

## Примерное меню выходного дня для детей дошкольного возраста



### Суббота

№	Наименование блюд	Вес порции, г. зависит от возраста и особенностей ребенка
Завтрак		
1	Салат из свежих овощей с сыром и маслом	40-50
2	растительным нерафинированным;	
3	Плов фруктовый (с изюмом, черносливом, курагой);	150-200
4	Кофейный напиток со сливками или молоком;	150-200
	Хлеб ржаной, пшеничный.	20-40
Завтрак 2		
1	Сок;	150-200
2	Булочка;	30-60

3	Фрукты, ягоды.	80-100
Обед		
1	Салат овощной со свеклой и маслом растительным нерафинированным;	40-50
2	Щи со свежей капустой с говядиной со сметаной;	200/10/15
3	Биточки из говядины паровые;	50-80
4	Пюре картофельно-морковное;	130-150
5	Компот из свежих фруктов;	150-200
6	Хлеб ржаной, пшеничный.	30-60
Полдник		
1	Йогурт, сухарики;	100/30
2	Фрукты, ягоды.	60-100
Ужин		
1	Зразы рыбные с яйцом рубленые паровые (рыба тресковой породы);	60-80
2	Каша гречневая вязкая;	130-150
4	Кефир или ряженка и др. кисломолочные продукты;	150-200
5	Хлеб пшеничный.	20-40

### Воскресенье

№	Наименование блюд	Вес порции, г. зависит от возраста и особенностей ребенка
Завтрак		
1	Салат из свежих овощей и маслом растительным нерафинированным;	40-50
2	Вареники ленивые с протертыми свежими ягодами;	150/50
3	Чай с лимоном и медом;	150/5/10-200/7/10
4	Хлеб ржаной, пшеничный.	20-40

## Завтрак 2

1	Сок;	150-200
2	Ватрушка с повидлом;	40-60
3	Фрукты, ягоды.	100

## Обед

1	Салат из сыра и моркови с растительным маслом;	40-50
2	Суп овощной с птицей;	200/15
3	Филе птицы тушеное в молочном соусе;	50/30-60/40
4	Пюре из тыквы или кабачки запеченные;	130-150
5	Кисель ягодный или морс (клюква, брусника и др.);	150-200
6	Хлеб ржаной, пшеничный.	30-60

## Полдник

1	Молоко или кисломолочный напиток;	150-200
2	Мусс плодово-ягодный с сиропом.	80-100

## Ужин

1	Рыба тушеная с овощами в сметане;	60/40-70/50
2	Кортофельное пюре с цветной капустой;	100-150
3	Какао с молоком;	150-200
4	Хлеб ржаной, пшеничный.	20-30