

Меню в столовой лагеря «Солнечный» для участников семинара-практикума
«Разумное тело» 2019 осень
31 августа 2019 г.

Ужин	
Баклажаны жареные	
Зелень	
Плюшка венская	
Пудинг запеченый из творога	
Рис припущенный	
Слива	
Сметана	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

01 сентября 2019 г.

Завтрак	
Каша жидкая молочная геркулес	
Масло порциями	
Сметана	
Творог	
Яйцо вареное	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	
Батон	
Хлеб ржаной	

Обед	
Груши свежие	
Зелень	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	
Напиток из плодов шиповника	
Рагу из баклажанов и цветной капусты	
Рассольник Ленинградский со сметаной	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	

Ужин	
Зелень	
Оладьи	
Рыба запечёная зубатка б/г	
Салат из свежей капусты и моркови	
Сметана	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

02 сентября 2019 г.

Завтрак	
Яичная кашка с зеленым горошком	
Каша молочная рисовая жидкая	
Масло порциями	
Хлеб ржаной	
Батон	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

Обед	
Зелень	
Кабачки жареные	
Напиток из плодов шиповника	
Помидоры свежие*	
Рыба запечёная кижуч	
Суп картофельный с фасолью	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Яблоки	

Ужин	
Зелень	
Кефир	
Пирожок с капустой св.	
Птица запечёная	
Рис припущенный	
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

03 сентября 2019 г.

Завтрак	
Яйцо вареное	
Каша пшеничная молочная жидкая	
Масло порциями	
Хлеб ржаной	
Батон	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

Обед	
Дыня без корки	
Зелень	
Капуста тушеная	
Компот из кураги с изюмом	
Перец фаршированный овощами	
Суп картофельный с кетой	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	

Ужин	
Зелень	
Картофель отварной	
Кефир	
Перец жареный	
Пирожок с повидлом	
Рыба запечёная зубатка б/г	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

04 сентября 2019 г.

Завтрак	
Плов фруктовый	
Йогурт	
Масло порциями	
Батон	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

Обед	
Арбуз	
Баклажаны тушёные с помидорами	
Зелень	
Напиток из плодов шиповника	
Рыба запечённая треска б/г	
Суп картофельный с бобовыми	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	

Ужин	
Зелень	
Кабачки жареные	
Молоко сгущеное	
Пудинг запеченый из творога	
Рис припущенный	
Филе куриное запеч. в смет. соусе	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

05 сентября 2019 г.

Завтрак	
Яйцо вареное	
Каша пшенная молочная жидкая	
Масло порциями	
Хлеб ржаной	
Батон	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

Обед	
Дыня без корки	
Зелень	
Каша пшеничная	
Напиток из св. морожен.ягод	
Перец жареный	
Птица запечёная	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Юшка картофельная с кабачками и помидорами	

Ужин	
Зелень	
Картофель отварной	
Кефир	
Молоко сгущеное	
Огурцы свежие	
Пирожок с капустой св.	
Рыба запечёная зубатка б/г	
Сырники с морковью	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

06 сентября 2019 г.

Завтрак	
Каша жидкая молочная геркулес	
Масло порциями	
Сметана	
Творог порц.	
Батон	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

Обед	
Виноград	
Зелень	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	
Напиток из плодов шиповника	
Перец жареный	
Рассольник Ленинградский со сметаной	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	

Ужин	
Баклажаны тушёные с помидорами	
Зелень	
Кефир	
пирожок с яблоками	
Рыба запечёная зубатка б/г	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

07 сентября 2019 г.

Завтрак	
Плов фруктовый	
Йогурт	
Масло порциями	
Батон	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

Обед	
Арбуз	
Зелень	
Кабачки жареные	
Напиток из плодов шиповника	
Рыба отварная кета	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Щи из свежей капусты со сметаной	

Ужин	
Зелень	
Капуста тушёная	
Молоко сгущеное	
Пирог с яблоками	
Птица запечёная	
Пудинг запеченый из творога	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	

08 сентября 2019 г.

Завтрак	
Каша пшеничная молочная жидкая	
Масло порциями	
Пирожок с курагой	
Сыр порциями голландский	
Батон	
Хлеб ржаной	
Чай разовый с сахаром в стиках и лимоном	