

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДПОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

15 февраля 2026 года

(5 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-1 II-15/1 VI-13 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с джемом Суп молочный с макаронными изделиями Чай черный с натуральными добавками(бергамот) Батон подмосковный Хлеб ржано-пшеничный	30/10/20 200 200 30 30	2,9 5,7 0,2 2,3 2,1	8,0 5 0,0 0,9 0,3	27,3 18,8 10,0 15,4 15,3	190,0 143,8 40,0 78,6 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,2	20,2	92,0
II-13 III-16 IV-4 VI-25 X-5 X-5 XII-1 XII-2	Обед	Щи вегетарианские со сметаной Сосиски отварные Картофельное пюре Кисель из повидла, джемом, вареньем Хлеб 1 сорт Хлеб Отрубной Зелень свежая Лук репчатый	200 120 150 200 50 30 2 3	2,6 16,9 3,2 0,2 4,0 2,4 0,0 0,2	7,8 5,3 6,1 - 0,5 0,9 - -	9,11 14,2 23,3 27,6 24,2 13,5 0,2 0,4	114,4 172,0 160,5 110,0 117,5 71,7 0,8 0,5
X-7 VI-9 XII-3	Полдник	Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой Напиток цитрусовый Фрукт (банан)	50 200 200	2,5 0,5 3,0	11,7 0,3 0,0	20,4 16,8 42,0	196,2 69 180,0
I-11 III-38 IV-9 VI-15 X-5 X-5	Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью Мясо в собственном соку Каша пшеничная рассыпчатая «Булгур» Чай черный с имбирем Хлеб Бородинский Хлеб 1 сорт	60 90/27 150 200 20 40	0,5 29,0 3,9 0,2 1,2 3,2	3,0 9,0 4,8 0,1 0,2 0,4	3,2 1,0 37,6 9,8 8,8 19,3	42,0 200,0 210,0 40,0 42,0 94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Кефир» Пряник промышленного производства	200 35	6,0 -	5,0 -	8,0 -	100,0 -

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДПО ЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

15 февраля 2026 года

(5 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-1	Завтрак	Бутерброд с джемом	30/10/20	2,9	8,0	27,3	190,0
II-15/1		Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,3	23,5	179,7
VI-13		Чай черный с натуральными добавками(бергамот)	200	0,2	0,0	10,0	40,0
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 яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,2	20,2	92,0
II-13	Обед	Щи вегетарианские со сметаной	250	3,2	9,8	11,4	142,9
III-16		Сосиски отварные	120	16,9	5,3	14,2	172,0
IV-4		Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0
VI-25		Кисель из фруктового повидла	200	0,2	-	27,6	110,0
X-5		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
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
XII-2		Лук репчатый	3	0,2	-	0,4	0,5
X-7	Полдник	Бантик из слоеного теста с сахарной пудрой	50	2,5	11,7	20,4	196,2
VI-9		Напиток цитрусовый	200	0,5	0,3	16,8	69
XII-3		Фрукт (банан)	200	3,0	0	42	180
I-11	Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	5,1	5,3	70,0
III-38		Мясо в собственном соку	100/30	32,0	10,0	1,0	222,0
IV-9		Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,7	5,8	45,0	252,0
VI-15		«Булгур»					
X-5		Чай черный с имбирем	200	0,2	0,1	9,8	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	40	2,4	0,4	17,6	84,0
		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Кефир»	200	6	5	8	100
X-3		Пряник промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева