

Памятка примерное меню для детей разного возраста

Примерный однодневный набор блюд для питания детей 1-3 лет



Примерный дневной рацион для детей 1 – 3 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (рис, молоко, сахар, масло сливочное)	150
2	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	150
2 завтрак		
1	Фрукты свежие	70
Обед		
1	Суп овощной со сметаной (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	200/5
2	Котлеты мясные паровые (говядина, хлеб пшеничный)	70
3	Вермишель отварная	80
4	Салат (морковь, яблоки, масло растительное)	45/5
5	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	100

Полдник		
1	Молоко 2,5% жира	180
2	Печенье	50
Ужин		
1	Рыба отварная на пару (рыба)	60
2	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	120/3
3	Овощной салат (капуста, яблоки, масло растительное)	40/3
4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150
Перед сном		
1	Кефир 2,5% жира	100
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100

Примерный однодневный набор блюد для питания детей 4-6 лет



Примерный дневной рацион для детей 4 – 6 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	200/5
2	Творожная запеканка (творог, яйцо, мука, молоко, сахар)	70
3	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	180
2 завтрак		
1	Фрукты свежие	100
Обед		
1	Суп овощной со сметаной (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	250/5
2	Котлеты мясные паровые (говядина, хлеб пшеничный)	90
3	Вермишель отварная	130
4	Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	50/5
5	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	150

Полдник		
1	Молоко 2,5% жира	200
2	Булочка сдобная	50
Ужин		
1	Рыба отварная на пару (рыба)	80
2	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	160/3
3	Овощной салат (капуста, морковь, яблоки, масло растительное)	60/5
4	Чай с сахаром (чай, сахар)	180
Перед сном		
1	Кефир 2,5 жира	180
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110



[illegible]

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	180/5
2	Творожная запеканка (творог, яйцо, мука, молоко, сахар)	100
3	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200
2 завтрак		
1	Фрукты свежие	200
2	Бутерброд: хлеб/сыр	25/8
Обед		
1	Суп рыбный с овощами (рыба, картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное)	400
2	90	
3	Вермишель отварная	100
4	Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	100/10
5	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200