

# Рекомендованные блюда выходного дня в зимне-весенний период

## I.Ш суббота

### Завтрак

Блюда из круп (каша молочная)

### Обед

Салат из свежих овощей

Суп овощной

Блюда из мяса

Гарнир из овощей

Сок

### Ужин

Блюда из творога

Фрукты

## I.Ш воскресенье

### Завтрак

Блюда из яиц (омлет)

### Обед

Салат из свежих овощей

Суп овощной

Блюда из рыбы

Гарнир из овощей

Компот из свежих

фруктов

### Ужин

Блюда из мяса и овощей

Йогурт

## II.IV суббота

### Завтрак

Блюда из макаронных изделий

### Обед

Салат из свежих овощей

Суп из бобовых

Блюда из рыбы

Гарнир из овощей

Сок

### Ужин

Блюда из мяса и овощей

Йогурт

## II.IV воскресенье

### Завтрак

Блюда из творога

### Обед

Салат из свежих овощей

Суп овощной

Блюда из мяса

Гарнир из овощей

Сок

### Ужин

Блюда из яиц

Фрукты

