

МЕНЮ ДЛЯ ВЕСЕННЕГО ЛАГЕРЯ

ЗАВТРАКИ (9.15 – 9.30)

Хлопья разнообразные с молоком или йогуртом

Бельгийские вафли с сиропом

Оладушки с медом или кленовым сиропом

К завтраку подается чай или молоко.

Овсяная каша (по желанию).

К каждому завтраку подаются ягоды и йогурт.

ФРУКТЫ (10.30 у дошколят, 11.00 у школьников)

Нарезанные фрукты (яблоки, бананы, киви и другие сезонные фрукты)

Ягоды

Сок, компот

ОБЕД (ЛАНЧ)(1.00 - 1.45)

Супы:

Куриный бульон с вермишелью, суп овощной с рисом и картошкой, борщ, чечевичный суп

Горячее второе блюдо:

Куриные отбивные, макароны с сыром,

тефтели мясные, котлеты, пельмени

Гарниры:

Рис, жареный или печеный картофель, макароны, картофельное пюре

Свежие овощи и салаты:

Салат "Школа "Корни"" - листья салата (iceberg), помидоры, огурцы, итальянская заправка.

Помидоры, огурцы, перец, брокколи, цветная капуста и сельдерей отдельно.

К обеду подается хлеб с маслом или без.

Компот.

ПОЛДНИК (3.30-3.45)

Кекс или печенье + бананы

Маффин + ягоды

Ванильное мороженое с клубникой и взбитыми сливками

Молочный коктейль с ягодами

Йогурт

Арбуз

К полднику подается сладкий чай, молоко или сок.

УЖИН (5.30-5.45)

Горячие бутерброды

Пицца собственного изготовления

Овощи: огурцы, помидоры, морковь, сельдерей, перец

В течение всего дня - сок и вода.