

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

## МЕНЮ

03 октября 2025 года

(1 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюд                                   | Выход блюда | Б     | Ж     | У    | Калорийность |
|-------------|------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------|-------|------|--------------|
| XI-8        | Завтрак    | Бутерброд с колбасой и сыром (горячий)              | 30/10/20    | 8,0   | 14,0  | 16,0 | 221,0        |
| VII-5       |            | Каша кукурузная молочная с маслом                   | 200/5       | 5,0   | 7,6   | 32,0 | 207,0        |
| VI-14       |            | Чай черный с сахаром                                | 200         | 0,1   | 0,0   | 10,0 | 40,6         |
| X-5         |            | Батон подмосковный                                  | 30          | 2,3   | 0,9   | 15,4 | 78,6         |
| X-5         |            | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30          | 2,1   | 0,3   | 15,0 | 72,0         |
| VI-26       | 2 Завтрак  | Сок фруктовый виноградный (индивидуальная упаковка) | 200         | 0,6   | -     | 37,0 | 144,0        |
| II-2        | Обед       | Мясо говядина отварная на суп                       | 15          | 3,1   | 0,4   | -    | 45,6         |
| II-1        |            | Борщ с капустой и картофелем                        | 200         | 1,7   | 5,0   | 12,0 | 116,1        |
| III-40      |            | Филе куриное тушеное в соусе с овощами              | 90/45       | 30,0  | 17,0  | 6,0  | 298,0        |
| IV-13       |            | Рис припущенный                                     | 150         | 3,7   | 5,4   | 37,7 | 215,0        |
| VI-4        |            | Компот из замороженных ягод (смородина)             | 200         | 0,3   | 0,0   | 16,0 | 59,3         |
| X-5         |            | Хлеб 1 сорт                                         | 50          | 4,0   | 0,5   | 24,2 | 117,5        |
| X-5         |            | Хлеб Бородинский                                    | 30          | 1,8   | 0,3   | 13,2 | 63,0         |
| XII-1       |            | Зелень свежая                                       | 2           | 0,0   | -     | 0,2  | 0,8          |
| IX-4        | Полдник    | Сырники со сгущенным молоком                        | 140/25      | 19,0  | 13,0  | 38,0 | 333,0        |
| VI-9        |            | Напиток цитрусовый                                  | 200         | 0,5   | 0,3   | 16,8 | 69,0         |
| XII-3       |            | Фрукт (яблоко)                                      | 200         | 0,8   | 0,0   | 22,6 | 92,0         |
| II-3        | Ужин       | Икра морковная                                      | 60          | 1,1   | 3,6   | 6,5  | 57,4         |
| II-33       |            | Биточек из говядины с луком                         | 90          | 13,73 | 15,06 | 7,38 | 227,5        |
| IV-23       |            | Картофель отварной с зеленью                        | 200         | 4,1   | 9,3   | 36,3 | 243,0        |
| VI-15       |            | Чай черный с имбирем                                | 200         | 0,2   | 0,1   | 9,8  | 40,0         |
| X-5         |            | Хлеб Минский                                        | 20          | 3,2   | 0,4   | 19,3 | 94,0         |
| X-5         |            | Хлеб 1 сорт                                         | 40          | 1,5   | 0,2   | 10,2 | 48,0         |
| VI-1        | 2 ужин     | Кисломолочный продукт Снежок                        | 200         | 5,6   | 5,0   | 22,4 | 158,0        |
| X-3         |            | Пряник промышленного производства                   | 35          |       |       |      |              |

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

## МЕНЮ

03 октября 2025 года

(1 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

| № рецептуры | Прием пищи   | Наименование блюд                                   | Выход блюда | Б     | Ж     | У    | Калорийность |
|-------------|--------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------|-------|------|--------------|
| XI-8        | Завтрак      | Бутерброд с колбасой и сыром (горячий)              | 30/10/20    | 8,0   | 14,0  | 16,0 | 221,0        |
| VII-5       |              | Каша кукурузная молочная с маслом                   | 250/5       | 7,8   | 8,5   | 49,5 | 298,3        |
| VI-14       |              | Чай черный с сахаром                                | 200         | 0,1   | 0,0   | 10,0 | 40,6         |
| X-5         |              | Батон подмосковный                                  | 50          | 3,8   | 1,5   | 25,6 | 131,0        |
| X-5         |              | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30          | 2,1   | 0,3   | 15,0 | 72,0         |
| VI-26       | 2<br>Завтрак | Сок фруктовый виноградный (индивидуальная упаковка) | 200         | 0,6   | -     | 37,0 | 144,0        |
| II-2        | Обед         | Мясо говядина отварная на суп                       | 20          | 4,1   | 0,5   | -    | 20,8         |
| II-1        |              | Борщ с капустой и картофелем                        | 250         | 2,0   | 6,3   | 15,1 | 145,1        |
| III-40      |              | Филе куриное тушеное в соусе с овощами              | 100/50      | 33,0  | 19,0  | 6,0  | 332,0        |
| IV-13       |              | Рис припущенный                                     | 180         | 4,4   | 6,5   | 45,2 | 300,0        |
| VI-4        |              | Компот из замороженных ягод (смородина)             | 200         | 0,3   | 0,0   | 16,0 | 59,3         |
| X-5         |              | Хлеб 1 сорт                                         | 60          | 4,7   | 0,6   | 29,0 | 141,0        |
| X-5         |              | Хлеб Бородинский                                    | 50          | 3,0   | 0,5   | 22,0 | 105,0        |
| XII-1       |              | Зелень свежая                                       | 2           | 0,0   | -     | 0,2  | 0,8          |
| IX-4        | Полдник      | Сырники со сгущенным молоком                        | 140/25      | 19,0  | 13,0  | 38,0 | 333,0        |
| VI-9        |              | Напиток цитрусовый                                  | 200         | 0,5   | 0,3   | 16,8 | 69,0         |
| XII-3       |              | Фрукт (яблоко)                                      | 200         | 0,8   | 0,0   | 22,6 | 92,0         |
| II-3        | Ужин         | Икра морковная                                      | 100         | 1,8   | 6,0   | 10,8 | 95,6         |
| II-33       |              | Биточек из говядины с луком                         | 100         | 15,25 | 16,74 | 8,2  | 252,5        |
| IV-23       |              | Картофель отварной с зеленью                        | 230         | 4,7   | 10,7  | 41,7 | 279,0        |
| VI-15       |              | Чай черный с имбирем                                | 200         | 0,2   | 0,1   | 9,8  | 40,0         |
| X-5         |              | Хлеб Минский                                        | 40          | 3,0   | 0,4   | 20,4 | 96,0         |
| X-5         |              | Хлеб 1 сорт                                         | 70          | 5,6   | 0,7   | 33,8 | 164,5        |
| VI-1        | 2 ужин       | Кисломолочный продукт Снежок                        | 200         | 5,6   | 5,0   | 22,4 | 158,0        |
| X-3         |              | Пряник промышленного производства                   | 35          |       |       |      |              |

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева