о

Меню выходного дня

**Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем , совершенствованием их функций.Всё это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояни здоровья взрослого человека.**

**Суббота Завтрак Воскресенье Завтрак**

**150-200 Каша из овсяных хлопьев 50-70 Омлет с колбасой**

**150-200 Чай с молоком 150-200 Кофейный напиток**

**1/40 Бутерброд с джемом 1/40 Бутерброд с маслом**

**Обед Обед**

**40-50 Салат картофельный с зел.горошк. 40-50 Салат «Розовый»**

**( картофель, яйцо,горош.зел.,масло растит.) (свекла, морковь, яйцо,лук,масло раст.)**

**150-200 Суп с фрикадельками**

**150-200 Щи из квашеной капусты с картофелем 50-70 Рыба, запеченная в сметане с морковью**

**50/50-70/70 Мясо тушеное 100-150 Картофельное пюре**

**100-150 Макаронные изделия отварные 150-200 Кисель**

**150-200 Сок**

**30-40 Хлеб ржаной 30-40 Хлеб ржаной**

**Полдник Полдник**

**120-150 Вареники ленивые 100-150 Блины с повидлом**

**150-200 Молоко 150-200 Какао с молоком**

**Фрукты Фрукты**

**Ужин Ужин**

**100-150 Плов из птицы 100-150 Запеканка картофельная с мясом**

**150-200 Компот из свежих плодов 150-200 Кефир**

**Суббота Завтрак Воскресенье Завтрак**

**150-200 Затирка с молоком 100-150 Оладьи с творогом**

**150-200 Чай с сахаром 150-200 Кофейный напиток**

**1/40 Бутерброд с сыром**

**Обед Обед**

**40-50 Винегрет 40-50 Салат из огурцов и помидоров**

**150-200 Суп картофельный с фасолью**

**150-200 Суп из овощей 50/50-70/70 Гуляш**

**150-200 Жаркое из говядины 100-150 Картофель тушеный**

**150-200 Сок**

**30-40 Хлеб ржаной 150-200 Кисель из сока**

**30-40 Хлеб ржаной**

**Полдник Полдник**

**50-70 Булочка 50-70 Омлет с сыром**

**150-200 Молоко 150-200 Молоко**

**Фрукты Фрукты**

**Ужин Ужин**

**50-70** **Рыба отварная** **50-70 Фрикадельки из птицы**

**100-150 Каша рисовая 100-150 Каша гречневая**

**150-200 Компот из сухофруктов 150-200 Чай с сахаром**