

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

МЕНЮ

4 день оздоровительного заезда

Дата: 04.08.2026 г.

День недели: вторник

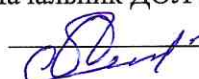
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП-2
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	VIII-3
	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,6	32,6	210,1	VII-8
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	14,7	98,7	VI-8
	Батон	60	4,8	1,8	34,2	174,0	X-5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (мультифрукт) индивидуальная упаковка	200	0,4	0,0	24,0	100,0	X--26
Обед	Уха ростовская	200	10,6	3,3	5,4	93,0	II - 14
	Котлета особая	90	9,45	11,9	26,8	326,3	III-12)
	Картофельное пюре с морковью	150	3,75	3,46	22,10	131,80	IV-5/3
	Компот из ягод замороженных (смородина) лето	200	0,2	0,,0	10,8	43,9	VI-18
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
	Хлеб "Отрубной"	20	1,60	0,60	9,00	47,80	X-5
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	22,8	14,1	38,0	370,5	IX-1
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09	VI-30
	Фрукт (виноград)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Помидор порционно	60	0,5	0,0	2,5	10,8	I-5
	Филе куриное , тушеное с овощами	90/45	30,00	17,00	6,00	298,00	III-40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,60	30,00	242,50	IV-6
	Чай Каркаде	200	0,10	0,00	10,00	40,00	VI-11
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	X-5
	Хлеб "Бородинский"	30	1,80	0,30	13,20	63,00	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,60	5,00	22,40	158,00	VI-1
	Печенье сдобное промышленного производства	35	2,8	10,1	21	168	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

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

МЕНЮ

4 день оздоровительного заезда

Дата: **04.08.2026 г.**

День недели: **вторник**

Возрастная категория: **12-17 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП-2
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	VIII-3
	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,4	7,4	40,2	252,6	VII-8
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	14,7	98,7	VI-8
	Батон	80	6,4	2,4	45,6	232,0	X-5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (мультифрукт) индивидуальная упаковка	200	0,4	0,0	24,0	100,0	X--26
Обед	Уха ростовская	250	13,2	4,1	6,7	116,2	II - 14
	Котлета особая п\ф	100	10,5	13,2	29,8	362,6	III-12)
	Картофельное пюре с морковью	200	5,0	4,6	29,5	175,8	IV-5/3
	Компот из ягод замороженных (смородина) лето	200	0,2	0,0	10,8	43,9	VI-18
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Отрубной"	50	4,0	1,5	22,5	119,5	X-5
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200\25	29,8	18,1	46,0	466,5	IX-1
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09	VI-30
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	ХП-1
	Помидор порционно	100	0,9	0,0	4,2	18,0	I-5
	Филе куриное , тушеное с овощами	100/50	33,00	19,00	6,00	332,00	III-40
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	4,3	36,0	291,0	IV-6
	Чай Каркаде	200	0,10	0,00	10,00	40,00	VI-11
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Бородинский"	40	2,4	0,4	17,6	84,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,60	5,00	22,40	158,00	VI-1
	Печенье сдобное промышленного производства	35	2,8	10,1	21	168	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова