

## Примерное меню выходного дня для ребенка дошкольного возраста на осенне-зимний период

### 1 неделя. Суббота

<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая
	Сосиска
	Кофе, батон с маслом
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты с растительным маслом
	Суп геркулесовый, хлеб
	Картофельное пюре, биточки мясные
	Компот из свежих фруктов
<b>Полдник</b>	Кефир, печенье, фрукты
<b>Ужин</b>	Тушеная морковь, оладьи со сметаной
	Чай с молоком

### Воскресенье

<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка со сметаной
	Кофе, батон с маслом
<b>Обед</b>	Бульон куриный с гренками (или лапшой)
	Тушеная капуста, котлета куриная или отварная курица
	Компот из свежих фруктов
<b>Полдник</b>	Молоко, сдоба, бананы
<b>Ужин</b>	Каша пшенная молочная
	Чай с молоком
	Батон с вареньем

### 2 неделя. Суббота

<b>Завтрак</b>	Суп молочный
	Кофе, батон с маслом
<b>Обед</b>	Салат картофельный с зеленым горошком
	Рассольник, хлеб
	Овощное рагу, рулет мясной
	Сок
<b>Полдник</b>	Молоко, гренки, фрукты
<b>Ужин</b>	Картофельное пюре, котлета рыбная
	Чай, батон

### Воскресенье

<b>Завтрак</b>	Омлет, манная каша
	Кофе, батон с маслом
<b>Обед</b>	Салат из свежей овощей с растительным маслом
	Суп фасолевый или гороховый, хлеб
	Картофельное пюре, шницель мясной или гуляш
	Сок
<b>Полдник</b>	Чай с молоком, сдобная булочка, сырок творожный с изюмом
<b>Ужин</b>	Ленивые вареники со сметаной
	Чай, батон, фрукты