

## Приблизительное меню

Ежедневно детям подаётся горячий сбалансированный ЗАВТРАК, который может включать в себя следующие блюда:

- Овсяная каша со свежими фруктами
- Омлет и огурец
- Кулеш со свежими ягодами
- Каша Киноа (Quinoa) с сухофруктами
- Рисовая каша со свежими ягодами

Во время ОБЕДА

На первое детям подаётся горячий суп:

- Куриный суп с макаронами
- Овощной суп
- Щи
- Уха
- Суп с фрикадельками

На второе блюдо детям предлагается:

- Ёжики со свёклой
- Рыбные котлеты с пюре и салатом из свежих овощей
- Тефтели с гречкой и салатом из свежих овощей
- Куриная грудка в сухарях с рисом и салатом из свежих овощей
- Драники с яблочным соусом или сметаной и с салатом из свежих овощей

После сна детям предлагается ПОЛДНИК:

- Творожная запеканка
- Ягодный или овощной smoothie и органический сырок
- Йогурт со свежими фруктами и органический сырок
- Ленивые вареники
- Овощная запеканка

Так же в течение всего дня детям предлагается следующий выбор напитков:

- Обезжиренное молоко
- Компот
- Кисель
- Кефир
- Питьевой йогурт
- Вода