

Рекомендуемое меню домашних ужинов

ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Меню	Вес (гр)
Картофель в молоке Сосиска отварная Чай, пряник	100 40 150/20
Запеканка творожная со сметаной Какао с молоком Печенье	100/10 150 20
Макароны отварные Биточек паровой куриный Чай	100 50 150
Оладьи мучные с вареньем Молоко кипяченое Фрукты	100/10 150 100
Пудинг из тыквы и яблок Чай, вафля Фрукты	100 150/20 100

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

Меню	Вес (гр)
Овощи, тушеные в сметане Сосиска отварная Чай, печенье	150 50 200/20
Оладьи с изюмом и сметаной Молоко кипяченое Фрукты	150 200 150
Макароны отварные Рыба жареная Огурец свежий Какао, булочка	150 70 50 200/50
Сырники со сметаной Чай с молоком Фрукты	150/15 200 150
Свекла с морковью тушеные Котлета куриная	150 70

Чай, пряник	200/30
Ленивые вареники с молочной подливой	150/50
Какао	200
Фрукты	50
Зеленый горошек	60
Омлет	80
Молоко, печенье	200/30
Фрукты	50
Овощи, тушеные в сметане	150
Фрикадельки мясные	50
Кефир, печенье	200/20
Салат морковный	100
Шарлотка с яблоками	80
Молоко	200