

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

19 марта 2026 года

(14 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	Калорийность
XI-2	Завтрак	Бутерброд с колбасой в/к «Сервелат»	30/15	5,45	5,6	16,2	147,0
VII-8		Каша молочная рисовая жидкая с изюмом	200/5	5	4	37	192
VI-13		Чай черный с натуральными добавками	200	0,2	0,0	10,0	40,0
X-5		Батон	30	2,4	0,9	17,1	87,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,6	-	33,6	130
XII-1	Обед	Зелень свежая	2	0,1	0	0,1	0,7
II-3		Мясо птицы отварное на супы	15	2,7	2,8	0,1	36,2
II-11		Суп «Снежок»	200	3,2	3,3	17,5	111,0
III-1		Сосиска отварная	120	11,35	27,50	2,69	308
IV-7		Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,0
VI-4		Компот из облепихи замороженной	200	0,4	0,3	19	79,6
X-5		Хлеб 1 сорт	50	4,5	1,0	21,75	115,0
X-5		Хлеб Бородинский	20	1,2	0,2	8,8	42,0
X-4		Лук репчатый	3	0,4		0,3	4,2
X-3	Полдник	Булочка дорожная	90	6,12	13,32	51,84	351,0
VI-27		Напиток из шиповника	200	0	-	11,01	46,87
XII-3		Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0
I-14	Ужин	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,0	5,7	45,21
III-6(1)		Картофельная запеканка с мясом	250	18,0	23,3	18	354,2
V-2		Соус молочный с морковью	50	0,6	3,67	4,4	53,0
VI-10		Чай зеленый	200	0,1	-	12,0	48,6
X-5		Хлеб Минский	30	2,3	0,3	15,3	72,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	5,0	22,4	158,0
X-3		Печенье сдобное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

19 марта 2026 года

(14 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-2 VII-8 VI-13 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с колбасой в/к «Сервелат» Каша молочная рисовая жидкая с изюмом Чай черный с натуральными добавками Батон Хлеб ржано-пшеничный	30/20 250/5 200 50 30	6,2 6,0 0,2 4,0 2,1	8,5 4,0 0,0 1,5 0,3	16,2 46,0 10,0 28,5 15,0	166,0 240,0 40,0 145 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,6	-	33,6	130,0
XII-1 II-3 II-11 III-1 IV-7 VI-4 X-5 X-5 XII-4	Обед	Зелень свежая Мясо птицы отварное для супов Суп «Снежок» Сосиски отварные Макаронные изделия отварные Компот из облепихи замороженной Хлеб 1 сорт Хлеб Бородинский Лук репчатый	2 20 250 120 200 200 60 50 3	0,01 3,6 4,0 11,3 7,36 0,4 4,7 3,0 0,4	0 3,7 4,1 27,5 7,06 0,3 0,6 0,5	0,1 0,1 21,9 2,69 47,1 19 29,0 23,0 0,27	0,7 48,2 138,0 308 281,4 79,6 141,0 110,0 4,2
X-3 VI-27 XII-3	Полдник	Булочка дорожная Напиток из шиповника Фрукт свежий (яблоко)	90 200 200	6,12 - 0,8	13,32 - 0,0	51,84 11,01 22,6	351 46,87 92,0
I-14 III-6(1) V-2 VI-10 X-5 X-5	Ужин	Салат из свеклы отварной Картофельная запеканка с мясом Соус молочный с морковью Чай зеленый Хлеб Минский Хлеб 1 сорт	100 300 50 200 40 60	1,43 32,9 0,6 0,1 3,0 4,8	5,09 30,7 3,67 - 0,4 0,6	9,5 42,1 4,4 10,0 20,4 29,0	75,35 576,0 53,0 40,6 96,0 141,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт» Печенье сдобное промышленного производства	200 35	5,6 -	5,0 -	22,4 -	158,0 -

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева