

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДОЛ «Звёздный бриз»
 С. В. Лукьянцев

МЕНЮ

3 день оздоровительного заезда

Дата: 03.08.2026 г.

День недели: понедельник

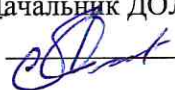
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром "Российский"	30/10/15	4,97	8,01	7,56	122,2	XI-3(1)
	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	VII-6
	Чай с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3	VI-12
	Батон	30	2,40	0,90	17,10	87,00	X-5
	Хлеб Ржано- пшеничный	30	2,10	0,30	15,30	72,00	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (вишневый) индивидуальная упаковка	200	1,4	0	24,4	106	VI-26
Обед	Мясо птицы отварное на супы	15	2,7	2,8	0,1	36,2	II-3
	Суп из овощей	200	1,5	4,7	10,1	95,2	II-6
	Азу из говядины	90/55	21,2	24,0	7,9	335,5	III-1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,1	IV-7
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	12,2	49,0	VI-21
	Хлеб "Бородинский "	20	1,20	0,20	8,80	42,00	X-5
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
Полдник	Хлопья кукурузные	35	2,1	0,5	29,1	129,5	X-3
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,4	9,4	120,0	VI-31
	Фрукт свежие банан	200	3,0	0,0	44,8	182,0	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,70	45,00	I-14
	Бифштекс рубленый из мяса птицы	100	15,73	4,91	4,73	126,73	III-29
	Картофель отварной с зеленью	200	4,10	9,30	36,30	243,00	IV-23
	Чай с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6	VI-16
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	X-5
	Хлеб "Минский"	30	2,30	0,30	15,30	72,00	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Кефир"	200	6,00	5,00	8,00	100,00	VI-1
	Вафли промышленного производства	35	1,12	0,98	28,03	119,7	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДОЛ «Звёздный бриз»
 С. В. Лукьянцев

МЕНЮ

3 день оздоровительного заезда

Дата: 03.08.2026 г.

День недели: понедельник

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром "Российский"	30/10/20	6,6	10,6	10,0	163,0	XI-3(1)
	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная жидкая	250/5	7,8	11,1	31,7	258	VII-6
	Чай с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3	VI-12
	Батон	50	4,0	1,5	28,5	145,0	X-5
	Хлеб Ржано- пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (вишневый) индивидуальная упаковка	200	1,4	0	24,4	106	VI-26
Обед	Мясо птицы отварное на супы	20	3,60	3,70	0,10	48,20	II-3
	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,0	II-6
	Азу из говядины	100/61	23,0	26,7	9,0	372,5	III-1
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	8,04	37,7	250,9	IV-7
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	12,2	49,0	VI-21
	Хлеб "Бородинский "	50	3,0	0,5	22,0	105,0	X-5
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
Полдник	Хлопья кукурузные	35	2,1	0,5	29,1	129,5	X-3
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,4	9,4	120,0	VI-31
	Фрукт свежие банан	200	3,0	0,0	44,8	182,0	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,00	I-14
	Бифштекс рубленый из мяса птицы	120	18,9	5,9	5,7	152,0	III-29
	Картофель отварной с зеленью	230	4,7	10,7	41,7	279,0	IV-23
	Чай с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6	VI-16
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Минский"	40	3,0	0,4	20,4	96,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Кефир"	200	6,00	5,00	8,00	100,00	VI-1
	Вафли промышленного производства	35	1,12	0,98	28,03	119,7	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова