



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

# Что приготовить ребенку на поздний ужин

Если ребенок находился в детском саду 8–10 часов

### ✔ Вариант 1

- Винегрет с растительным маслом – 60 г
- Пюре картофельное – 150 г
- Котлета куриная на пару или запеченная – 50 г
- Компот из фруктов/сухофруктов – 200 мл

### ✔ Вариант 2

- Омлет с зеленым горошком – 100/100 г
- Свежий помидор – 50 г
- Хлеб ржано-пшеничный или зерновой – 20 г
- Чай черный некрепкий с лимоном – 200 мл

### ✔ Вариант 3

- Овощи тушеные – 200 г
- Котлета из индейки на пару или запеченная – 50 г
- Хлеб ржано-пшеничный или зерновой – 20 г
- Отвар шиповника – 200 мл

### ✔ Вариант 4

- Рыба тушеная или на пару – 50 г
- Пюре картофельное – 150 г
- Помидор свежий – 50 г
- Кисель – 200 г

### ✔ Вариант 5

- Творожная запеканка – 150 г
- Сгущенное молоко или джем – 20 г
- Чай черный некрепкий – 200 мл

### ✔ Вариант 6

- Сырники творожные запеченные – 150 г
- Джем – 20 г
- Чай с мятой – 200 мл

## Если ребенок находился в детском саду 12 часов

### ✔ Вариант 1

- Творожная запеканка – 100 г
- Чай черный некрепкий – 200 мл

### ✔ Вариант 2

- Омлет – 100 г
- Чай черный некрепкий с лимоном – 200 мл

### ✔ Вариант 3

- Каша гречневая молочная – 150 г
- Отвар шиповника – 150 мл

### ✔ Вариант 4

- Йогурт натуральный 2,5–3,2% жирности – 125 г
- Оладьи с яблоками – 100 г
- Чай некрепкий с лимоном – 150 мл

### ✔ Вариант 5

- Яйцо отварное – 1 шт
- Бутерброд с ржано-пшеничным хлебом и сливочным маслом – 20/5 г
- Компот из сухофруктов – 200 мл

### ✔ Вариант 6

- Каша пшенная с тыквой – 150 г
- Чай некрепкий с мятой – 150 мл

### ✔ Вариант 7

- Сырники из творога 5% жирности – 100 г
- Джем – 10 г
- Чай черный некрепкий – 200 мл