

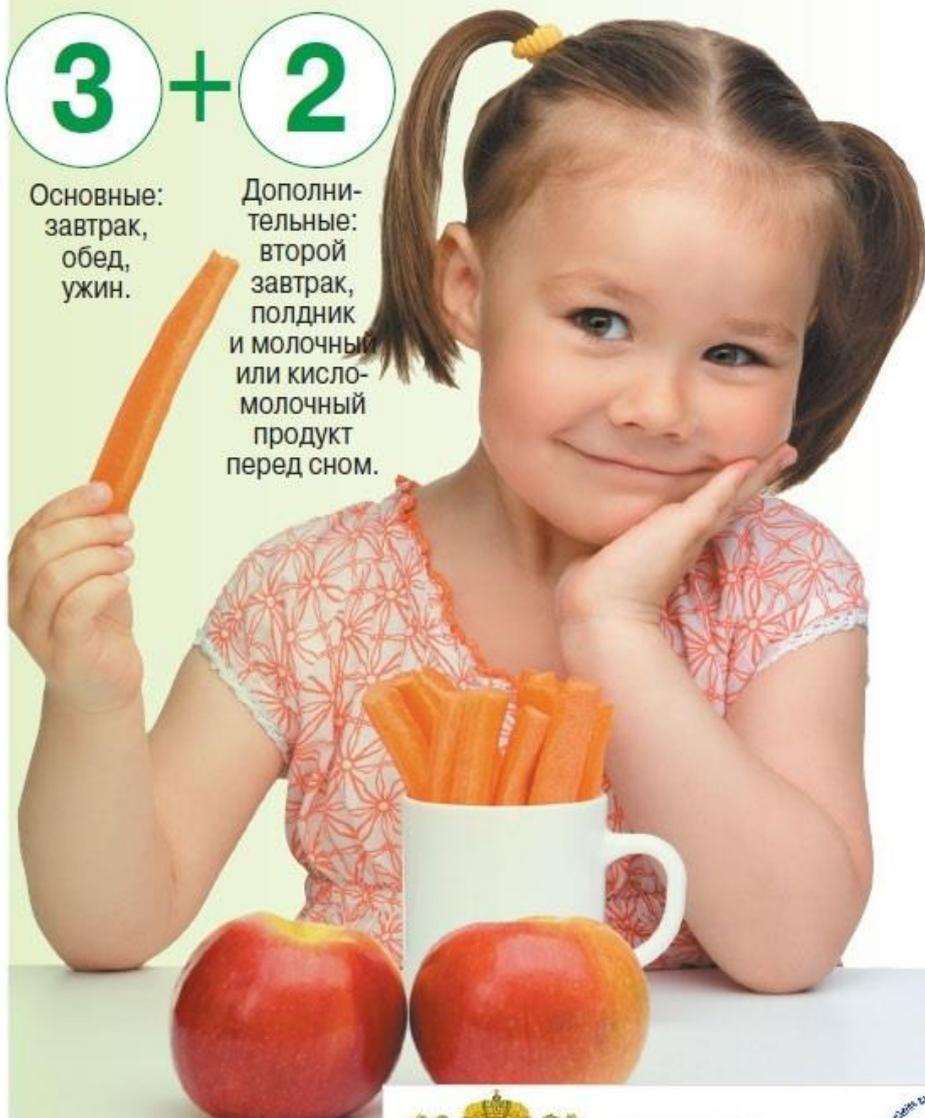
КАК СОСТАВИТЬ ДЕТСКОЕ МЕНЮ

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ
НУЖНО ЕСТЬ?

3 + 2

Основные:
завтрак,
обед,
ужин.

Дополни-
тельные:
второй
завтрак,
полдник
и молочный
или кисло-
молочный
продукт
перед сном.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН?

Мясные блюда
и/или птица

2 раза в день



Яйца

2-3 штуки
в неделю



Рыба

2-3 раза
в неделю



Гарниры к мясным
и рыбным блюдам
(рис, гречка,
макароны, картошка).

1 раз в день



3 раза в день

Молочные
продукты (в том
числе молоко для
приготовления
каши, йогурты,
кефир, творог).

Каши (самые
полезные
гречневая
и овсяная).

1 раз в день



Овощи
и фрукты
после еды,
в виде салатов.



Хлеб

2-3 раза в день



4 раза в день



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ
КРАСНОДАРСКОЙ ОБЛАСТИ

