

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ДОЛКД "Пионер"

М.В. Кумпицкая

МЕНЮ

4 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 20.07.2026 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 порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП-2
	Яйцо вареное	1\40	5,08	4,6	0,28	62,8	VIII-3
	Каша манная молочная жидкая	250\5	7,7	10,0	47,3	312,5	VII-2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	14,71	98,69	VI-8
	Батон	80	6,4	2,4	45,6	232,0	X-5
	Хлеб ржано -пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый) индивидуальная упаковка	200	0,60	0,00	33,60	130,00	VI-26
Обед	Уха ростовская	250	13,2	4,1	6,7	116,2	II-14
	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	100\50	33,00	19,00	6,00	332,00	III-40
	Макаронные изделия отварные	180	7,0	7,0	43,0	261,0	IV-10
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,00	25,23	104,07	VI-6
	Хлеб "Отрубной"	50	4,0	1,5	22,5	119,5	X-5
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
Полдник	кукурузные хлопья	35	2,10	0,50	29,10	129,50	X-3
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	VI-31
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Огурец порционно	100	0,8	0,0	2,5	14,0	I-5
	Плов из говядины	300	15,3	19,6	45,0	418,0	III-18
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-14
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Минский"	40	3,0	0,4	20,4	96,0	X-5
Второй ужин	Чай с натуральными добавками	200	0,20	0,00	10,00	40,00	VI-13
	Батончик -мюсли (яблоко)	32	1,28	2,56	21,76	116,8	X-20

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В. Новикова

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДОЛКД "Пионер"
 М.В. Кумпицкая

МЕНЮ

4 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 20.07.2026 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 порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП-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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	14,71	98,69	VI-8
	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 (персиковый) индивидуальная упаковка	200	0,60	0,00	33,60	130,00	VI-26
Обед	Уха ростовская	200	10,6	3,3	5,4	93,0	II-14
	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	90/45	30,00	17,00	6,00	298,00	III-40
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,0	IV-10
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,00	25,23	104,07	VI-6
	Хлеб "Отрубной"	20	1,60	0,60	9,00	47,80	X-5
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
Полдник	кукурузные хлопья	35	2,10	0,50	29,10	129,50	X-3
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	VI-31
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	ХП-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	ХП-1
	Огурец порционно	60	0,48	0,00	1,5	8,40	I-5
	Плов из говядины	250	12,8	16,3	37,5	347,0	III-18
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-14
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	X-5
	Хлеб "Минский"	30	2,30	0,30	15,30	72,00	X-5
Второй ужин	Чай с натуральными добавками	200	0,20	0,00	10,00	40,00	VI-13
	Батончик -мюсли (яблоко)	32	1,28	2,56	21,76	116,8	X-20

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В. Новикова