

## Примерное меню летнего оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием детей

	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2-ой ужин</b>
<b>1 день</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Яйцо вареное</li> <li>2. Каша молочная геркулесовая жидкая</li> <li>3. Чай с сахаром</li> <li>4. Масло сливочное</li> <li>5. Батон пшеничный</li> <li>6. Сыр</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из свежего огурца, зелени</li> <li>2. Суп овощной со сметаной</li> <li>3. Птица в томатном соусе</li> <li>4. Макароны отварные</li> <li>5. Компот из яблок с лимоном витаминизированный</li> <li>6. Хлеб ржаной</li> <li>7. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напиток фруктовый</li> <li>2. Булочка московская</li> <li>3. Фрукт</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат витаминный с растительным маслом</li> <li>2. Тефтели из мяса</li> <li>3. Пюре картофельное</li> <li>4. Чай с лимоном</li> <li>5. Хлеб ржаной</li> <li>6. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кефир</li> <li>2. Вафли</li> </ol>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2-ой ужин</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запеканка творожная с повидлом.</li> <li>2. Каша молочная манная жидкая</li> <li>3. Чай с сахаром</li> <li>4. Сыр твердых сортов</li> <li>5. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из свежих помидор</li> <li>2. Суп лапша на курином бульоне</li> <li>3. Птица запеченная с овощами</li> <li>4. Рис рассыпчатый</li> <li>5. Компот из свежих плодов и ягод витаминизированный</li> <li>6. Хлеб ржаной</li> <li>7. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сок фруктовый</li> <li>2. Булочка с повидлом</li> <li>3. Фрукт</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Огурцы консервированные</li> <li>2. Рыба в томатном соусе</li> <li>3. Картофель отварной с маслом и зеленью</li> <li>4. Чай с лимоном</li> <li>5. Хлеб ржаной</li> <li>6. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ряженка</li> <li>2. Печенье</li> </ol>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2 Ужин</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Блины со сгущенным молоком 80/20</li> <li>2. Каша рисовая молочная жидкая</li> <li>3. Чай с лимоном</li> <li>4. Масло сливочное</li> <li>5. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Икра кабачковая (консервы)</li> <li>2. Суп гороховый</li> <li>3. Гуляш из мяса</li> <li>4. Макароны отварные</li> <li>5. Компот из плодов и ягод сушеных витаминизированный</li> <li>6. Хлеб ржаной</li> <li>7. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Компот из фруктов</li> <li>2. Пирожок с капустой</li> <li>3. Фрукт</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шницель рубленый куриный</li> <li>2. Пюре картофельное</li> <li>3. Помидор свежий</li> <li>4. Чай с сахаром</li> <li>5. Хлеб ржаной</li> <li>6. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Йогурт питьевой</li> <li>2. Пряники</li> </ol>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2 Ужин</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша молочная «Дружба»</li> <li>2. Макароны отварные/сыр</li> <li>3. Чай с сахаром</li> <li>4. Масло сливочное</li> <li>5. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из свежих огурцов и помидоров</li> <li>2. Борщ со сметаной</li> <li>3. Биточки куриные</li> <li>4. Картофельное пюре</li> <li>5. Компот из сухофруктов</li> <li>6. Хлеб ржаной</li> <li>7. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напиток из шиповника</li> <li>2. Булочка с маком</li> <li>3. Фрукт</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из свежей капусты</li> <li>2. Котлета из мяса</li> <li>3. Каша гречневая</li> <li>4. Чай с лимоном</li> <li>5. Хлеб ржаной</li> <li>6. Батон пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кефир</li> <li>2. Сушки</li> </ol>

<b>5</b> день	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2 Ужин</b>
	1. Омлет с зеленым горошком (конс.) 2. Каша пшенная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Масло сливочное 5. Батон пшеничный	1. Салат из св. огурцов и помидор 2. Уха Ростовская (консервы) 3. Жаркое по-домашнему с мясом 4. Компот из сухофруктов витаминизированный. 5. Хлеб ржаной 6. Батон пшеничный	1. Напиток из ягод 2. Ватрушка с творогом 3. Фрукт	1. Огурец свежий нарезка 2. Плов из мяса 3. Чай с лимоном 4. Хлеб ржаной 5. Батон пшеничный	1. Ряженка 2. Вафли
<b>6</b> день	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2 Ужин</b>
	1. Пудинг творожный / молоко сгущенное 2. Каша молочная гречневая жидкая 3. Масло сливочное 4. Бутерброд горячий с сыром 5. Чай с сахаром 6. Батон пшеничный	1. Салат из свежих помидор 2. Щи из свежей капусты со сметаной 3. Фрикадельки рыбные в томатном соусе 4. Рис припущенный 5. Компот из свежих плодов и ягод витаминизированный 6. Хлеб ржаной 7. Батон пшеничный	1. Сок фруктовый 2. Булочка сдобная 3. Фрукт	1. Огурцы консервированные 2. Котлета "Школьная" 3. Картофельное пюре 4. Чай с лимоном 5. Хлеб ржаной 6. Батон пшеничный	1. Йогурт питьевой 2. Печенье
<b>7</b> день	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2 Ужин</b>
	1. Оладьи /повидло 2. Каша молочная манная жидкая 3. Сыр твердых сортов 4. Чай с лимоном 5. Батон пшеничный 6. Масло сливочное	1. Салат из свежей капусты, огурца 2. Суп с крупой со сметаной 3. Тефтели из птицы с соусом 4. Каша гречневая 5. Компот из плодов и ягод сушеных витаминизированный 6. Хлеб ржаной 7. Батон пшеничный	1. Кисель фруктовый 2. Булочка с корицей 3. Фрукт	1. Салат из картофеля и зеленого горошка с соленым огурцом, заправленный раст. маслом. 2. Птица в томатном соусе 3. Макароны отварные 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб ржаной 6. Батон пшеничный	1. Кефир 2. Пряник
<b>8</b> день	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2 Ужин</b>
	1. Яйцо вареное 2. Каша «Дружба» молочная 3. Масло сливочное 4. Чай с сахаром 5. Батон пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с курицей 3. Биточки из мяса 4. Пюре картофельное 5. Компот из яблок с лимоном витаминизированный 6. Хлеб ржаной 7. Батон пшеничный	1. Сок фруктовый 2. Булочка с фруктами (фрукты в ассорт.) 3. Фрукт	1. Салат из огурца с растительным маслом 2. Плов из курицы 3. Чай с лимоном 4. Хлеб ржаной 5. Батон пшеничный	1. Ряженка 2. Сушки

<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2 Ужин</b>
	1.Блины дрожжевые / сгущенное молоко 2.Каша рисовая молочная жидкая 3.Масло сливочное 4.Сыр твердых сортов 5.Чай с сахаром 6.Батон пшеничный	1.Салат из св. огурцов и помидор 2.Суп овощной со сметаной 3.Гуляш из мяса птицы 4.Рис отварной 5.Компот из сухофруктов витаминизированный. 6.Хлеб ржаной 7.Батон пшеничный	1.Напиток из ягод 2.Булочка "Веснушка" с изюмом 3.Фрукт	1.Помидор свежий 2.Запеканка картофельная с мясом 3.Чай с лимоном 4.Хлеб ржаной 5.Батон пшеничный	1.Вафли 2.Йогурт питьевой
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>	<b>2 Ужин</b>
	1.Запеканка творожная /повидло 2.Каша пшенная молочная жидкая 3.Масло сливочное 4.Чай с сахаром 5.Батон пшеничный	1.Салат из свежих помидор 2. Борщ со сметаной 3. Птица в томатном соусе 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих плодов и ягод витаминизированный 6. Батон пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Напиток из шиповника 2.Пирожок с повидлом 3.Фрукт	1.Огурец свежий нарезка 2.Котлета «Домашняя» 3.Макароны отварные 4.Чай с лимоном 5.Хлеб ржаной 6.Батон пшеничный	1.Кефир 2.Печенье