



ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА

