**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  Чай, пряник | 150  70  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 |