

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

08 октября 2025 года

(6 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3 VIII- VI-8 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Батон подмосковный Хлеб ржано-пшеничный	30/10/15 150 200 30 30	4,97 13,43 2,8 2,3 2,1	8,01 20,81 3,2 1,0 0,3	7,56 3,5 14,7 12,4 15,3	122,2 255,09 98,7 78,3 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)	200	1,4	0,2	20,6	92,0
I-5 II-2 II-10 III-21 IV-13 VI-5 X-5 X-5 XII-1 XII-4	Обед	Помидор свежий порционно Мясо птицы отварная на суп Суп пюре из разных овощей и гренками Рыба, тушеная в томате с овощами Рис припущенный Компот из плодов сушеных (курага) Хлеб 1 сорт Хлеб Отрубной Зелень свежая Лук репчатый	60 15 200/30 100/42 150 200 50 30 2 3	0,5 2,7 2,3 0,4 13,2 3,7 1 4,0 2,5 0,0 0,4	0,0 2,8 4 0,0 2,3 5,4 0 0,5 0,5 - 0,0	2,5 0,1 10,41 2,3 7,2 37,7 26 24,2 15,9 0,2 0,3	10,8 36,2 86,92 11,3 103,0 215,0 104 117,5 74,5 0,8 4,2
IX-3 VI-7 XII-3	Полдник	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком Напиток из шиповника Фрукт (мандарин)	150/25 200 150	17 1,2	30,1 - 0,0	40 11,0 12,9	489,4 46,9 57,0
I-8 III-15 IV-10 VI-14 X-5 X-5	Ужин	Салат из свеклы с сыром с чесноком Мясо с овощным соусом Макаронные изделия отварные(спагетти) Чай зеленый с сахаром Хлеб Минский Хлеб 1 сорт	60 90/45 200 200 20 40	2,9 30,0 7,4 0,1 1,5 3,2	6,4 17,9 7,1 0 0,2 0,4	3,9 6,7 47,1 10 10,2 19,3	84,6 313,0 281,4 40,6 48,0 94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец» Вафли промышленного производства	200 35	5,6	5	8	100

Заведующий медицинским пунктом

Заведующий столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКЛ «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

08 октября 2025 года

(6 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,6	10,6	10	163,0
VIII-		Омлет натуральный	200	18	27,7	4,7	340,1
VI-8		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,7	98,7
X-5		Батон подмосковный	50	2,3	1,0	12,4	78,3
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)	200	1,4	0,2	20,6	92,0
I-5	Обед	Помидор свежий порционно	100	0,9	0,0	4,2	18,0
II-2		Мясо птицы отварная на суп	20	3,6	3,7	0,1	48,2
II-10		Суп пюре из разных овощей и гренками	250/30	2,89	5	13,03	108,65
III-21				0,4	0,0	2,3	11,3
IV-13		Рыба, тушеная в томате с овощами	120/50	16,1	2,8	8,7	125,0
VI-5		Рис припущенный	180	4,4	6,5	45,2	300
X-5		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1	0	26	104
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
XII-1		Хлеб Отрубной	50	4,0	1,5	22,5	119,5
XII-4		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
		Лук репчатый порционно	3	0,4	0,0	0,3	4,2
IX-3	Полдник	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/25	17	30,1	40	489,4
VI-7		Напиток из шиповника	200		-	11,0	46,9
XII-3		Фрукт (мандарин)	150	1,2	0,0	12,9	57,0
I-8	Ужин	Салат из свеклы с сыром с чесноком	100	2,9	6,4	3,9	84,6
III-15		Мясо с овощным соусом	100/50	34,0	19,9	7,4	347,8
IV-10		Макаронные изделия	230	3,68	3,53	23,55	140,73
VI-14		отварные(спагетти)					
X-5		Чай зеленый с сахаром	200	0,1	0	10	40,6
X-5		Хлеб Минский	40	3,0	0,4	20,4	96,0
		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец»	200	5,6	5	8	100
X-3		Вафли промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева