

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

20 января 2026 года

(18 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XII-2 VIII-3 VII-4	Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66
		Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8
		Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	3,52	4,9	22,18	146,9
VI-8		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,7	98,7
X-5		Батон подмосковный	60	5,7	1,5	32,4	168,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,0	27,1	112,0
II-21	Обед	Суп картофельный с горохом и колбасными изделиями	200	9,0	14,0	22,0	243,0
IV-5		Пельмени отварные с маслом	220	3,75	3,46	22,1	131,8
VI-23		Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
X-5		Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5
X-5		Хлеб Бородинский	30	1,8	0,3	13,2	63,0
XII-3		Лук репчатый	2	0,4		0,3	4,2
XII-1		Зелень свежая	2	0,0		0,2	0,8
X-3	Полдник	Кукурузные хлопья	35	2,1	0,53	29,05	129,5
VI-27		Молоко кипяченое 2,5-3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117
XII-3		Фрукт (банан)	200	3	0	44,8	182,0
I-5	Ужин	Помидор порционно	60	0,54	-	2,52	10,8
III-18		Плов из говядины	250	12,8	16,3	37,5	347,0
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	-	10,0	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	20	1,2	0,2	8,8	42,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	5,6	6,4	8,2	112,5
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

20 января 2026 года

(18 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XII-2 VIII-3 VII-4	Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66
		Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8
		Каша молочная кукурузная жидкая	250/5	4,4	5,21	27,8	175,37
VI-8		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	14,71	98,69
X-5		Батон подмосковный	80	6,0	2,3	41,1	209,6
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,0	27,1	112,0
II-21	Обед	Суп картофельный с горохом и колбасными изделиями	250	9,0	14,0	22,0	243,0
III-2		Пельмени отварные с маслом	250	5,0	4,62	29,46	175,78
IV-5		Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
VI-23		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	105,0
X-5		Хлеб Бородинский	50	3,0	0,5	22,0	105,0
X-5		Лук репчатый	2	0,4		0,3	4,2
XII-3		Зелень свежая	2	0,0		0,2	0,8
XII-1							
X-3	Полдник	Кукурузные хлопья	35				
VI-27		Молоко кипяченое 2,5-3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,0
XII-3		Фрукт (банан)	200				
I-5	Ужин	Помидор порционно	100	0,9	-	4,2	18,0
III-18		Плов из говядины	300	15,3	19,6	45	418
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	-	10,0	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	40	2,4	0,4	17,6	84,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	6,0	5,	8,0	100,0
X-3		Печенье сдобное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева