

## Примерное меню выходного дня (рекомендации для родителей)

<i>Период дня</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Количество, г</i>
<b>Суббота</b>		
<b>1-й завтрак</b>	Салат из свежих овощей	50 – 60
	Каша гречневая	200
	Кофейный напиток	200
	Булка с маслом	40/7
	Сыр	15
<b>2-й завтрак</b>	Сок или фрукты	150-200
<b>Обед</b>	Салат овощной	50 – 60
	Щи из свежей капусты со сметаной	200
	Котлета	
	Картофельное пюре	70
	Хлеб ржаной	70 – 130
	Компот из сухофруктов	60
		200
<b>Полдник</b>	Молоко, печенье	200/80
<b>Ужин</b>	Рыбные тефтели	80
	Капуста тушеная в молоке	130 – 150
	Кефир	200
	Булка	40
<b>Воскресенье</b>		
<b>1-й завтрак</b>	Салат из овощей	50 – 60
	Сосиска	50
	Картофель жареный	150
	Чай	200
	Булка с маслом	40/7
<b>2-й завтрак</b>	Сок или фрукты	150 – 200
<b>Обед</b>	Суп с рисовой крупой	200
	Курица	60 – 70
	Овощной гарнир	100 – 130
	Хлеб ржаной	60
	Компот из сухофруктов	200
<b>Полдник</b>	Молоко, сухарик	200/30
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная со сметаной	180 – 200
	Чай с молоком	200
	Булка с маслом	40/7