


Правильно питаться – здоровья набираться





Уважаемые родители!

Для обеспечения преимущества питания в детском саду и дома информируем вас об ассортименте питания ребенка в течении дня, вывешивая ежедневное меню в детском саду.

Рекомендации родителям:

1. На ужин давать предпочтительно молочно - растительную, легкую пищу.
2. Можно приготовить различные молочные каши, желательно с овощами и фруктами (овсяная, манная, рисовая - с морковью, курагой и изюмом).
3. Овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, свекла, различные запеканки).
4. Блюдо из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники).
5. Яичные блюда (омлет, яйца)
6. Неострые сорта сыра.
7. Питье (молочные, кисломолочные, питьевые йогурты)
8. Салаты из овощей и фруктов.