

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ

Завтрак № 1

- Натуральный омлет
- Бутерброд с сыром
- Пшеничный хлеб
- Фрукты в ассортименте
- Какао с молоком

Завтрак № 2

- Рисовая молочная каша
- Бутерброд с маслом
- Порционный сыр
- Пшеничный хлеб
- Фрукты в ассортименте
- Чай с молоком

ВАРИАНТЫ ОБЕДОВ

Обед № 1

- Свежие помидоры
- Гороховый суп
- Гуляш
- Рассыпчатая гречневая каша
- Компот из смеси сухофруктов
- Пшеничный и ржаной хлеб

Обед № 2

- Припущенная морковь
- Борщ с картофелем и сметаной
- Рыбные тефтели в соусе
- Отварной картофель
- Компот из яблок и слив
- Пшеничный и ржаной хлеб

ВАРИАНТЫ ПОЛДНИКОВ

Полдник № 1

- Запечённый творожный пудинг со сгущённым молоком
- Сок в ассортименте

Полдник № 2

- Ватрушка с творогом
- Фрукты в ассортименте
- Сок в ассортименте

ВАРИАНТЫ УЖИНОВ

Ужин № 1

- Свежие овощи (помидоры и огурцы)
- Плов из птицы
- Сок в ассортименте
- Пшеничный и ржаной хлеб

Ужин № 2

- Запечённая рыба с картофелем по-русски
- Сок в ассортименте
- Пшеничный и ржаной хлеб

ВАРИАНТЫ ВТОРОГО УЖИНА — СОННИКА

Сонник — пятый приём пищи в ежедневном рационе детей.

Вариант № 1

- Кисломолочный напиток в ассортименте

Вариант № 2

- Сок в ассортименте
- Порционный сыр

Представленные варианты блюд являются примерами меню лагеря. Конкретный рацион может меняться.