

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
в лагере дневного пребывания «Морячка»
на базе Кулябовского филиала МБОУ Мучкапской СОШ
2025г.

1 день	Завтрак Каша молочная пшеничная Батон Чай Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи резанные (огурец) Суп гороховый на м/к бульоне Картофельное пюре Котлета мясная Хлеб ржаной Чай Изделие кондитерское (пряник)	200 гр 40 гр 200 мл 100 гр 15 гр 250 гр 180 гр 80 гр 50 гр 150 мл 30 гр
2 день	Завтрак Каша молочная рисовая Батон Какао на молоке Фрукты свежие в ассортименте (банан) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной Гречка отварная Котлета мясная Хлеб ржаной Компот из сухофруктов Батон	200 гр 30 гр 200 мл 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 80 гр 50 гр 150 гр 60 гр
3 день	Завтрак Каша геркулесовая молочная Батон Чай Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп перловый на м/к бульоне Макароны отварные Тефтели Хлеб ржаной Сок Изделие кондитерское (пряник)	150 гр 30 гр 200 мл 15 гр 250 гр 180 гр 70 гр 50 гр 200 мл 30 гр

4 день	Завтрак Каша манная молочная Чай Батон Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Суп рисовый на м/к бульоне Макароны Курица отварная Хлеб ржаной Чай Изделие кондитерское (вафли)	200 гр 200 мл 40 гр 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 120 гр 50 гр 200 мл 30 гр
5 день	Завтрак Каша пшенная молочная Кофейный напиток Батон Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп гречневый Плов Хлеб ржаной Сок Изделие кондитерское (печенье)	180 гр 200 мл 40 гр 100 гр 15 гр 250 гр 180 гр 50 гр 200 мл 20 гр
6 день	Завтрак Каша молочная геркулесовая с сухофруктами Батон Чай Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) Обед Овощи свежие резанные в ассортименте (помидор) Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне Гороховое пюре Сосиска Хлеб ржаной Йогурт Изделие кондитерское (печенье)	200 гр 40 гр 200 мл 100гр 20 гр 250 гр 200 гр 80 гр 50 гр 150 гр 20 гр
7 день	Завтрак Каша рисовая молочная Батон Компот из сухофруктов	200 гр 40 гр 200 мл

	Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп пшенный с рыбными консервами Овощное рагу с сосиской Чай Хлеб ржаной Кондитерское изделие (вафли)	15 гр 250 гр 180/60 гр 200 мл 50 гр 30 гр
8 день	Завтрак Каша геркулесовая молочная Компот из сухофруктов Батон Изделие кондитерское (печенье) Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Борщ украинский на м/к бульоне Гречка отварная Гуляш Сок Хлеб ржаной Печенье	200 гр 200 мл 50 гр 20 гр 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 100 гр 200 мл 50 гр 50 гр
9 день	Завтрак Каша молочная пшенная с сухофруктами Чай с сахаром Бутерброд с сыром Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп рисовый на м/к бульоне Макароны отварные Котлета мясная с подливой Чай Хлеб ржаной Кондитерское изделие (пряник)	200 гр 200 мл 40 гр 100 гр 15 гр 250 гр 180 гр 80 гр 200 мл 50 гр 30 гр
10 день	Завтрак Каша молочная рисовая Лимонный напиток Батон Фрукты свежие в ассортименте (банан) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Суп-лапша на м/к бульоне Гречка отварная Сосиска Сок	200 гр 200 мл 50 гр 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 75 гр 150 мл

	Хлеб ржаной Печенье	50 гр 50 гр
11 день	Завтрак Каша манная молочная Чай Батон Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп гречневый на м/к бульоне Котлета мясная Рис отварной Хлеб ржаной Сок Изделие кондитерское (печенье)	200 гр 200 мл 40 гр 100 гр 15 гр 250 гр 80 гр 180 гр 50 гр 200 мл 20 гр
12 день	Завтрак Каша молочная рисовая Компот из сухофруктов Батон Фрукты свежие в ассортименте (банан) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Суп перловый на м/к бульоне Макароны отварные Тефтели Хлеб ржаной Вафли Апельсиновый напиток	200 гр 200 мл 30 гр 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 80 гр 50 гр 50 гр 200 гр