

ЧЕМ КОРМИТЬ ДЕТЕЙ В ВЫХОДНЫЕ!

Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребенку необходимо получать в течение дня в зависимости от возраста, уметь правильно распределять их по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в детском саду.

Предлагаем вам примерное меню на выходной день, которое поможет вам накормить вашего малыша правильными, красивыми, а главное полезными блюдами.

Завтрак

Колбасные изделия отварные с маслом сливочным – 50 г

Макаронные изделия отварные – 150 г

Батон пшеничный – 20 г

Кофейный напиток – 180 мл

Фрукт в 10.00 – 150 г

Обед

Зеленый горошек с луком – 60 г

Суп гороховый – 250 мл

Гуляш – 50 г

Сложный гарнир – 150 г:

Картофельное пюре – 50 г

Капуста тушеная – 100г

Компот из яблок – 180 мл

Хлеб – 70 г

Полдник

Творожные оладьи со сгущенным молоком – 80 г

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое – 180 мл

Ужин

Вафли 2-3 штуки

Йогурт питьевой – 180 мл

