

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ДСОЗКД "Тимуровец"
 Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

14 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 15 06 2026 г.

День недели: понедельник

Возрастная категория: 7-11 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 | XII-2 |
| | Яйцо вареное | 1/40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | VIII-3 |
| | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 | VII-2 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 15,95 | 113,90 | VI-2 |
| | Батон | 60 | 4,80 | 1,80 | 34,20 | 174,00 | X-5 |
| | Хлеб "Ржано-пшеничный" | 30 | 2,10 | 0,30 | 15,00 | 72,00 | X-5 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка) | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 112,00 | VI-26 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 200 | 10,6 | 3,3 | 5,4 | 93 | II-8 |
| | Котлета особая п/ф | 90 | 14,9 | 16,4 | 14,5 | 265,7 | III-59 |
| | Картофельное пюре с морковью | 150 | 3,75 | 3,46 | 22,10 | 131,80 | IV-5/3 |
| | Компот из ягод замороженных (смородина)лето | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,80 | 43,90 | VI-18 |
| | Хлеб 1 сорт | 50 | 4 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | X-5 |
| | Хлеб "Отрубной" | 20 | 1,60 | 0,60 | 9,00 | 47,80 | X-5 |
| Полдник | Кекс "Ночка" | 90 | 5,60 | 19,80 | 55,90 | 423,00 | X-2 |
| | Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | VI-30 |
| | Фрукт (виноград) | 150 | 0,60 | 0,00 | 26,30 | 104,00 | XII-3/1 |
| Ужин | Зелень свежая | 2 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,70 | XII-1 |
| | Салат из белокачанной капусты и огурцов | 60 | 0,78 | 3,70 | 1,68 | 42,60 | I-18 |
| | Плов из филе птицы | 250 | 26,30 | 4,80 | 33,5 | 282,5 | III-32 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,70 | 0,00 | 10,30 | 41,60 | VI-16 |
| | Хлеб "Бородинский" | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,20 | 63,00 | X-5 |
| | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | X-5 |
| Второй ужин | Кисломолочный продукт Снежок" | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,40 | 158,00 | VI-1 |
| | Вафли промышленного производства | 35 | 1,12 | 0,98 | 28,03 | 119,7 | X-3 |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В.Новикова

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"
 Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

14 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 15 06 2026 г.

День недели: понедельник

Возрастная категория: 12-17 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Масло сливочное порционнo | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | XII-2 |
| | Яйцо вареное | 1/40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | VIII-3 |
| | Каша манная молочная жидкая | 250/5 | 7,70 | 10,00 | 47,30 | 312,50 | VII-2 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 15,95 | 113,90 | VI-2 |
| | Батон | 80 | 6,40 | 2,40 | 45,60 | 232,00 | X-5 |
| | Хлеб "Ржано-пшеничный" | 30 | 2,10 | 0,30 | 15,00 | 72,00 | X-5 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка) | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 112,00 | VI-26 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,2 | 4,1 | 16,7 | 116,2 | II-8 |
| | Котлета особая п/ф | 100 | 16,5 | 18,2 | 16,1 | 295,2 | III-59 |
| | Картофельное пюре с морковью | 200 | 5,00 | 4,60 | 29,50 | 175,80 | IV-5/3 |
| | Компот из ягод замороженных (смородина)лето | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,80 | 43,90 | VI-18 |
| | Хлеб 1 сорт | 60 | 4,7 | 0,6 | 29 | 141 | X-5 |
| | Хлеб "Отрубной" | 50 | 4,00 | 1,50 | 22,50 | 119,50 | X-5 |
| Полдник | Кекс "Ночка" | 90 | 5,60 | 19,80 | 55,90 | 423,00 | X-2 |
| | Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | VI-30 |
| | Фрукт (виноград) | 150 | 0,60 | 0,00 | 26,30 | 104,00 | XII-3/1 |
| Ужин | Зелень свежая | 2 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,70 | XII-1 |
| | Салат из белокачанной капусты и огурцов | 100 | 1,30 | 6,10 | 2,80 | 71,00 | I-18 |
| | Плов из филе птицы | 300 | 31,50 | 5,70 | 40,2 | 339,0 | III-32 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,70 | 0,00 | 10,30 | 41,60 | VI-16 |
| | Хлеб "Бородинский" | 40 | 3,00 | 0,40 | 20,40 | 96,00 | X-5 |
| | Хлеб 1 сорт | 60 | 4,70 | 0,60 | 29,00 | 141,00 | X-5 |
| Второй ужин | Кисломолочный продукт "Снежок" | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,40 | 158,00 | VI-1 |
| | Вафли промышленного производства | 35 | 1,12 | 0,98 | 28,03 | 119,7 | X-3 |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В.Новикова