

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 |
| Макароньы 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 |
| Макароньы 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 Какао Фрукты | 150/50 200 50 |
| Зеленый горошек Омлет Молоко, печенье Фрукты | 60 80 200/30 50 |
| Овощи, тушеные в сметане Фрикадельки мясные Кефир, печенье | 150 50 200/20 |
| Салат морковный Шарлотка с яблоками Молоко | 100 80 200 |