****

**Рекомендуемые блюда для ребёнка 3-6 лет**

Практически все блюда, какие бывают на вашем столе, можно употреблять в пищу ребенку 4—5 лет. Перечислим лишь некоторые из них.

***Рекомендуемые салаты:***

• из сырых овощей, с зеленью и без; из свежей (мятой) капусты с майонезом, из квашеной капусты с растительным маслом; из помидоров и огурцов; сладкий салат из моркови с изюмом или черносливом;  
• салаты с морской капустой;  
• салаты с яйцом и зеленым горошком (или фасолью, или кукурузой);  
• из зеленого салата со сметаной или растительным маслом (подсолнечным, оливковым, кукурузным и др.), с зеленью;  
• из редиски, редьки.

***Рекомендуемые первые блюда:***

• супы (молочный с макаронами, вермишелью, звездочками; молочный с крупой и овощами; мясные супы или на мясном бульоне — щи, борщ, рассольник, картофельный, крупяной; куриный суп; рыбный суп; овощной суп; фруктовый суп и т. д.)  
• бульоны (мясной, куриный, рыбный); бульоны с лапшой, с клецками, с фрикадельками, с блинами и пирожками.

***Рекомендуемые вторые блюда:***

• блюда из мяса желательно — паровые и вареные, менее желательно — жареные; паровые котлеты, тефтели, рагу, голубцы, тушеные говядина и телятина, тушеная нежирная свинина, фаршированный болгарский перец, фаршированные кабачки, рулеты домашнего приготовления и т. д.  
• колбасы (изредка по чуть-чуть и если вы уверены, что они совершенно свежие);  
• отварная курица; курица из духовки;  
• рыба отварная, тушеная, изредка — жареная, жареная в яйце;  
• рыбные котлеты;  
• печень — редко; не следует готовить печень часто, помня о том, что она содержит много холестерина;  
• на гарнир рекомендуется готовить: отварные овощи, винегрет, овощные пюре, лапшу и макаронные изделия, крупяные каши; в качестве гарнира не рекомендуется подавать картофель — ни в жареном, ни в отварном виде, ни в виде пюре.

******

***Рекомендуемые третьи блюда:***

• разнообразные компоты (из свежих фруктов, из сухофруктов, консервированные);  
• кисели (фруктовые, ягодные);  
• морсы (из свежих ягод — черная и красная смородина, малина, клюква; из ягодных варений);  
• настои или отвар шиповника (можно использовать не только ягоды — свежие или сухие, но и корни шиповника и молодые веточки);  
• настой или отвар боярышника;  
• соки свежие и консервированные (из фруктов и ягод, соки ассорти; овощные соки);  
• свежие фрукты и ягоды;  
• арбуз, дыня.

***Блюда, рекомендуемые на завтрак и на ужин:***

• крупяные каши, сваренные на молоке (овсяная, манная, гречневая, рисовая, перловая, ячневая, пшенная и пр.); для приготовления каш можно использовать сочетания круп;  
• каши из круп и овощей, а также из круп и фруктов, сваренные на молоке (используются яблоки, тыква, изюм, чернослив, морковь и т. д.);  
• блюда, приготовленные с использованием творога (вареники, пудинги, запеканки, творожники и др.);  
вермишель, лапша (со сливочным маслом, с творогом,с сыром);  
• вареное яйцо и блюда, приготовленные из яиц (разнообразные омлеты).