

## 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 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