

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в лагерях труда и отдыха с дневным пребыванием детей без сна в период каникул.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.
ДЕНЬ 1		
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12
	Яйцо отварное	40
	Бутерброд с сыром	60/20
	Какао с молоком	200
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Оладьи	100
Обед	Салат из моркови с яблоком	100
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15
	Макароны отварные со сливочным маслом	180
	Котлета из птицы	100
	Соус томатный с овощами	30
	Хлеб ржаной	90
	Компот из сухофруктов	200
ДЕНЬ 2		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12
	Запеканка творожная	65
	Бутерброд с маслом	60/15
	Чай с сахаром	190/10
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
Обед	Салат из свежих овощей	100

	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10
	Рис отварной	180
	Рыба припущенная с овощами	80/40
	Хлеб ржаной	90
	Кисель	200
ДЕНЬ 3		
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10
	Омлет натуральный	80
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
Обед	Салат из белокочанной капусты	100
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10
	Картофельное пюре	180
	Котлета из говядины	100
	Хлеб ржаной	90
	Компот из свежих плодов	200
ДЕНЬ 4		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12
	Яйцо отварное	40
	Бутерброд с сыром	60/20
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Булочка домашняя	60

Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10
	Макароны отварные со сливочным маслом	180
	Гуляш из куриных грудок	50/50
	Хлеб ржаной	90
	Компот из сухофруктов	200
ДЕНЬ 5		
Завтрак	Каша молочная манная молочная	230/8/12
	Сырники творожные	65
	Бутерброд с маслом	60/15
	Чай с сахаром	190/10
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10
	Картофель тушеный	180
	Биточки рыбные из минтая	100
	Хлеб ржаной	90
	Кисель	200
ДЕНЬ 6		
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	230/8/10
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15
	Какао с молоком	200
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50

Обед	Салат из моркови с яблоком	100
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	275/15/10
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180
	Гуляш из говядины	50/50
	Хлеб ржаной	90
	Компот из свежих плодов	200
ДЕНЬ 7		
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	230/8/12
	Омлет натуральный	80
	Бутерброд с сыром	60/20
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Оладьи	100
Обед	Салат из свежих овощей	100
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15
	Рагу овощное с птицей	250
	Хлеб ржаной	90
	Компот из сухофруктов	200
ДЕНЬ 8		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12
	Яйцо отварное	40
	Бутерброд с маслом	60/15
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50

Обед	Огурцы свежие	100
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10
	Макароны отварные со сливочным маслом	180
	Тефтели мясные	100
	Соус томатный с овощами	30
	Хлеб ржаной	90
	Кисель	200
ДЕНЬ 9		
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15
	Какао с молоком	200
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10
	Картофельное пюре	180
	Кнели куриные	100
	Хлеб ржаной	90
	Компот из свежих плодов	200
ДЕНЬ 10		
Завтрак	Каша молочная манная молочная	230/8/12
	Сырники творожные	65
	Бутерброд с сыром	60/20
	Чай с сахаром	190/10
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200

	Слойка с сахаром	60
Обед	Салат из белокочанной капусты	100
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15
	Рис отварной	180
	Рыба припущенная с овощами	80/40
	Хлеб ржаной	90
	Компот из сухофруктов	200
ДЕНЬ 11		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12
	Омлет натуральный	80
	Бутерброд с маслом	60/15
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
Обед	Помидоры свежие	100
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10
	Макароны отварные со сливочным маслом	180
	Котлета из птицы	100
	Соус томатный с овощами	30
	Хлеб ржаной	90
	Кисель	200
ДЕНЬ 12		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15
	Какао с молоком	200
	Фрукт	200

2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
Обед	Салат из моркови с яблоком	100
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10
	Гороховое пюре	180
	Котлета из говядины	100
	Хлеб ржаной	90
	Компот из свежих плодов	200

ДЕНЬ 13

Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10
	Яйцо отварное	40
	Бутерброд с сыром	60/20
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Фрукт	200

2-ой завтрак	Сок	200
	Оладьи	100
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10
	Жаркое из птицы	250
	Хлеб ржаной	90
	Компот из сухофруктов	200

ДЕНЬ 14

Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12
	Омлет натуральный	80
	Бутерброд с маслом	60/15
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7

	Фрукт	200
2-ой завтрак	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
Обед	Салат из свежих овощей	100
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10
	Картофельное пюре	180
	Биточки рыбные из минтая	100
	Хлеб ржаной	90
	Кисель	200