

**Примерное меню для организации сбалансированного питания детей в оздоровительных
весенних и осенних лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул**

СОГЛАСОВАНО

Исполнитель:

/ А.А. Турнина /

«__»__ 202_г.

УТВЕРЖДАЮ

Заказчик:

/В.Ф. Порфирьева/

«__»__ 202_г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.
День 1 - завтрак	
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10
Яйцо отварное	40
Фрукт	200
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	200/15/7
День 1 - 2ой завтрак	
Кондитерское изделие	50
Сок	200
День 1 - обед	
Салат из белокочанной капусты	60
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10
Пюре картофельное	150
Куриная грудка в сметанном соусе	50/50
Хлеб ржано пшеничный	50
Чай с сахаром и яблоками	200
День 2 - завтрак	
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10
Хлеб пшеничный	40
Сырники из творога	50/20
Чай с сахаром и курагой	200/15/7
День 2 - 2-ой завтрак	
Кондитерское изделие	50
Сок	200
День 2 - обед	
Салат "Витаминный"	60
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15
Жаркое по - домашнему из говядины	200
Хлеб ржано пшеничный	60
Компот из свежих фруктов	200
День 3 - завтрак	
Сыр	30
Макароны отварные со сливочным маслом	150
Котлета куриная	90
Чай с сахаром	200/15

Хлеб пшеничный	40
День 3 - 2ой завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 3 - обед	
Помидоры свежие с маслом	60
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10
Рис отварной	150
Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	90/30
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из сухофруктов	200
День 4 - завтрак	
Омлет натуральный	150/5
Оладьи с повидлом	80/20
Хлеб пшеничный	40
Кисель ягодный	200
День 4 - 2ой завтрак	
Фрукт	200
Сок	200
День 4 - обед	
Салат из свежих огурцов	100
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10
Каша пшеничная рассыпчатая	150
Гуляш из говядины с соусом	60/30
Хлеб ржано пшеничный	60
Чай с сахаром и яблоками	200
День 5 - завтрак	
Салат из свежих овощей	60
Гарнир сложный	150
Тефтели мясные	90
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	200/15/7
День 5 - 2-ой завтрак	
Сок	200
Фрукт	200
День 5 - обед	
Салат из белокочанной капусты	100
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10
Плов из птицы	200
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из свежих фруктов	200
День 6 - завтрак	
Запеканка из творога со сгущенкой	80/20
Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10
Чай с сахаром	200/15
Хлеб пшеничный	40
День 6 - 2ой завтрак	

Фрукт	200
Сок	200
День 6 - обед	
Сыр	15
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10
Макароны отварные со сливочным маслом	150
Котлета из говядины	90
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из сухофруктов	200
День 7-завтрак	
Сырники из творога	50/20
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10
Чай с сахаром и курагой	200/15/7
Хлеб пшеничный	40
Масло сливочное	20
День 7 - 2ой завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 7 - обед	
Помидоры свежие с маслом	60
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15
Жаркое из птицы	200
Хлеб ржано пшеничный	60
Кисель ягодный	200