



МЕНЮ

ВЫХОДНОГО ДНЯ



Часы приема пищи	1-й день Примерное меню	Объем блюд мл		2-й день Примерное меню	Объем блюд мл	
		ясли	сад		ясли	сад
Завтрак						
Ясли 8.00-8.30	Каша молочная (пшеничная, гречневая и т.п.)	150	200	Салат овощной (капуста, морковь) с растительным маслом	60	80
	Омлет	60	80	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150	200
Сад 8.30-9.00	Какао на молоке	150	200	Чай сладкий	150	200
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30	50	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30	50
		7	10		7	10
		20	25			
Фрукты (яблоко)	1 шт.	1 шт.	Фрукты (груша)	1 шт.	1 шт.	
Обед						
Ясли 12.00-12.30	Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным маслом	40	60	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	40	60
	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной	150	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200
Сад 12.30-13.30	Мясные тефтели с тушеной цветной капустой	60	80	Кура отварная с пюре из картофеля и кабачков	60	80
		120	150		120	150
	Компот из свежемороженых ягод	150	200	Компот из свежемороженых ягод	150	200
	Хлеб ржаной	30	60	Хлеб ржаной	30	60
Полдник						
Ясли 15.30-16.00	Творожная запеканка с изюмом	120	180	Морковно-рисовая запеканка с джемом	60	100
					10	20

<i>Сад</i> 15.40-16.15	<i>Молоко</i>	150	200	<i>Йогурт</i>	150	200
	<i>Фрукты (мандарин)</i>	1 шт.	1 шт.	<i>Фрукты (банан)</i>	1 шт.	1 шт.
Ужин						
<i>Ясли</i> 18.20-18.45	<i>Рыбные фрикадельки с картофельным пюре</i>	60	80	<i>Овощное рагу</i>	180	250
		120	170			
<i>Сад</i> 18.20-18.45	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	60	<i>Булочка домашняя</i>	40	60
	<i>Сок фруктовый</i>	150	200	<i>Сок фруктовый</i>	150	200
Перед сном						
	<i>"Снежок"</i>	150	200	<i>Молоко</i>	150	200



МЕНЮ

Домашний ужин



когда приходим домой из детского сада

Часы приема пищи	1-я неделя Примерный ужин	Объем блюд мл		2-я неделя Примерный ужин	Объем блюд мл	
		ясли	сад		ясли	сад
Понедельник	Пудинг из кури. Кефир с сахаром. Фрукты (груша)	80 100/4 1 шт.	100 150/6 1 шт.	Котлета рыбная с картофельным пюре. Хлеб пшеничный. Соц. фруктовый.	60/100 25 100	80/12 0 50 150
Вторник	Шварог "Растишка". Соц. фруктовый. Печенье (пряник)	75 100 15	100 150 15	Овощное рагу. Бутерброд со сливочным маслом и сыром. Соц. фруктовый.	80 30 7 15	100 50 10 25
Среда	Рыба под омлетом. Хлеб пшеничный. Фрукты (банан)	100 25 1 шт.	100 50 1 шт.	Шварог "Растишка". Йогурт. Фрукты (яблоко)	75 100 1 шт.	100 150 1 шт.
Четверг	Морковные или капустные котлеты со сметаной. Бутерброд со сливочным маслом и сыром. Соц. фруктовый	80 30/7/ 15 100	100 50/10/2 5 150	Голубцы ленивые или формовые. "Снежок" Фрукты (апельсин)	80 100 1 шт.	100 50 1 шт.
Пятница	Выпечка (пирожок с капустой и яйцом, или ватрушка) "Бифидок" с сахаром. Фрукты (мандарин)	1 шт. (80) 100/4 1 шт.	1 шт. (100) 15/6 1-2 шт.	Оладьи овощные (из кабачка или тыквы, моркови и т.п.). Хлеб пшеничный со сливочным маслом. Соц. фруктовый.	100 20/5 100	120 35/8 150

