Пример дневного меню для ребёнка 1–3 лет

	Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
	Завтрак	
1	Каша рисовая молочная	150
2	Чай с молоком	150
	Второй завтрак	
1	Свежие фрукты	70
	Обед	
1	Суп овощной со сметаной	200 + 5
2	Котлеты мясные паровые	70
3	Вермишель отварная	80
4	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	45 + 5
5	Компот из свежих яблок	150
	Полдник	
1	Молоко *(2,5% или 3,2% жирности)*	180
2	Печенье	50
	Ужин	
1	Рыба отварная на пару	70
2	Пюре картофельное	120 + 3
3	Овощной салат из капусты и яблок с растительным маслом	40 + 3
4	Чай	150
	Перед сном	
1	Кефир *(2,5% или 3,2% жирности)*	150
	На весь день	
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100

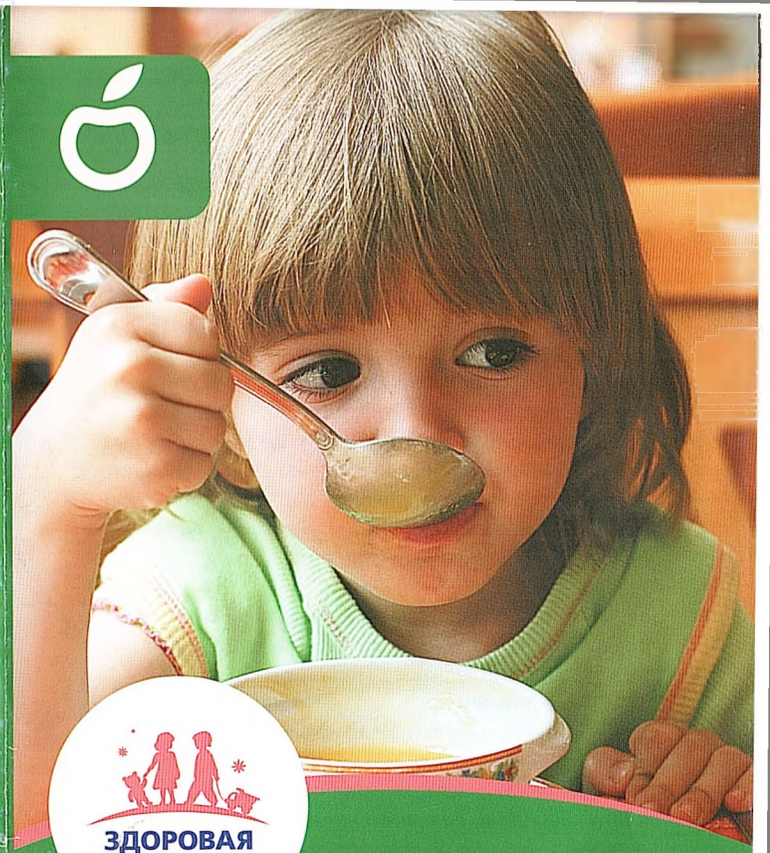
Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

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.

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 РАННЕГО ВОЗРАСТА

ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!
МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

www.takzdorovo.ru