

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

10 октября

Санаторная смена -11 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (7-10 лет)	Ккал	Выход блюда (11-17 лет)	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром «Хохланд»	30/10/18	152,0	30/10/18	152,0
	Омлет натуральный	150	255,1	200	306,1
	Какао с молоком	200	89,3	200	89,3
	Батон «Подмосковный»	30	156,6	50	168,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	78,0	30	78,0
2 завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	114,0	200	114,0
Обед	Суп из овощей с мясом птицы	200/15	138,2	250/20	193,6
	Рыба тушеная в томате	100/42	296,5	120/50	317,7
	Рис припущенный	150	182,0	180	202,0
	Компот из замороженных ягод(вишня)	200	40,8	200	40,8
	Хлеб 1 сорт	50	188,0	60	235,0
	Хлеб «Отрубной»	30	72,3	50	120,6
	Чеснок	2	0,8	2	0,8
Полдник	Бантик из слоеного теста с сахарной пудрой	90	352,3	90	352,3
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	114,0	200	114,0
	Фрукт (слива)	150	94,0	150	94,0
Ужин	Салат из белокочанной капусты с болгарским перцем	60	23,0	100	38,3
	Биштекс рубленный из мяса птицы	100	153,8	120	216,5
	Картофель запеченный	200	227,0	230	238,0
	Чай черный с лимоном	200	76,6	200	76,6
	Чай черный с лимоном	20	52,0	40	104,0
	Хлеб «Бородинский»	40	120,0	60	150,5
	Хлеб 1 сорт				
2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	114,0	200	114,0
	Сушки «Малютки» промышленного производства	35	138,3	35	138,3

Начальник медицинской службы
И О Заведующая столовой

Е. Налейкина

М.А.Обсокова
Е.А.Налейкина