|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.* | |  |