**Памятка по составлению меню**

**1. Завтрак** составляет 25% от всего дневного рациона. Он может в себя включать **закуски**: бутерброд с сыром и сливочным маслом, салат, фрукты

**горячее блюдо:** творожное, яичное или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой).
**горячий напиток:** чай(можно с молоком),кофейный напиток, витаминизированный кисель, молоко, какао с молоком или напиток из шиповника

**2**. **Обед** составляет 35% от дневного рациона, он должен состоять из **закуски**: Салаты из свежих, отварных овощей, зелени;
**горячего первого блюда**: супа, борща и т.д.
**второго блюда**: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

Напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

**3 Полдник** составляет 15% от дневного рациона, он должен состоять из: **напитка (**молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с **булочными или мучными кондитерскими изделиями** (сухари, сушки, нежирное печенье,) творога со сметаной , либо из фруктов.

**4. Ужин** составляет 25 % от дневного рациона, он должен состоять **из горячего блюда** (овощные, крупяные , рыбные блюда)
**и напитка** (чай, сок, кисель, йогурт, кефир)

 **Каждый день в рационе питания ребенка должны присут­ствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.**

 **Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно. Следует употреблять йодированную соль.**