

Рекомендуемый набор продуктов и блюд в ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Наименование блюд	Вес порции, г зависит от возраста и особенностей ребенка
ЗАВТРАК	
Творожная запеканка со сметаной и протертыми ягодами	150-180, 50
Кофейный напиток зерновой со сливками или молоком	150 - 200
ЗАВТРАК 2	
Сок	150 - 200
Булочка	30 - 60
Фрукты, ягоды	80 - 100
ОБЕД	
Салат из свежих овощей с сыром и маслом растительным нерафинированным	40 - 50
Щи со свежей капустой с говядиной со сметаной	200/10/15
Биточки из говядины паровые	50 - 80
Картофель тушен с морковью и фасолью	130 - 150
Компот из свежих фруктов	150 - 200
Хлеб ржаной, пшеничный	30 - 60
ПОЛДНИК	
Сок, Зефир	150 /40
Фрукты, ягоды	60 - 100
УЖИН	
Зразы рыбные с яйцом рубленые паровые (рыба тресковой породы)	60 - 80
Пюре картофельно-морковное	130 -150
Кефир или ряженка и др. кисломолочные продукты	150 -200
Хлеб пшеничный	20 - 40