

**Рекомендации по организации ужина в домашних условиях
для детей раннего и дошкольного возраста**

1 неделя			2 неделя		
1,5-3 года		3-7 лет	1,5-3 года		3-7 лет
Понедельник			Понедельник		
Салат из свежих огурцов	40гр	50гр	Салат из моркови с зеленым горошком	40гр	50гр
Суфле из кур с морковью	60гр	80гр	Бифштекс рубленый паровой (свинина)	60гр	70гр
Ватрушка с повидлом	50гр	70гр	Кисель из замороженных ягод	150гр	180гр
Чай с сахаром	150гр	180гр	Хлеб пшеничный	20гр	30гр
Хлеб пшеничный	20гр	30гр	Яблоко	100гр	100гр
Вторник			Вторник		
Плов из свинины	180гр	200гр	Бигус с говядины	180гр	200гр
Огурец соленый	40гр	60гр	Пирожок с яйцом	50гр	70гр
Компот из апельсинов	150гр	180гр	Чай с лимоном	150гр	180гр
Хлеб пшеничный	20гр	30гр	Банан	140гр	140гр
Среда			Среда		
Пицца детская	50гр	70гр	Запеканка морковная с творогом	150гр	180гр
Соус молочный	20гр	30гр	Кефир	150гр	180гр
Котлеты капустные	150гр	180гр			
Компот из смородины	150гр	180гр			
Хлеб пшеничный	20гр	30гр			
Четверг			Четверг		
Омлет с сыром	120гр	135гр	Мясной рулет	160гр	190гр
Шарлотка с яблоком	50гр	70гр	Апельсин	160гр	160гр
Йогурт	150гр	180гр	Чай с сахаром	150гр	180гр
Хлеб пшеничный	20гр	30гр	Хлеб пшеничный	20гр	30гр
Пятница			Пятница		
Яйцо отварное	20гр	40гр	Винегрет овощной	40гр	60гр
Голубцы ленивые (говядина)	120гр	130гр	Биточки куриные	60гр	80гр
Коржик молочный	50гр	60гр	Шарлотка с яблоком	70гр	110гр
Напиток лимонный	150гр	180гр	Напиток лимонный	150гр	180гр
Приятного аппетита					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371084

Владелец Перель Анна Владимировна

Действителен С 23.01.2026 по 23.01.2027