

МЕНЮ

летнего лагеря «Доброград»

Наименование	Выход, гр	Ккал
ДЕНЬ 1		
ЗАВТРАК		
Каша овсяная	250	270,55
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Кофейный напиток	200	125,78
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Огурец порционно	100	11,2
Щи	250	223,93
Котлета домашняя	90	155,61
Макароны отварные	150	227,13
Компот из сухофруктов	200	96,76
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Кекс	80	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Рыба запеченая	120	160
Картофельное пюре	150	123,9
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 2		
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	200	249,86
Сосиска отварная	65	104,5
Масло сливочное	10	74,8
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Томат порционно	100	59,4
Суп гороховый	250	127,35





Наименование	Выход, гр	Ккал
Бефстроганов из отварного мяса	70/30	225,82
Греча отварная	150	270,51
Компот из свежемороженой ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Сочник с творогом	100	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Котлета куриная	90	254
Картофель запеченный	150	173,32
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 3		
ЗАВТРАК		
Запеканка творожная	220	371,2
Масло сливочное	10	74,8
Чай с сахаром	200	56
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Салат из свежей капусты и моркови	100	90,77
Суп-лапша куриная	250	107,05
Рыба запеченная с овощами	100/40	160
Рис отварной	150	208,7
Компот из свежемороженой ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Пирог с повидлом	100	258,74
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Картофель тушеный с мясом	250	409,75
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210



Наименование	Выход, гр	Ккал
ДЕНЬ 4		
ЗАВТРАК		
Каша Дружба	250	278,95
Масло сливочное	10	74,8
Яйцо вареное	40	157
Кофейный напиток	200	125,78
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Салат из огурцов и помидоров	100	94,3
Рассольник	250	259,14
Котлета куриная	90	211,2
Картофель запеченный	150	172,32
Компот из сухофруктов	200	96,76
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Пирожное Школьное	90	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Сосиски отварные	130	314,4
Рагу овощное	150	126,31
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 5		
ЗАВТРАК		
Каша гречневая	250	277,98
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	94,3
Суп рыбный	250	131,88
Гуляш из отварного мяса	80/20	147,57
Макароны отварные	150	227,13
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8



Наименование	Выход, гр	Ккал
ПОЛДНИК		
Плюшка Московская	100	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Плов из курицы	250	380
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 6		
ЗАВТРАК		
Сырники со сметаной	200	371,2
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Чай с сахаром	200	56
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Огурец порционно	100	11,2
Суп гороховый	250	127,35
Жаркое по-домашнему	250	409,75
Компот из сухофруктов	200	96,76
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Сок фруктовый	200	92
Песочное кольцо с орехами	70	286,67
УЖИН		
Рыба запеченая	120	160
Рагу овощное	150	126,31
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 7		
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная	200	224,94
Масло сливочное	10	74,8
Яйцо вареное	40	157



Наименование	Выход, гр	Ккал
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Томат порционно	100	59,4
Суп-лапша куриная	250	107,05
Котлета куриная	90	211,2
Картофельное пюре	150	123,9
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Песочный язычок	70	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Бефстроганов из отварного мяса	70/30	225,82
Греча отварная	150	270,51
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 8		
ЗАВТРАК		
Каша Дружба	250	278,95
Масло сливочное	10	74,8
Яйцо вареное	40	157
Кофейный напиток	200	125,78
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Огурец порционно	100	11,2
Суп-лапша куриная	250	107,05
Рыба запеченая с овощами	100/40	160
Рис отварной	150	208,7
Компот из сухофруктов	200	96,76
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Кекс	80	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Биточки куриные в соусе	100	264
Картофель запеченый	150	173,32



Наименование	Выход, гр	Ккал
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 9		
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	200	249,86
Сыр	30	105,6
Масло сливочное	10	74,8
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Томат порционно	100	59,4
Рассольник	250	259,14
Рыба запеченая	120	160
Картофельное пюре	150	123,9
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Сочник с творогом	100	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Плов из курицы	250	380
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 10		
ЗАВТРАК		
Запеканка творожная	220	371,2
Масло сливочное	10	74,8
Чай с сахаром	200	56
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Салат витаминный	100	100,9
Суп гороховый	250	127,35
Гуляш из отварного мяса	80/20	147,57



Наименование	Выход, гр	Ккал
Греча отварная	150	270,51
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Пирог с повидлом	100	258,74
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Тефтели из говядины	90	155,61
Рагу овощное	150	126,31
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210
ДЕНЬ 11		
ЗАВТРАК		
Каша рисовая	200	248
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Кофейный напиток	200	125,78
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Салат из моркови	100	105,92
Борщ	250	181,23
Котлета домашняя	90	155,61
Макароны отварные	150	227,13
Компот из сухофруктов	200	96,76
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Пирожное Школьное	90	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Рыба запеченная с овощами	100/40	160
Картофельное пюре	150	123,9
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210



Наименование	Выход, гр	Ккал
ДЕНЬ 12		
ЗАВТРАК		
Сырники с джемом	200	371,2
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8
ОБЕД		
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	94,3
Суп рыбный	250	131,88
Картофель тушеный с мясом	250	409,75
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
ПОЛДНИК		
Плюшка Московская	100	286,67
Сок фруктовый	200	92
УЖИН		
Тефтели мясо-крупяные в соусе	100	168,73
Капуста тушеная	150	119,7
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Фрукт	185	94
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток	200	137,88
Кондитерское изделие	50	210