enjoy camp

Меню в детских лагерях Enjoy camp

Питание в лагере

5-разовое питание

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

Свежие фрукты и овощи

Фрукты и овощные нарезки позволяют пополнить запас витаминов

Разнообразное меню

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

Только полезная еда

Нет жареного, кетчупа и майонезных соусов

Завтрак

1. Каша гречневая / рисовая / овсяная на молоке*
2. Оладьи / запеканка / сырники / омлет / яйца варёные
3. Сыр / ветчина / колбаса в нарезке
4. Хлеб пшеничный / хлеб ржаной
5. Чай / молоко

*каша может быть приготовлена на воде по предварительному запросу

Дети сами могут выбрать любое понравившееся блюдо

Гибкость в подборе индивидуального меню.

Обед

1. Борщ / суп куриный
2. Бефстроганов / суфле из курицы / рыбные котлеты
3. Картофель по-деревенски / рис с овощами
4. Салаты и овощная нарезка
5. Хлеб пшеничный / хлеб ржаной
6. Напитки

Вкусно и полезно!

В ежедневное меню входят фрукты и овощи — лучший способ укрепления иммунитета и здоровья в целом.

Полдник

1 Свежие фрукты

В перерывах между играми полдник помогает подкрепить силы.

Ужин

1. Крыло куриное запеченное / тефтели мясные / котлеты
2. Картофельная запеканка / плов /цветная капуста и брокколи
3. Салат крабовый / салат витаминный /винегрет*
4. Хлеб пшеничный / хлеб ржаной
5. Напитки

*салаты распределяются по дням меню

Ужин для подкрепления сил перед вечерними мероприятиями!

Сонник

1. Печенье / вафли / булочки
2. Сок / компот / кефир

enjoy camp

Подарите ребенку незабываемые впечатления

Чем увлекается ваш ребенок? Кем он мечтает стать? Мы поможем подобрать программу и смену чтобы прокачать навыки и раскрыть таланты ребенка. Напишите нам, ответим на любые вопросы.

Написать нам в WhatsApp

Подпишитесь на ТГ-канал

Мы публикуем идеи для досуга с детьми, анонсы смен и мероприятий, забавные видео про английский и говорим об осознанном взаимодействии с ребёнком

в Телеграм