

Пример меню для детского лагеря «Райдер camp»

В соответствии с нормативами СанПиН размер порции может меняться в зависимости от возраста ребенка.

1 день

Наименование блюда, прием пищи	Вес блюда
Завтрак	
Каша Дружба	200
Омлет натуральный	100
Чай с лимоном	200
Обед	
Салат из свежих огурцов	100
Суп гороховый с мясом, картофелем	250
Котлеты рубленые из птицы	100
Макароны отварные	200
Хлеб пшеничный	100
Компот из сухофруктов	200
Полдник	
Ватрушка с творогом	100
Яблоко	1 шт.
Сок	200
Ужин	
Салат Витаминный	100
Жаркое по -домашнему	200
Хлеб ржано-пшеничный	100
Чай с молоком	200
2 Ужин	
Йогурт питьевой	200
Печенье овсяное	50

2 день

Наименование блюда, прием пищи	Вес блюда
Завтрак	
Каша молочная рисовая	250
Блины с повидлом	100/30
Какао на молоке	200
Обед	
Салат из свежих помидоров с зеленью	100
Рассольник	250
Птица тушеная в соусе с овощами	250
Хлеб пшеничный	100
Компот из свежих фруктов	200
Полдник	
Булочка с сыром	100
Груша	1 шт.
Сок	200
Ужин	
Винегрет овощной	100
Гуляш из мяса говядины	100/75
Гречка отварная рассыпчатая	200
Чай с лимоном	200
Хлеб ржано-пшеничный	100
2 Ужин	
Кефир	200
Пряник	50

3 день

Наименование блюда, прием пищи	Вес блюда
Завтрак	
Каша молочная ячневая	250
Сосиска в тесте	100/30
Чай	200
Обед	
Салат кукурузы консер.	100
Суп с фрикадельками	250
Плов из птицы	100/200
Хлеб пшеничный	100
Витаминный напиток	200
Полдник	
Булочка ванильная	100
Апельсин	1 шт.
Сок	200
Ужин	
Салат «Здоровье»	100
Картофельная запеканка с мясом	250
Хлеб ржаной	100
Чай с лимоном	200
2 Ужин	
Ряженка	200
Мерендинка	50

4 день

Наименование блюда, прием пищи	Вес блюда
Завтрак	
Каша манная молочная	250
Творожная запеканка	100
Какао на молоке	200
Обед	
Салат из огурцов с зеленью	100
Суп Крестьянский	250
Биточки из мяса говядины	100
Гороховое пюре	200
Хлеб пшеничный	100
Компот из свежих фруктов	200
Полдник	
Шанежка	100
Банан	1 шт.
Сок	200
Ужин	
Салат из свежей капусты с яблоком	100
Птица тушеная	100/30
Макароны отварные	200
Хлеб ржано- пшеничный	100
Чай	200
2 ужин	
Йогурт	200
Печенье	50

5 день

Наименование блюда, прием пищи	Вес блюда
5 день	
Завтрак	
Каша молочная пшенная	250
Кофейный напиток	200
Сдоба обыкновенная	100
Масло /сыр	10
Обед	
Помидоры порционные	100
Суп-лапша куриный	250

Рыбные биточки	100
Картофельное пюре	200
Хлеб ржаной	100
Компот из сухофруктов	200
Полдник	
Булочка с орехами	100
Груша	100
Сок	200
Ужин	
Салат из свеклы с черносливом	100
Гуляш из мяса говядины	100/75
Рис отварной	200
Чай	200
Хлеб пшеничный	100
2 Ужин	
Кисель	200
Коржик молочный	50

6 день

Наименование блюда, прием пищи	Вес блюда
6 день	
Завтрак	
Омлет натуральный с сыром	100
Сдоба обыкновенная/масло	100/10
Колбаса вареная	50
Чай	200
Обед	
Салат из конс. кукурузы	100
Суп Рассольник	250
Котлеты рубленные из птицы	100
Капуста тушеная	200
Хлеб пшеничный	100
Компот из свежих фруктов	200
Полдник	
Ватрушка с повидлом	100
Яблоко	100
Сок	200
Ужин	
Салат из свежих овощей с яблоком	100
Тефтели мясные	100/50
Гречка отварная	200
Хлеб ржаной	100
Чай с лимоном	200
2 ужин	
Ряженка	170
Мериндинка	30

7 день

Наименование блюда, прием пищи	Вес блюда
Завтрак	
Каша рисовая молочная	250
Творожная запеканка	100
Кофейный напиток на молоке	200
Обед	
Огурцы порционные	100
Борщ	250
Бефстроганов из отварного мяса	120
Макароны отварные	200

Хлеб пшеничный	100
Витаминный напиток	200
Полдник	
Пирожок с яблоком	100
Апельсин	1 шт.
Сок	200
Ужин	
Салат «Летний»	100
Птица тушеная	100/30
Картофель запеченный	200
Хлеб пшеничный	100
Чай	200
2 ужин	
Йогурт питьевой	200
Печенье овсяное	50