

Пример меню ребенка 1–3 лет на 1 день

масса порции, г

Завтрак

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1 Молочная рисовая каша | 150 |
| 2 Чай с молоком | 150 |

Второй завтрак

- | | |
|-----------------|----|
| 1 Свежие фрукты | 70 |
|-----------------|----|

Обед

- | | |
|---|---------|
| 1 Суп из овощей со сметаной | 200 + 5 |
| 2 Мясные котлеты на пару | 70 |
| 3 Макароны отварные | 80 |
| 4 Яблочно-морковный салат с растительным маслом | 45 + 5 |
| 5 Компот из сухофруктов | 150 |

Полдник

- | | |
|-----------------|-----|
| 1 Молоко (2,5%) | 180 |
| 2 Печенье | 50 |

Ужин

- | | |
|--|---------|
| 1 Паровая рыба | 70 |
| 2 Пюре из картофеля | 120 + 3 |
| 3 Салат из капусты и яблок с растительным маслом | 40 + 3 |
| 4 Чай | 150 |

Перед сном

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1 Кефир (2,5% или 3,2%) | 150 |
|-------------------------|-----|

На весь день

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 100 |
|-------------------------------|-----|

Полезные замены



✓ Яблоко или груша



✗ Вместо конфеты



✓ Печенье



✗ Вместо шоколадного батончика



✓ Молоко



✗ Вместо газированных напитков



✓ Ломтики свежей или подсушенной моркови



✗ Вместо сухариков



✓ Сухофрукты или орехи



✗ Вместо чипсов