УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"
_____ Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

1 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: **15.11.2026** г.

День недели: **Воскресенья** Возрастная категория: **7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Мясо птицы отварное на супы	15	2,7	2,8	0,1	36,2	II-3
	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	95,19	II-6
	Филе куриное тушеное с овощами	90/45	29,65	16,74	5,76	298,38	III-40
	Рис припущенный	150	3,70	5,40	37,70	215,00	IV-13-1
	Компот из замороженных ягод (смородина)	200	0,25	0,0	16,0	59,34	VI-4
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
	Хлеб "Бородинский"	20	1,20	0,20	8,80	42,00	X-5
Полдник	Хлопья кукурузные	35	2,10	0,53	29,05	129,50	X-3
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,4	9,4	120,0	VI-31
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,06	0,0	0,1	0,7	X-II-1
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,00	1,80	62,10	I-7
	Котлета домашняя	90	13,5	18,9	10,5	261,0	III-2
	Картофель отварной с зеленью	200	4,1	9,3	36,3	243,0	IV-23
	Чай с сахаром	200	0,12	0,0	10,04	40,64	VI-14
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	X-5
	Хлеб "Ржано-пшеничный"	30	2,10	0,30	15,00	72,00	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,60	5,00	22,00	156,00	VI-1
	Печенье сдобное промышленного производства	35	2,8	10,1	21,0	168,0	X-3

Заведующий медицинским пунктом Н.А. Гаврилова

Заведующий производством Е.А.Налейкина

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"
_____ Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

1 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: **15.11.2026** г.

День недели: **Воскресенье** Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Мясо птицы отварное на супы	20	3,6	3,7	0,1	78,2	II-3
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,60	115,00	II-6
	Филе куриное тушеное с овощами	100/50	32,95	18,60	6,40	331,55	III-40
	Рис припущенный	180	4,40	6,50	45,20	300,00	IV-13-1
	Компот из замороженных ягод (смородина)	200	0,25	0,0	16,0	59,34	VI-4
	Хлеб 1 сорт	60	4,70	0,60	29,00	141,00	X-5
	Хлеб "Бородинский"	50	3,00	0,50	22,00	105,00	X-5
Полдник	Хлопья кукурузные	35	2,10	0,53	29,05	129,50	X-3
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,4	9,4	120,0	VI-31
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,06	0,0	0,1	0,7	X-II-1
	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	I-7
	Котлета домашняя	100	15,0	21,0	12,0	290,0	III-2
	Картофель отварной с зеленью	230	4,7	10,7	41,7	279,0	IV-23
	Чай с сахаром	200	0,12	0,0	10,04	40,64	VI-14
	Хлеб 1 сорт	60	4,70	0,60	29,00	141,00	X-5
	Хлеб "Ржано-пшеничный"	40	2,80	0,40	20,00	96,00	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,60	5,00	22,00	156,00	VI-1
	Печенье сдобное промышленного производства	35	2,8	10,1	21,0	168,0	X-3

Заведующий медицинским пунктом Н.А. Гаврилова

Заведующий производством Е.А.Налейкина