет	60	80	Пудинг творожно-маняный со сгущенным молоком	150	200
	Какао на молоке	150	200	Чай сладкий	150	200
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром			Хлеб пшеничный со сливочным маслом		
	Фрукты (яблоко)	1шт.	1шт.	Фрукты (груша)	1 шт.	1 шт.
ОБЕД						
12.00-13.00	Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным маслом	40	60	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	40	60
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200
	Мясные тефтели с тушеной капустой	60/120	80/150	Кура отварная с картофельным пюре	60/20	80/150
	Компот из свежемороженых ягод	150	200	Компот из свежемороженых ягод	150	200
	Хлеб ржаной	30	60	Хлеб ржаной	30	60
ПОЛДНИК						
15.30-16.00	Творожная запеканка с изюмом	120	180	Морковно-рисовая запеканка с джемом	60	100
	Молоко	150	200	Йогурт	150	200
	Фрукты (мандарины)	1шт.	1-2 шт.	Фрукты (банан)	1шт	1шт.
УЖИН						
18.20-18.45	Рыбные фрикадельки с картофельным пюре	60/20	80/170	Овощное рагу	180	250
	Хлеб пшеничный	40	60	Булочка домашняя	40	60
	Сок фруктовый	150	200	Сок фруктовый	150	200