Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 478 г. Челябинска»

454100 г. Челябинск, ул. Чичерина, д. 4, тел: (351) 795-75-07, факс 794-09-11

Рекомендации по организации ужина в домашних условиях для детей раннего и дошкольного возраста

1 неделя			2 неделя		
	1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет
Понедельник			**Понедельник**		
Салат из свежих огурцов	40гр	50гр	Салат из моркови с зеленым горошком	40гр	50гр
Суфле из кур с морковью	60гр	80гр	Бифштекс рубленый паровой (свинина)	60гр	70гр
Ватрушка с повидлом	50гр	70гр	Кисель из замороженных ягод	150гр	180гр
Чай с сахаром	150гр	180гр	Хлеб пшеничный	20гр	30гр
Хлеб пшеничный	20гр	30гр	Яблоко	100гр	100гр
Вторник			**Вторник**		
Плов из свинины	180гр	200гр	Бигус с говядины	180гр	200гр
Огурец соленый	40гр	60гр	Пирожок с яйцом	50гр	70гр
Компот из апельсинов	150гр	180гр	Чай с лимоном	150гр	180гр
Хлеб пшеничный	20гр	30гр	Банан	140гр	140гр
Среда			**Среда**		
Пицца детская	50гр	70гр	Запеканка морковная с творогом	150гр	180гр
Соус молочный	20гр	30гр	Кефир	150гр	180гр
Котлеты капустные	150гр	180гр			
Компот из смородины	150гр	180гр			
Хлеб пшеничный	20гр	30гр			
Четверг			**Четверг**		
Омлет с сыром	120гр	135гр	Мясной рулет	160гр	190гр
Шарлотка с яблоком	50гр	70гр	Апельсин	160гр	160гр
Йогурт	150гр	180гр	Чай с сахаром	150гр	180гр
Хлеб пшеничный	20гр	30гр	Хлеб пшеничный	20гр	30гр
Пятница			**Пятница**		
Яйцо отварное	20гр	40гр	Винегрет овощной	40гр	60гр
Голубцы ленивые (говядина)	120гр	130гр	Биточки куриные	60гр	80гр
Коржик молочный	50гр	60гр	Шарлотка с яблоком	70гр	110гр
Напиток лимонный	150гр	180гр	Напиток лимонный	150гр	180гр

Приятного аппетита

Составила шеф-повар Александрова А.А.