**Примерное меню «выходного дня»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи и часы | 1 день | 2 день  |
| Примерное меню | Примерное меню |
| Завтрак: Ясли8.00-8.30Сад8.30- 9.00 | Каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и др.)ОмлетКакао на молокеХлеб пшеничный со сливочным маслом и сыромФрукты(яблоко) | Салат овощной (капуста, морковь) с растительным масломПудинг творожно-манный со сгущенным молокомЧай сладкийХлеб пшеничный со сливочным масломФрукты (груша) |
| Обед: Ясли12.00-12.30Сад12.30-13.30 | Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным масломБорщ на мясном бульоне со сметанойМясные тефтели с тушеной цветной капустойКомпот из свеже -замороженных ягодХлеб ржаной | Салат из свежих огурцов, помидоров на растительном маслеСуп вермишелевый на курином бульонеКура отварная с пюре из картофеля и кабачкаКомпот из свеже-замороженных ягодХлеб ржаной |
| Полдник: Ясли15.30-16.00Сад15.40-16.15 | Творожная запеканка с изюмомМолокоФрукты (мандарины) | Морковно-рисовая запеканка с джемомЙогуртФрукты (банан) |
| Ужин: Ясли18.30-18.45Сад18.30-18.45 | Рыбные фрикадельки с картофельным пюреХлеб пшеничныйСок фруктовый | Овощное рагуБулочка домашняяСок фруктовый |
| Перед сном:20.15-20.30 | Кисломолочный напиток | Молоко |