Пример дневного меню для ребёнка 4–6 лет

	Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
	Завтрак	
1	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	200 + 5
2	Творожная запеканка	70
3	Чай с молоком	180
	Второй завтрак	
1	Свежие фрукты	100
	Обед	
1	Суп овощной со сметаной	250 + 5
2	Котлеты мясные паровые	90
3	Вермишель отварная	130
4	Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	50 + 5
5	Компот из свежих яблок	150
	Полдник	
1	Молоко *(2,5% или 3,2% жирности)*	200
2	Булочка сдобная	50
	Ужин	
1	Рыба отварная	80
2	Пюре картофельное	160 + 3
3	Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	60 + 5
4	Чай с сахаром	180
	Перед сном	
1	Кефир *(2,5% или 3,2% жирности)*	180
	На весь день	
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

Доводы в пользу здоровой пищи

- Только в молоке есть кальций, необходимый твоим косточкам. Он поможет тебе вырасти и стать хорошим спортсменом.
- В рыбе много йода и полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы твоего мозга. Став умным, ты сможешь получить интересную работу.
- Овощи и фрукты содержат витамин С, который укрепляет твой иммунитет и не дает тебе болеть.
- Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, очищает твой организм, а чистота — это сила и здоровье.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!
МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

www.takzdorovo.ru