



# Меню

В детских лагерях

**ENJOY CAMP**



# ПИТАНИЕ В ЛАГЕРЕ



## 5-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

Завтрак, обед и ужин  
с выбором блюд + полдник  
и сонник — порционно



## РАЗНООБРАЗНОЕ МЕНЮ

Выбор из 2-3 мясных /  
рыбных блюд, 2-3  
гарниров и салатов; суп,  
хлеб и компот



## СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Фрукты перед сном и овощная  
нарезка в обед позволяет  
пополнить запас витаминов



## ТОЛЬКО ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Нет жареного, кетчупа  
и майонезных соусов





# ЗАВТРАК

- 01 Каша гречневая / рисовая / овсяная на молоке\*
- 02 Оладьи / запеканка / сырники
- 03 Омлет / яйца вареные
- 04 Сыр / ветчина / колбаса в нарезке
- 05 Хлеб пшеничный / хлеб ржаной
- 06 Чай / молоко

\*Каша может быть приготовлена на воде по предварительному запросу





Дети сами могут выбрать любое понравившееся блюдо.

Гибкость в подборе индивидуального меню, варианты блюд для вегетарианцев



# ОБЕД

- 01 Солянка / борщ / суп куриный
- 02 Бефстроганов с грибами / суфле из курицы / рыбные котлеты
- 03 Картофель по-деревенски / рис с овощами
- 04 Салаты и овощная нарезка
- 05 Хлеб пшеничный / хлеб ржаной
- 06 Компот из ягод / напитков из шиповника





Вожатые следят, чтобы все дети ели суп.  
В ежедневное меню входят фрукты  
и овощи — лучший способ укрепления  
иммунитета и здоровья в целом



## ПОЛДНИК

- 01 Печенье / вафли / булочки
- 02 Пакетированный сок

В перерывах между играми полдник помогает подкрепить силы.

# УЖИН

- 01 Крыло куриное запеченное / тефтели мясные / котлеты
- 02 Картофельная запеканка / плов / цветная капуста и брокколи
- 03 Салат крабовый / салат витаминный / винегрет
- 04 Хлеб пшеничный / хлеб ржаной
- 05 Чай «Каркаде»/чай черный







Ужин для подкрепления сил перед вечерними мероприятиями.





# СОННИК

## 01 Свежие фрукты

Ничего тяжелого перед сном, только фрукты.



# ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ О НАШИХ ПРОГРАММАХ?

Напишите их нам в WhatsApp 

**+7 (495) 032-20-77**

**Написать в WhatsApp**

**enjoy-camp.ru**

**info@enjoy-camp.ru**