

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в оздоровительных летних лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.
День 1 - завтрак	
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5/10
Оладьи со сгущенкой	80/20
Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром	190/10
День 1 - 2 завтрак	
Фрукт	200
Сок	200
День 1 - обед	
Помидоры свежие с маслом	100
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10
Жаркое по - домашнему из говядины	250
Хлеб ржано пшеничный	60
Компот из сухофруктов	200
День 2 - завтрак	
Сыр	15
Плов из птицы	250
Хлеб пшеничный	20
Хлеб пшеничный	20
Чай с лимоном	185/10/5
День 2 - 2 завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 2 - обед	
Салат из белокочанной капусты	100
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
Пюре картофельное	180
Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	90/30
Хлеб ржано пшеничный	40
Кисель ягодный	200
День 3 - завтрак	
Запеканка из творога со сгущенкой	80/20
Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5/10
Хлеб пшеничный	40

Какао с молоком	200
День 3 - 2-ой завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 3 - обед	
Салат из свежих огурцов	100
Суп картофельный с крупой(рисовый) на мкб	225/15/10
Макаронные изделия со сливочным маслом	180
Котлета из говядины	100
Хлеб ржано пшеничный	40
Компот из свежих фруктов	200
День 4 - завтрак	
Оладьи с повидлом	100/20
Омлет натуральный	225/10
Сыр	15
Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром	190/10
День 4 - 2-ой завтрак	
Сок	200
Фрукт	200
День 4 - обед	
Помидоры свежие с маслом	100
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Плов из говядины	250
Хлеб ржано пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200
День 5 - завтрак	
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5/10
Яйцо отварное	40
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	185/10/5
Фрукт	200
День 5 - 2 ой завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 5 - обед	
Салат "Витаминный"	100
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10

Пюре картофельное	180
Куриная грудка в сметанном соусе	50/50
Хлеб ржано пшеничный	60
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
День 6 - завтрак	
Сыр	15
Пшеничная каша с маслом	180
Котлета куриная	100
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком	200
День 6 - 2-ой завтрак	
Фрукт	200
Сок	200
День 6 - обед	
Салат из свежих огурцов	100
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10
Гречка отварная рассыпчатая	180
Гуляш из говядины	50/50
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из свежих фруктов	200
Итого за обед:	
День 7- завтрак	
Сырники из творога	100/20
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5/10
Чай с сахаром	190/10
Хлеб пшеничный	40
Масло сливочное	20
День 7 - 2-ой завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 7 - обед	
Помидоры свежие с маслом	100
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15
Жаркое из птицы	250
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из сухофруктов	200
День 8 - завтрак	
Салат из свежих огурцов	100

Макароны отварные со сливочным маслом	180
Кнели куриные с соусом	100
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	185/10/5
День 8 - 2ой завтрак	
Фрукт	200
Сок	200
День 8 - обед	
Салат из белокочанной капусты	100
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
Картофель тушеный с овощами	180
Котлета из говядины	100
Хлеб ржано пшеничный	50
Кисель ягодный	200
День 9 - завтрак	
Яйцо отварное	40
Капа молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5/10
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком	200
День 9 - 2-ой завтрак	
Кондитерское изделие	50
Сок	200
День 9 - обед	
Салат "Витаминный"	100
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15
Рагу овощное с говядиной	250
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из свежих фруктов	200
День 10 - завтрак	
Сыр	30
Пюре картофельное	180
Котлета куриная	100
Чай с сахаром	190/10
Хлеб пшеничный	40
День 10 - 2ой завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 10 - обед	
Помидоры свежие с маслом	100
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	235/15/10

Рис отварной	180
Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	90/30
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из сухофруктов	200
День 11 - завтрак	
Каша "дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10
Оладьи со сгущенкой	80/20
Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром и курагой	180/10/7
День 11 - 2ой завтрак	
Фрукт	200
Сок	200
День 11 - обед	
Салат из свежих огурцов	100
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	235/15/10
Пюре гороховое	180
Тефтели мясные	100
Хлеб ржано пшеничный	60
Кисель ягодный	200
День 12 - завтрак	
Салат из свежих овощей	100
Гарнир сложный	180
Кнели куриные	100
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	185/10/5
День 12 - 2-ой завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 12 - обед	
Салат из белокочанной капусты	100
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	235/15/10
Плов из говядины с гречкой	250
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из свежих фруктов	200
День 13 - завтрак	
Запеканка из творога со сгущенкой	80/20
Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5/10
Чай с сахаром	190/10
Хлеб пшеничный	40
День 13 - 2ой завтрак	

Фрукт	200
Сок	200
День 13 - обед	
Сыр	15
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	235/15/10
Макаронны отварные со сливочным маслом	180
Гуляш из говядины	50/50
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из сухофруктов	200
День 14 - завтрак	
Омлет натуральный	225/10
Масло сливочное	10
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	40
Фрукт	200
День 14 - 2ой завтрак	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
День 14 - обед	
Помидоры свежие с маслом	100
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15
Пюре картофельное	180
Биточки рыбные из минтая с соусом	90/30
Хлеб ржано пшеничный	50
Кисель ягодный	200