

Примерное меню ребенка младшего школьного возраста

Вариант 1



Первый завтрак	Горячее блюдо	Каша из овсяных хлопьев
	Напиток	Напиток кофейный на молоке
Второй завтрак	Горячее блюдо	Омлет
	Напиток	Чай с сахаром
Обед	Закуска	Салат из моркови
	Первое блюдо	Суп с макаронами на курином бульоне
	Второе блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами, рис отварной
	Третье блюдо	Кисель
Полдник	Напиток	Молоко
	Булочка	Булочка
Ужин	Горячее блюдо	Пудинг из творога
	Напиток	Кефир