

ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ
ЕНОТИКИ Кемп
с Английским языком!



МЕНЮ

НЕДЕЛЯ 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная "Дружба"; Блинчики со сгущенным молоком; Бутерброд сложный (сыр, помидор); Масло сливочное (порциями); Банан; Яблоки; *Кофейный напиток с молоком/Чай с сахаром

Вкусные добавки: Джем, сгущенное молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

*Салат "Пикантный" с курицей/Салат витаминный с маслом растительным; Морковные палочки; Зелень свежая; *Борщ сибирский на мясном бульоне/Суп-пюре картофельный; *Котлета из курицы/Наггетсы куриные; *Каша гречневая рассыпчатая/Рис, припущенный с кукурузой; *Кисель из апельсинов/Компот из клубники

ПОЛДНИК

Чай зеленый; Сок фруктовый, ягодный или овощной; Вафли

УЖИН

*Кабачковая икра/Огурцы соленые; *Вок "Говядина с овощами/Картофель по-деревенски + Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе; *Отвар из шиповника/ Чай с лимоном и сахаром

СОННИК

Кефир; Булочка с изюмом

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Каша рисовая на молоке; Запеканка из творога с курагой; Яйцо вареное; Пицца "Фирменная"; Масло сливочное (порциями); Груши; Яблоки; *Кофейный напиток с молоком/ Чай с лимоном и сахаром

Вкусные добавки: Джем, сгущенное молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

*Салат зеленый с маслинами и гренками/Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром); *Огурец в нарезке/Кабачковая икра; *Бульон куриный с макаронами/ Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне; *Тефтели рыбные с соусом собственного производства/Рыба, запеченная в сметанном соусе; *Рис с горошком, кукурузой и морковью/ Макароны отварные с овощами; Лимонад апельсиновый

ПОЛДНИК

Чай каркаде; Сок фруктовый, ягодный или овощной; Пряник

УЖИН

*Салат "Рыбный"/ Салат "Розовый" из капусты со свеклой; Кукуруза сахарная; *Азу из мяса+Картофель отварной/ Плов из булгура с курицей; *Фиточай травяной/ Глинтвейн яблочный

СОННИК

Молоко в индив. упаковке; Кондитерские изделия

СРЕДА

ЗАВТРАК

Каша пшеничная; *Омлет+Бутерброд с сыром/ Творожок фруктовый; Абрикос; Яблоки; *Чай зеленый/ Бразильский горячий шоколад

Вкусные добавки: Джем, сгущенное молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

Салат "Цезарь"; Помидор в нарезке; Зелень свежая; *Гороховый суп на мясном бульоне/Бульон мясной с макаронными изделиями; *Оладьи из печени/Курица тушеная в сметанном соусе; *Макароны отварные с сыром/Каша гречневая рассыпчатая; *Компот из кураги/Кисель из клюквы

ПОЛДНИК

Чай с сахаром; Сок фруктовый, ягодный или овощной; Сушки

УЖИН

*Кабачковая икра/ Салат из свеклы с яблоком; *Шейка свиная запеченная/ Рыба, припущенная в молоке; *Рагу из овощей/ Картофель, запеченный с яйцом и помидором; *Лимонник/Отвар из шиповника

СОННИК

Ряженка; Булочка с маком

НЕДЕЛЯ 1

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Каша кукурузная на молоке; *Тортитя с зеленью/Вареники отварные из п/ф промышленного производства; Масло сливочное порциями; Апельсин; Яблоки; *Чай с сахаром/Кофейный напиток с молоком

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным; Зелень свежая; *Перец болгарский в нарезке; Рассольник ленинградский на курином бульоне; *Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе/Курица запеченная; *Овощи отварные с маслом сливочным+Картофель, запеченный с яйцом и помидором/Каша гречневая рассыпчатая; Компот из свежих яблок

ПОЛДНИК

Сок фруктовый, ягодный или овощной; Фиточай травяной; Сухари сливочные

УЖИН

*Сельдь с луком и растительным маслом/Салат мясной с фасолью; *Курица по-тайски/Рыба запеченная+Макароны отварные с овощами; Отвар из шиповника

СОННИК

Биоюгurt фруктовый питьевой; Кондитерские изделия

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

*Каша овсяная/Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком; Творожок фруктовый; *Пицца "Маргарита"; *Яйцо вареное; Банан; Яблоки; *Чай с лимоном и медом/ Горячий шоколад с маршмеллов

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

*Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным/Огурец в нарезке/Салат из морской капусты промышленного производства; Зелень свежая; *Суп из овощей с фрикадельками мясными/Щи из шпината со сметаной; *Оладьи из печени/Рыба запеченная; *Рис с горошком, кукурузой и морковью/Пюре картофельное; Мохито апельсиновый

ПОЛДНИК

Фиточай травяной; Сок фруктовый, ягодный или овощной; Печенье

УЖИН

Кабачковая икра; Салат "Весна"; *Жаркое подомашнему/Говядина, тушенная с черносливом+Макароны отварные; *Глинтвейн яблочный/Чай с лимоном и медом

СОННИК

Кефир; Ватрушка с джемом собственного производства

СУББОТА

ЗАВТРАК

Каша пшеничная; *Сырники промышленного производства+ Бутерброд с сыром/Сэндвич с курицей+ Масло сливочное (порциями); Груши; Яблоки; *Кофейный напиток с молоком/Чай зеленый

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

*Салат "Свежий"/Салат зеленый с помидорами с растительным маслом; Зелень свежая; *Уха ростовская/Суп луковый с сыром; *Гуляш из мяса птицы/Котлета натуральная рубленая; *Вок "Спагетти с сыром"/Рис отварной; *Компот из свежих яблок/ Кисель из смородины

ПОЛДНИК

Фиточай травяной; Сок фруктовый, ягодный или овощной; Вафли

УЖИН

Винегрет с растительным маслом; *Огурцы соленые; *Запеканка картофельная с мясом отварным; Печень по-строгановски+Каша гречневая рассыпчатая; *Чай с лимоном и медом/Напиток из яблок с лимоном

СОННИК

Молоко в индив. упаковке; Кондитерские изделия

НЕДЕЛЯ 1

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

*Каша овсяная/Мюсли с молоком; Омлет с зеленым горошком; *Масло сливочное (порциями)/Бутерброд горячий с сыром, томатами и зеленью; Абрикос; Яблоки; *Чай зеленый/Кофейный напиток с молоком

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

*Салат зеленый с огурцом и растительным маслом/Салат из овощей с кукурузой консервированной и соусом салатным; Зелень свежая; *Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами/Суп томатный; *Рыба, запеченная с картофелем по-русски/Тефтели мясные с соусом собственного производства/Пюре картофельное; Лимонад

ПОЛДНИК

Чай каркаде; Сок фруктовый, ягодный или овощной; Пряник

УЖИН

*Сельдь с луком и растительным маслом/Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата; *Котлета натуральная рубленая/Курица запеченная; *Вок из овощей/Макаронные изделия с сыром; *Лимонник/Отвар из шиповника

СОННИК

Ряженка; Булочка с изюмом

НЕДЕЛЯ 2

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная "Дружба"; Бутерброд со слабосоленой рыбой; Блинчики со сгущённым молоком; Масло сливочное (порциями); Апельсин; Яблоки; *Какао с молоком/Чай с сахаром

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

*Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами/Салат зеленый с помидорами с растительным маслом; Зелень свежая; *Бульон мясной с гречками и яйцом/Суп овощной с курицей; *Котлета из говядины/"Ёжики" мясные; *Макаронные изделия/Капуста цветная, запеченная в соусе сухарном+Каша гречневая рассыпчатая; *Компот из клубники/Кисель из апельсинов

ПОЛДНИК

Сок фруктовый, ягодный или овощной; Фиточай травяной; Сушки

УЖИН

*Салат из морской капусты промышленного производства/Салат "Летний"; *Куриные шашлычки+Пюре картофельное/Запеканка из печени с рисом; *Отвар из шиповника/Чай с лимоном и сахаром

СОННИК

Молоко в индив. упаковке; Кондитерские изделия

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Каша кукурузная на молоке; *Пицца "Фирменная"/Запеканка из творога с яблоком+Масло сливочное (порциями); Банан; Яблоки; *Чай с лимоном и сахаром/Кофейный напиток с молоком

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

Салат "Греческий"; *Перец болгарский в нарезке; Зелень свежая; *Борщ на курином бульоне/Уха ростовская; *Котлета рыбная/Курица тушеная в сметанном соусе; *Овощи запеченные/Каша гречневая рассыпчатая; *Глинтвейн яблочный/Морс из смородины

ПОЛДНИК

Сок фруктовый, ягодный или овощной; Фиточай травяной; Сушки сливочные

УЖИН

*Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком; *Кукуруза сахарная; *Говядина, запеченная с макаронами и сыром/Рыба, запеченная с картофелем по-русски; *Фиточай травяной/Глинтвейн яблочный

СОННИК

Кефир; Булочка с маком

НЕДЕЛЯ 2

СРЕДА

ЗАВТРАК

Каша овсяная; *Тортитья с зеленью/Омлет+Масло сливочное (порциями); Груши; Яблоки; *Бразильский горячий шоколад/Чай с лимоном и сахаром

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

Салат "Розовый" из капусты со свеклой; *Помидор в нарезке; Зелень свежая; *Суп-пюре овощной/Суп из овощей с фрикадельками мясными; *Шницель с болгарским перцем+Макароны отварные с овощами/Жаркое по-домашнему; *Кисель из клюквы/Компот из сухофруктов

ПОЛДНИК

Фиточай цветочный; Сок плодовый, ягодный или овощной; Печенье

УЖИН

*Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным/Помидор в нарезке; *Плов из курицы/Печень по-строгановски+Каша гречневая рассыпчатая; *Лимонник/Отвар из шиповника

СОННИК

Молоко в индив. упаковке; Кондитерские изделия

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Суп молочный с изделиями макаронными; Сырники промышленного производства; Сэндвич с котлетой из говядины; Абрикос; Яблоки; *Кофейный напиток с молоком/Чай с сахаром

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным; *Огурец в нарезке; Зелень свежая; *Солянка/Суп фасолевый; *Куриные шашлычки/Шейка свиная запеченая; *Картофель по-деревенски/Овощи отварные с маслом сливочным; *Мохито апельсиновый/Кисель из вишни

ПОЛДНИК

Сок плодовый, ягодный или овощной; Фиточай травяной; Вафли

УЖИН

*Огурец в нарезке/Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком; *Рыба, припущенная в молоке/Гуляш из мяса птицы; Рис с горошком, кукурузой и морковью; *Фиточай травяной/Чай с сахаром

СОННИК

Ряженка; Ватрушка с джемом собственного производства

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Каша манная; Пицца "Маргарита"; *Яйцо вареное/Йогурт; Апельсин; Яблоки; *Чай с лимоном и медом/Горячий шоколад с маршмеллоу

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

*Салат зеленый с огурцом и растительным маслом/Салат "Пикантный" с курицей; Зелень свежая; *Суп овощной с курицей/Бульон куриный с макаронами; *Котлета из курицы/Рыба, тушенная в томате с овощами; *Каша гречневая рассыпчатая/Пюре картофельное; Компот из сухофруктов

ПОЛДНИК

Чай каркаде; Сок плодовый, ягодный или овощной; Пряник

УЖИН

*Салат из отварных овощей с кукурузой/Кабачковая икра; *Печень по-строгановски+Макароны отварные/Говядина тушенная с картофелем; *Компот из свежих яблок/Чай с лимоном и медом

СОННИК

Биоюгурт фруктовый питьевой; Кондитерские изделия

НЕДЕЛЯ 2

СУББОТА

ЗАВТРАК

Каша пшеничная; *Бутерброд с сыром/Творожок фруктовый; Масло сливочное (порциями); Груши; Яблоки; Кофейный напиток с молоком

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

Салат из свеклы с огурцами солеными; Зелень свежая; *Помидор в нарезке; *Суп из овощей с фрикадельками мясными/Суп гороховый; *Гуляш из мяса птицы/Курица запеченная; Солянка из сборных овощей с растительным маслом; *Рис отварной/Макароны отварные; Компот из сухофруктов

ПОЛДНИК

Чай с сахаром; Сок фруктовый, ягодный или овощной; Сушки

УЖИН

*Кукуруза сахарная/Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата; *Говядина запеченная/Рыба, припущенная в молоке; *Овощное рагу с баклажанами/Рис с горошком, кукурузой и морковью; *Чай с лимоном и медом/Напиток из яблок с лимоном

СОННИК

Кефир; Булочка с изюмом

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Каша пшеничная; *Омлет/Тортитья с зеленью+Яйцо вареное; Апельсин; Яблоки; *Кофейный напиток с молоком/Чай зеленый

Вкусные добавки: Джем, сгущённое молоко, соус молочный с ванилью, курага, изюм, чернослив

ОБЕД

*Помидор в нарезке/Перец болгарский в нарезке; *Салат "Гирос"; *Горошек зеленый; Зелень свежая; *Суп-пюре из цветной капусты со сметаной/Бульон мясной с гренками и яйцом; *Мясо птицы по-царски/Говядина в кисло-сладком соусе+Макароны отварные+Овощи запеченные; Компот из плодов свежих (груши)

ПОЛДНИК

Фиточай травяной; Сок фруктовый, ягодный или овощной; Сухари сливочные

УЖИН

*Салат мясной с фасолью; *Кукуруза сахарная; *Тефтели мясные с соусом собственного производства/Оладьи из печени; *Макароны отварные с сыром/Картофель, запеченный с яйцом и помидором; Лимонник/Фиточай травяной

СОННИК

Молоко в индив. упаковке; Кондитерские изделия

