

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 103
«Детский сад комбинированного вида»

И.В. Лунова



**Примерное циклическое 10-дневное
меню для оздоровительных лагерей,
организованных на базе дошкольных
образовательных учреждений, в
период каникул с 8-10 часовым
пребыванием детей
(для детей с 7 до 10 лет)**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ,
ОРГАНИЗОВАННЫХ НА БАЗЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ, В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ (ДЕТИ С 7 ДО 10 ЛЕТ)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Яблоки печеные 60 Каша манная молочная жидкая 200 Сыр твердый 20 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржано- пшеничный 60	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Масло слив.5 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 Хлеб пшеничный 55 Хлеб ржано- пшеничный 40	Огурцы свежие 100 Омлет с зеленым горошком 200 Масло слив.5 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржано- пшеничный 40	Морковь, тушенная с курагой 80 Суп молочный с макаронными изделиями 200 Сыр твердый 20 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржано- пшеничный 30	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200 Масло слив.5 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом 60 Хлеб ржано- пшеничный 40
Обед				
Икра свекольная 100 Суп картофельный с бобовыми 215 Гуляш 120 Картофельное пюре 200 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 110	Маринад овощной с томатом 100 Суп из овощей 220 Печень говяжья по-строгановски 115 Макаронные изд. отв.200 Напиток витаминовый 180 Хлеб пшеничный 55 Хлеб ржано- пшеничный 20	Помидоры свежие 100 Борщ с капустой и картофелем 220 Курица в соусе с томатом 90 Каша пшеничная рассыпчатая 150 Отвар шиповника 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржано- пшеничный 20	Редис свежий 80 Рассольник домашний 220 Рыба, тушеная в томате с овощами 120 Картофельное пюре 200 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано- пшеничный 30	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 220 Голубцы ленивые 120 Соус молочный 30 Картофель отварной 190 Напиток витаминовый 180 Хлеб с витаминами и железом 50 Хлеб ржано- пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие(печенье) 10 Сок яблочно- персиковый 200 Фрукт (нектарин) 100	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток (снежок) 200 Фрукт (Апельсин) 150	Картофельный пирожок с морковью 100 Кисель плодово- ягодный 200 Фрукт (груша)100	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 200 Фрукт (виноград) 100	Кондитерское изделие (пряник) 30 Сок яблочный неосв.200 Фрукт (Апельсин) 150

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ,
ОРГАНИЗОВАННЫХ НА БАЗЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ, В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ (ДЕТИ С 7 ДО 10 ЛЕТ)**

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Яблоки печеные 60 Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200 Сыр твердый 20 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 Хлеб ржано- пшеничный 60	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Масло слив.5 Чай черный байховый с сахаром 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржано- пшеничный 30	Перец сладкий 60 Омлет натуральный 200 Масло слив.5 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржано- пшеничный 40	Каша "Дружба" 200 Сыр твердый 15 Масло слив.5 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржано- пшеничный 40	Огурцы свежие 100 Омлет с зеленым горошком 200 Масло слив.5 Какао с молоком 180 Хлеб с витаминами и железом60 Хлеб ржано- пшеничный 40
Обед				
Икра свекольная 100 Щи из свежей капусты с картофелем 220 Биточки из говядины120 Рагу из овощей 200 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 95	Огурцы свежие 100 Борщ с капустой и картофелем 220 Рыба (филе) отварная 120 Соус томатный 30 Картофельное пюре 200 Сок ябл.- грушевый восст. с мякотью 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано- пшеничный 30	Сельдь с луком 100 Суп картофельный с макаронными изд. 220 Плов из птицы 240 Напиток витаминовый 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано- пшеничный 20	Помидоры свежие 100 Рассольник ленинградский 220 Печень говяжья по-строгановски 115 Каша гречневая рассыпчатая 150 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржано- пшеничный 20	Икра морковная 100 Суп крестьянский с крупой 220 Рыба (филе) припущенная120 Картофель отварной в молоке 200 Сок яблочно- грушевый восст. с мякотью 180 Хлеб с витаминами и железом 50 Хлеб ржано- пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье) 10 Кисель плодово- ягодный 200 Фрукт (нектарин) 100	Блинчики 50 Кисломолочный напиток (снежок) 200 Фрукт (Апельсин) 150	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 200 Фрукт (виноград) 100	Булочка ванильная 45 Сок яблочный неосв.200 Фрукт (Груша) 120	Кондитерское изделие (пряник) 30 Молоко кипяченое 200 Фрукт (Апельсин) 150