

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №101» Г. УССУРИЙСКА УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

ПИТАНИЕ КАК В ДЕТСКОМ САДУ.

Уважаемые родители (законные представители)!

Предлагаем Вашему вниманию перечень блюд из десятидневного меню детского сада, которые Вы можете приготовить своим детям дома.

ЗАВТРАК.

НЕСОМНЕННО, ЧТО ОДИН ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ – ЭТО МОЛОЧНАЯ КАША: ГЕРКУЛЕСОВАЯ, МАННАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, РИСОВАЯ, «ЯНТАРНАЯ» (пшенная), «ДРУЖБА» (из нескольких круп) ИЛИ МОЛОЧНЫЕ МАКАРОНЫ!

ЕСЛИ ДОБАВИТ К НИМ ХЛЕБ ИЛИ ТОСТЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ, А ТАК ЖЕ АРОМАТНЫЙ ЧАЙ ИЛИ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (детский), ТО ВКУС МОЛОЧНЫХ КАШ СТАНЕТ БОГАЧЕ И АППЕТИТНЕЙ.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №101» Г. УССУРИЙСКА УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**ОБЕД.
ПЕРВЫЕ БЛЮДА.**

**В КАЧЕСТВЕ ПЕРВЫХ БЛЮД ВЫ МОЖЕТЕ ПРИГОТОВИТЬ
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ ИЛИ ЩИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНОЙ;
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ ИЛИ МЯСНОЙ СУП С КЛЕЦКАМИ;
СУП ГОРОХОВЫЙ ИЛИ УХУ ДАЛЬНЕВОСТОЧНУЮ;
БОРЩЬ СО СМЕТАНОЙ ИЛИ СУП УРАЛЬСКИЙ;
СВЕКОЛЬНИК ИЛИ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №101» Г. УССУРИЙСКА УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО
ОКРУГА**

**ОБЕД.
ВТОРОЕ И ТРЕТЬЕ БЛЮДА.**

**СПИСОК ВТОРЫХ БЛЮД, ВКЛЮЧАЕТ ТАКИЕ БЛЮДА, КАК:
ПЛОВ С МЯСОМ, РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ, СОЛЯНКА СБОРНАЯ С МЯСОМ,
РИСОВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ С КОТЛЕТОЙ, МАКАРОНЫ СО СЛИВОЧНЫМ
МАСЛОМ И МЯСНЫМ ГУЛЯШОМ, ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С ПОЛИВОМ,
КАРТОФЕЛЬТУШЕННЫЙ С МЯСОМ, ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГУЛЯШОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ
И ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ.**

**СЛЕДУЕТ ОТЕТИЬ, ЧТО В МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА
ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ГЛАВНОГО ВРАЧА РФ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГОВЯДИНА ЛИБО МЯСО КУР.
ЕЩЕ ВКУСНЕЕ И ПОЛЕЗНЕЕ ЭТИ БЛЮД БУДУТ
ЕСЛИ ДОБАВИТЬ К НИМ ЗАКУСКУ
ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ САЛАТЫ ИЗ НИХ.
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ ЗАВЕРШАЮЩИМ
И БОГАТЫМ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ
ДОПОЛНЕНИЕМ К ТАКОМУ ОБЕДУ ИЗ ПЕРВОГО
И ВТОРОГО БЛЮД ЯВЛЯЕТСЯ КОМПОТ ИЗ СУХОВРУКТОВ
ИЛИ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД.**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №101» Г. УССУРИЙСКА УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

УЖИН (УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК).

В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО БЛЮДА ВО ВРЕМЯ УЖИНА В ДЕТСКОМ САДУ ГОТОВЯТ ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ ИЛИ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С РУБЛЕННОЙ КОТЛЕТОЙ РЫБНОЙ; КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАЛОСОЛЬНОЙ ГОРБУШЕЙ (филе); СНЕЖКИ ТВОРОЖНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ИЛИ СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ; КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ОТВАРНОЙ КОЛБАСОЙ; СЫРНИКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ; ОТВАРНОЕ ЯЙЦО С БАКЛАЖАНАМИ ТУШЕНЫМИ С ОВОЩАМИ; ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С РАБОЙ «ПО-ПРИМОРКИ».

ОСНОВНОЕ БЛЮДО ВСЕГДА ДОПОЛНЯЕТ ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БУЛОЧКА ИЛИ ПРЯНИК, ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ С КОНФЕТКОЙ.

Уважаемые родители (законные представители), если Вы включите блюда из меню детского сада в свое домашнее меню, то сможете обеспечить преемственность в питании ребенка.

ПРИЯТНОГО ВСЕМ АППЕТИТА!

