**Рекомендуемое меню домашних ужинов**

|  |
| --- |
| **ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ** |
| **Меню** | **Вес (гр)** |
| Картофель в молокеСосиска отварнаяЧай, пряник | 10040150/20 |
| Запеканка творожная со сметанойКакао с молокомПеченье | 100/1015020 |
| Макароны отварныеБиточек паровой куриныйЧай | 10050150 |
| Оладьи мучные с вареньемМолоко кипяченоеФрукты | 100/10150100 |
| Пудинг из тыквы и яблокЧай, вафляФрукты | 100150/20100 |

|  |
| --- |
| **ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ** |
| **Меню** | **Вес (гр)** |
| Овощи, тушеные в сметанеСосиска отварнаяЧай, печенье | 15050200/20 |
| Оладьи с изюмом и сметанойМолоко кипяченоеФрукты | 150200150 |
| Макароны отварныеРыба жаренаяОгурец свежийКакао, булочка | 1507050200/50 |
| Сырники со сметанойЧай с молокомФрукты | 150/15200150 |
| Свекла с морковью тушеныеКотлета куринаяЧай, пряник | 15070200/30 |
| Ленивые вареники с молочной подливойКакаоФрукты | 150/5020050 |
| Зеленый горошекОмлетМолоко, печеньеФрукты | 6080200/3050 |
| Овощи, тушеные в сметанеФрикадельки мясныеКефир, печенье | 15050200/20 |
| Салат морковныйШарлотка с яблокамиМолоко | 10080200 |