

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

23 ноября 2025 года

(6 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

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

Заведующий медицинским пунктом

Заведующий столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

23 ноября 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	413.43	8.01	7.56	122.2
VIII-		Омлет натуральный	200	13.43	20.81	3.0	255.1
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	0.5	0.0	2.5	10.8
II-2		Мясо птицы отварная на суп	20	2.7	2.8	0.1	36.2
II-10		Суп пюре из разных овощей и гренками	250/30	2.3	4.0	10.4	87.0
III-21		Рыба , тушеная в томате с овощами	120/50	3.7	2.3	7.2	103.0
IV-13		Рис припущенный	180	13.2	5.3	37.7	215.0
VI-5		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1.0	-	26.0	104.0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4.0	0.5	24.2	117.5
X-5		Хлеб Отрубной	50	2.5	0.5	15.9	74.5
XII-1		Зелень свежая	2	-	-	0.2	0.8
XII-4		Лук репчатый порционно	3	0.4	-	0.3	4.2
IX-3	Полдник	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/25	1.7			
VI-7		Напиток из шиповника	200	-	-	11.0	46.9
XII-3		Фрукт (мандарин)	150	1.2	-	12.9	57.0
I-8	Ужин	Салат из свеклы с сыром с чесноком	100	2.9	6.4	3.9	84.631
III-15		Мясо с овощным соусом	100/50	30.0	18.0	6.7	313.0
IV-10		Макаронные изделия отварные(спагетти)	230	7.4	7.1	47.1	281.4
VI-14		Чай зеленый	200	0.1	-	10.0	40.6
X-5		Хлеб Минский	40	1.5	0.2	10.2	48.0
X-5		Хлеб 1 сорт	60				
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец»	200	5.6	5.0	6.0	100.0
X-3		Вафли промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева