**Примерное меню «выходного дня»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи и часы | 1 день | 2 день |
| Примерное меню | Примерное меню |
| Завтрак:  Ясли  8.00-8.30  Сад  8.30- 9.00 | Каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и др.)  Омлет  Какао на молоке  Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром  Фрукты(яблоко) | Салат овощной (капуста, морковь) с растительным маслом  Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком  Чай сладкий  Хлеб пшеничный со сливочным маслом  Фрукты (груша) |
| Обед:  Ясли  12.00-12.30  Сад  12.30-13.30 | Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным маслом  Борщ на мясном бульоне со сметаной  Мясные тефтели с тушеной цветной капустой  Компот из свеже -замороженных ягод  Хлеб ржаной | Салат из свежих огурцов, помидоров на растительном масле  Суп вермишелевый на курином бульоне  Кура отварная с пюре из картофеля и кабачка  Компот из свеже-  замороженных ягод  Хлеб ржаной |
| Полдник:  Ясли  15.30-16.00  Сад  15.40-16.15 | Творожная запеканка с изюмом  Молоко  Фрукты (мандарины) | Морковно-рисовая запеканка с джемом  Йогурт  Фрукты (банан) |
| Ужин:  Ясли  18.30-18.45  Сад  18.30-18.45 | Рыбные фрикадельки с картофельным пюре  Хлеб пшеничный  Сок фруктовый | Овощное рагу  Булочка домашняя  Сок фруктовый |
| Перед сном:  20.15-20.30 | Кисломолочный напиток | Молоко |