|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вам, уважаемые Наши родители, на заметку!*****“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”******Гиппократ*****Рекомендуем Вам, домашний рацион питания ребенка дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь, пожалуйста, с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ. В выходные, праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, так как оно сбалансировано и рассчитано для детского рациона.** **Примерное меню выходного дня**

|  |  |
| --- | --- |
| ***С У Б Б О Т А******З А В Т Р А К****1.     Омлет**2.Каша молочная разная**( геркулесовая, рисовая)**3.Хлеб с маслом сыром**4.Чай с молоком****О Б Е Д******1.****Салат из любых свежих овощей.****2.****Щи на мясном бульоне со сметаной.**3.Гречка**4.Гуляш мясной****5.****Компот из сухофруктов****П О Л Д Н И К****1..Сырник творожный.**2.Чай или кисель.**3.Фрукты любые.****У Ж И Н****1.Рыба тушеная с овощами.**2.Зеленый горошек.**3.Кефир**4.Крендель домашний* | ***ВОСКРЕСЕНЬЕ******ЗАВТРАК****1. Суп молочный**2.хлеб с маслом сыром**3.Напиток кофейный на молоке****10******ЧАСОВ****1.Фрукты****ОБЕД****1.Салат из свежих овощей.**2.Рассольник на мясном бульоне со сметаной****3.****Картофельное пюре.****4.****Котлета мясная**5.Сок фруктовый****ПОЛДНИК****1.Кефир, ряженка, ацидолакт.****УЖИН****1. Творожная запеканка с изюмом**или творожный сырок.**2.     Чай**3.Пирожок с яйцом и сыром.* |

  |  |