

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДССОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

02 марта 2026 года

(20 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-4	Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10/15	4,97	8,01	7,56	122,2
VIII-1		Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,5	255,09
VI-8		Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,95	113,9
X-5		Батон	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	1,0	-	28,0	112,0
II-2	Обед	Мясо говядина для супов	15	3,1	0,4	-	15,6
II-17-2		Суп картофельный с фасолью	200	5,0	4,5	17,8	134,0
III-21		Рыба тушеная в томате с овощами	90/42	13,2	2,3	7,2	103,0
IV-4		Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5
VI-5		Компот из плодов сушеных(курага)	200	10	-	26	104
X-5		Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5
X-5		Хлеб Минский	30	2,1	0,3	15,0	72,0
XII-4		Чеснок	2	0,1	0,0	0,6	3,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
X-7	Полдник	Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой	50	2,5	11,7	20,4	196,2
VI-7		Напиток из шиповника	200		-	11,0	46,9
XII-3		Фрукт (мандарин)	150	1,2	0,0	12,9	57,0
I-5	Ужин	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,0	1,5	8,4
III-43		Филе куриное запеченное с помидором и сыром	115	31,0	8,0	3,0	346,0
IV-13		Рис припущенный	150	3,7	5,4	37,7	215,0
VI-14		Чай зеленый с сахаром	200	0,1	0	10	40,6
X-5		Хлеб Минский	20	1,5	0,2	10,2	48,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,0	100,0
X-3		«Варенец» Печенье овсяное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

02 марта 2026 года

(20 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорий ность
XI-4	Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10/20	2,93	8	27,3	190
VIII-2		Омлет натуральный	200	18	27,7	4,7	340,1
VI-8		Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,95	113,9
X-5		Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	-	28,0	112,0
II-2	Обед	Мясо говядина для супов	20	4,1	0,5	-	20,8
II-17-2		Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167,0
III-21		Рыба тушеная в томате с овощами	120/50	16,1	2,8	8,7	125,0
IV-4		Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214
VI-5		Компот из плодов сушеных(курага)	200	10	-	26	104
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
X-5		Хлеб Минский	50	3,5	0,5	25,0	120,0
XII-4		Чеснок	2	0,1	0,0	0,6	3,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
X-7	Полдни к	Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой	50	2,5	11,8	20,4	196,2
VI-7		Напиток из шиповника	200		-	11,0	46,9
XII-3		Фрукт (мандарин)	150	1,2	0,0	12,9	57,0
I-5	Ужин	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,0	2,5	14,0
III-43		Филе куриное запеченное с помидором и сыром	130	34,0	9,0	4,0	385,0
IV-13		Рис припущенный	180	4,4	6,5	45,2	300,0
VI-14		Чай зеленый с сахаром	200	0,1	0	10	40,6
X-5		Хлеб Минский	40	3,0	0,4	20,4	96,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8	100
X-3		«Варенец» Печенье овсяное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева