

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 234 г. Челябинска»

454008, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Островского, 27 "Б", Проспект победы 198 "А»
ИНН 7448027008 КПП 744801001 ОГРН 1027402542617 ОКПО 36920319 ОКВЭД 85.11
тел. 791-73-31, 791-04-61

Меню выходного дня для детей раннего возраста (1-3 года).

Неделя 1

Суббота:

- **Завтрак:** Овсяная каша с бананом.
- **Полдник:** Йогурт и яблоко.
- **Обед:** Суп-пюре из брокколи, картофельное пюре с курицей.
- **Полдник:** Печенье и компот.
- **Ужин:** Рыба, запеченная с овощами, гречка.

Воскресенье:

- **Завтрак:** Творожная запеканка с изюмом.
- **Полдник:** Овощные палочки.
- **Обед:** Куриный бульон с макаронами, тушеная капуста.
- **Полдник:** Фрукты.
- **Ужин:** Омлет с помидорами, отварной рис.

Неделя 2

Суббота:

- **Завтрак:** Манная каша с ягодами.
- **Полдник:** Йогурт и груша.
- **Обед:** Суп из чечевицы, картофельное пюре с рыбой.
- **Полдник:** Фруктовое пюре.
- **Ужин:** Куриные котлеты, отварной картофель.

Воскресенье:

- **Завтрак:** Блинчики с творогом.
- **Полдник:** Овощи с йогуртом.
- **Обед:** Суп-пюре из тыквы, гречка с мясом.
- **Полдник:** Яблоко и орехи (если нет аллергии).
- **Ужин:** Запеканка из цветной капусты.

Неделя 3

Суббота:

- **Завтрак:** Каша из киноа с фруктами.
- **Полдник:** Йогурт и мандарин.
- **Обед:** Суп с фрикадельками, картофельное пюре.
- **Полдник:** Печенье и компот.
- **Ужин:** Рыба на пару, овощи.

Воскресенье:

- **Завтрак:** Творог с медом и ягодами.
- **Полдник:** Овощные палочки с хумусом.
- **Обед:** Куриный бульон, паста с овощами.
- **Полдник:** Фрукты.
- **Ужин:** Омлет с зеленью, отварной картофель.

| Неделя 4

Суббота:

- **Завтрак:** Овсяноблин с фруктами.
- **Полдник:** Йогурт и персик.
- **Обед:** Суп-пюре из шпината, картофельное пюре с рыбой.
- **Полдник:** Фруктовое пюре.
- **Ужин:** Куриные наггетсы, гречка.

Воскресенье:

- **Завтрак:** Блины с яблоками и корицей.
- **Полдник:** Овощи с йогуртом.
- **Обед:** Суп из гороха, тушеная капуста с мясом.
- **Полдник:** Яблоко и орехи (если нет аллергии).
- **Ужин:** Запеканка из картофеля и брокколи.

| Общие рекомендации:

1. Убедитесь, что все продукты свежие и безопасные для ребенка.
2. Избегайте добавления соли и сахара в блюда для детей младше 2 лет.
3. Меню можно варьировать в зависимости от предпочтений вашего ребенка и наличия продуктов.

