

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

20 марта 2026 года

(15 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Российский»	30/10/15	4,97	8,01	7,56	122,2
VIII-1		Омлет натуральный	150	13,4	20,81	3,5	255,1
VI-14		Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,6
X-5		Батон	30	2,4	0,9	17,1	87,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,0	-	23,4	94,0
XII-1	Обед	Зелень свежая	2	0,1	0	0,1	0,7
I-5		Огурец свежий порционно	60	0,8	0,0	1,5	8,4
II-3		Мясо птицы отварная на суп	15	2,7	2,8	0,1	36,2
II-10		Суп -пюре из разных овощей	200	2,3	4	10,41	86,92
XII-5		Гренки из пшеничного хлеба	30	0,4	0,1	2,3	11,3
III-40		Филе куриное тушеное в соусе с овощами	90/45	30,0	17,0	6,0	298,0
IV-13		Рис припущенный	150	3,7	5,4	37,7	215,0
VI-4		Компот из замороженных ягод (вишня)	200	0,25	0,0	16,0	59,34
X-5		Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5
X-5		Хлеб Бородинский	20	1,2	0,2	8,8	42,0
X-7	Полдник	Шарлотка с яблоками	90	4,5	2,9	34,1	180,7
VI-9		Напиток цитрусовый(апельсин)	200	0,5	0,3	16,8	69,0
XII-3		Фрукт (банан)	200	3	0	44,8	182,0
I-27/1	Ужин	Салат из зеленого горошка	60	3	8,0	3,0	92,0
II-33		Биточки из говядины с луком	90	13,73	15,1	7,4	227,5
IV-10		Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,0	47,1	281,4
VI-15		Чай черный с имбирем	200	0,24	0,12	9,75	40,0
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 «Снежок»	200	5,6	5,0	22,4	158,0
X-3		Пряник промышленного производства	35				

Заведующий медицинским пунктом

Заведующий столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

20 марта 2026 года

(15 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Российский»	30/10/20	6,6	10,6	10,0	163,0
VIII-2		Омлет натуральный	200	18	27,7	4,7	340,1
VI-14		Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,6
X-5		Батон	50	4,0	1,5	28,5	145,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,0	-	23,4	94,0
XII-1	Обед	Зелень свежая	2	01	0	0,1	0,7
I-5		Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,0	2,5	14,0
II-3		Мясо птицы отварная на суп	20	3,6	3,7	0,1	48,2
II-10		Суп -пюре из разных овощей	250	2,89	5	13,03	108,65
XII-5		Гренки из пшеничного хлеба	30	0,4	0,1	2,3	11,3
III-40		Филе куриное тушеное в соусе с овощами	100/50	33,0	19,0	6,0	332,0
IV-13		Рис припущенный	180	4,4	6,5	45,2	300,0
VI-4		Компот из замороженных ягод (вишня)	200	0,25	0,0	16,0	59,3
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,5	29,0	141,0
X-5		Хлеб Бородинский	50	3,0	0,5	220	110,0
X-7	Полдник	Шарлотка с яблоками	90	4,5	2,9	34,1	180,7
VI-9		Напиток цитрусовый(апельсин)	200	0,5	0,3	16,8	69,0
XII-3		Фрукт (банан)	200	3,0	0,0	44,8	182,0
I-27/1	Ужин	Салат из зеленого горошка	100	5	13	5,	154,0
II-33		Биточки из говядины с луком	100	15,25	16,7	8,2	252,5
IV-10		Макаронные изделия отварные	230	8,5	8,01	54,2	323,6
VI-15		Чай черный с имбирем	200	0,2	0,1	9,8	40,0
X-5		Хлеб Минский	40	3,0	0,4	20,4	96,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	5,6	0,7	33,8	164,5
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5,6	5,0	22,4	158,0
X-3		Пряник промышленного производства	35				

Заведующий медицинским пунктом

Заведующий столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева