

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

## МЕНЮ

29 ноября 2025 года

(12 день санаторно-оздоровительного заезда+ профильная смена)

7-10 лет

| № рецептуры | Прием пищи   | Наименование блюд                                     | Выход блюда | Б    | Ж    | У     | Калорийность |
|-------------|--------------|-------------------------------------------------------|-------------|------|------|-------|--------------|
| XI-1        | Завтрак      | Бутерброд с джемом или повидлом                       | 30/10/20    | 6,6  | 10,6 | 10    | 163          |
| VII-7       |              | Каша пшенная молочная с маслом                        | 200/5       | 6,0  | 6,86 | 28,54 | 200,0        |
| VI-8        |              | Напиток кофейный с молоком                            | 200         | 2,79 | 3,19 | 14,71 | 98,69        |
| X-5         |              | Батон подмосковный                                    | 30          | 2,16 | 0,87 | 16,05 | 80,1         |
| X-5         |              | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 30          | 2,31 | 0,42 | 14,7  | 60,3         |
| VI-26       | 2<br>Завтрак | Сок фруктовый яблоко-персик (индивидуальная упаковка) | 200         | 1,0  | 0,0  | 21,0  | 94,0         |
| II-3        | Обед         | Мясо птицы для супов                                  | 15          | 2,7  | 2,8  | 0,1   | 36,2         |
| II-11       |              | Суп Снежок                                            | 200         | 3,2  | 3,3  | 17,5  | 111,0        |
| III-17      |              | Пельмени отварные                                     | 220/5       | 18,5 | 13,3 | 9,9   | 235,6        |
| VI-6        |              | Компот из яблок с лимоном                             | 200         | 0,25 | 0    | 25,23 | 104,07       |
| X-5         |              | Хлеб 1 сорт                                           | 50          | 4,0  | 0,5  | 24,2  | 117,5        |
| X-5         |              | Хлеб Минский                                          | 30          | 2,25 | 0,3  | 15,3  | 72,0         |
| XII-4       |              | Чеснок свежий порционно                               | 2           | 0,13 | 0,01 | 0,6   | 3,0          |
| XII-1       |              | Зелень свежая                                         | 2           | 0,06 | 0    | 0,1   | 0,7          |
| X-3         | Полдник      | Булочка промышленного производства                    | 60          | 3,6  | 7,8  | 22,8  | 127,2        |
| VI-27       |              | Молоко кипяченое 2,5-3,2%                             | 200         | 5,6  | 6,4  | 9,4   | 117,0        |
| XII-3       |              | Фрукт (мандарин)                                      | 150         | 1,2  | 0    | 12,9  | 57,0         |
| I-10        | Ужин         | Сельдь с зеленым горошком                             | 60          | 5,6  | 3,4  | 2,2   | 61,2         |
| III-22      |              | Филе куриное запеченное в сметане                     | 100         | 16,3 | 3,5  | 9     | 116,0        |
| IV-4        |              | Картофельное пюре                                     | 200         | 4,3  | 8,1  | 31,1  | 214,0        |
| VI-25       |              | Кисель из повидла                                     | 200         | 0,2  | 0    | 27,6  | 110,0        |
| X-5         |              | Хлеб Бородинский                                      | 20          | 1,8  | 0,3  | 13,8  | 66,0         |
| X-5         |              | Хлеб 1 сорт                                           | 40          | 3,2  | 0,4  | 19,36 | 94,0         |
| VI-1        | 2 ужин       | Кисломолочный продукт «Кефир»                         | 200         | 6,0  | 5,0  | 8,0   | 100,0        |
| X-3         |              | Печенье овсяное промышленного производства            | 35          |      |      |       |              |

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

## МЕНЮ

29 ноября 2025 года

(12 день санаторно-оздоровительного заезда + профильная смена)

11-17 лет

| № рецептуры | Прием пищи   | Наименование блюд                                     | Выход блюда | Б    | Ж    | У     | Калорийность |
|-------------|--------------|-------------------------------------------------------|-------------|------|------|-------|--------------|
| XI-1        | Завтрак      | Бутерброд с джемом или повидлом                       | 30/10/20    | 6,6  | 10,6 | 10,0  | 163,0        |
| VII-7       |              | Каша пшеничная молочная с маслом                      | 250/5       | 7,7  | 8,7  | 36,4  | 254,7        |
| VI-8        |              | Напиток кофейный с молоком                            | 200         | 2,79 | 3,19 | 14,71 | 98,69        |
| X-5         |              | Батон подмосковный                                    | 50          | 3,6  | 1,4  | 26,75 | 133,5        |
| X-5         |              | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 30          | 2,31 | 0,42 | 14,7  | 60,3         |
| VI-26       | 2<br>Завтрак | Сок фруктовый яблоко-персик (индивидуальная упаковка) | 200         | 1,0  | 0,0  | 21,2  | 94,0         |
| II-3        | Обед         | Мясо птицы для супов                                  | 20          | 3,6  | 3,7  | 0,1   | 48,2         |
| II-11       |              | Суп Снежок                                            | 250         | 4,0  | 4,1  | 21,9  | 138,0        |
| III-17      |              | Пельмени отварные                                     | 250/5       | 20,5 | 14,7 | 11,0  | 261,4        |
| VI-6        |              | Компот из яблок с лимоном                             | 200         | 0,25 | 0    | 25,23 | 104,07       |
| X-5         |              | Хлеб 1 сорт                                           | 60          | 4,8  | 0,6  | 29,04 | 141,0        |
| X-5         |              | Хлеб Минский                                          | 50          | 3,75 | 0,5  | 25,5  | 120,0        |
| XII-4       |              | Чеснок свежий порционно                               | 2           | 0,13 | 0,01 | 0,6   | 3,0          |
| XII-1       |              | Зелень свежая                                         | 2           | 0,06 | 0    | 0,1   | 0,7          |
| X-3         | Полдник      | Булочка промышленного производства                    | 60          | 3,6  | 7,8  | 22,8  | 127,2        |
| VI-27       |              | Молоко кипяченое 2,5-3,2%                             | 200         | 5,6  | 6,4  | 9,4   | 117,0        |
| XII-3       |              | Фрукт (мандарин)                                      | 150         | 1,2  | 0    | 12,9  | 57,0         |
| I-10        | Ужин         | Сельдь с зеленым горошком                             | 80          | 7,4  | 4,5  | 2,9   | 81,6         |
| III-22      |              | Филе куриное запеченное в сметане                     | 120         | 19,6 | 4,2  | 10,8  | 139,0        |
| IV-4        |              | Картофельное пюре                                     | 230         | 4,9  | 9,29 | 35,72 | 246,0        |
| VI-25       |              | Кисель из повидла                                     | 200         | 0,2  | 0    | 27,6  | 110,0        |
| X-5         |              | Хлеб Бородинский                                      | 40          | 2,4  | 0,4  | 18,4  | 88,0         |
| X-5         |              | Хлеб 1 сорт                                           | 60          | 4,8  | 0,6  | 29,04 | 141,0        |
| VI-1        | 2 ужин       | Кисломолочный продукт «Кефир»                         | 200         | 6,0  | 5,0  | 8,0   | 100,         |
| X-3         |              | Печенье овсяное промышленного производства            | 35          |      |      |       |              |

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева