



**Примерное трехдневное меню для питания кормящих женщин в
домашних условиях**
(обеспечивает физиологические потребности кормящих женщин в пищевых
веществах и энергии)

ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3	
Название блюда	Примерный объем порции, г	Название блюда	Примерный объем порции, г	Название блюда	Примерный объем порции, г
ЗАВТРАК					
Каша молочная	300	Омлет, фриттата	60	Пудинг творожный	210
Кофейный напиток злаковый	200	Каша молочная с сухофруктами	250	Фруктовый допинг	20
Масло сливочное, сыр	5/20	Чай	200	Кофейный напиток злаковый	200
Хлеб		Масло сливочное	5	Масло, сыр	5/10
		Хлеб		Хлеб	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Яблоки запеченные	1 шт	Бананы	1 шт	Груши	1 шт
Печенье	2–3 шт	Злаковый батончик	1 шт	Сухари	1–2 шт
Чай	200	Чай	200	Чай	200
ОБЕД					
Салат из моркови со сметаной	100	Салат из свеклы с растительным маслом	100	Салат из отварных овощей	100
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	280– 300/10	Суп-лапша куриная	280–300	Борщ вегетарианский со сметаной	280– 300/10
Запеканка картофельная с отварным мясом	200–220	Плов с курицей	200–220	Бефстроганов из отварного мяса с гречневой кашей	200-220
Компот из сухофруктов	200	Компот из свежих фруктов	200	Морс ягодный	200
Хлеб		Хлеб		Хлеб	
ПОЛДНИК					
Кисломолочный напиток*	200	Кисломолочный напиток*	200	Кисломолочный напиток*	200
Вафли	1 шт	Булочка	1 шт	Печенье	2–3 шт
УЖИН					
Рыба, отварная в молочном соусе с овощным рагу	90/230	Печень тушеная в сметанном соусе с картофельным пюре	100/210	Курица тушеная с овощами тушеными	60/230
Чай	200	Чай	200	Чай	200
Хлеб		Хлеб		Хлеб	

ПРИЕМ ПИЩИ НА НОЧЬ

Кисломолочный напиток*		Кисломолочный напиток*		Кисломолочный напиток*	
------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--

**любой кисломолочные напиток или специализированный продукт для питания кормящих женщин можно использовать перед утренним кормление или на ночь по усмотрению матери*