

## **Уважаемые родители!**

Для обеспечения преемственности питания в детском саду и дома Мы информируем Вас об ассортименте питания ребёнка в течении дня, вывешивая ежедневное меню в детском саду.

На ужин предпочтительно давать детям:

1. Молочно – растительную, лёгкую пищу.
2. Различные молочные каши, желательно с овощами или фруктами (овсяная, манная, рисовая – с морковью, курагой или изюмом)
3. Овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, свёкла отварная, различные запеканки)
4. Блюдо из творога (сырники, запеканки, вареники («ленивые»))
5. Яичные блюда (омлет, яйца)
6. Не острые сорта сыра.
7. Питьё (молочные, кисломолочные, питьевые йогурты)
8. Салаты из овощей и фруктов.