



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.

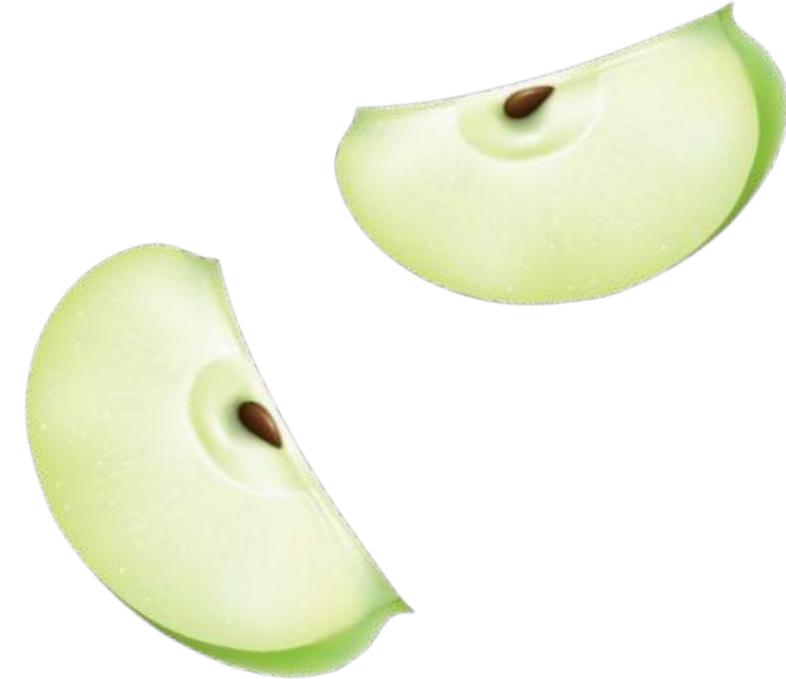




СОННИК

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