

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

21 марта 2026 года

(16 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 «Хохланд» пластины	30/10/18,5	4,97	8,01	7,56	122,2
VII-6		Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
VI-2		Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9
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 персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,6	-	33,6	130,0
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-6		Суп из овощей	200	1,5	4,69	10,171	95,19
III-26		Тефтели из курицы с рисом (вариант II)	90	12,3	18,2	12,7	265,0
IV-5		Картофельное пюре с морковью	150	3,75	3,46	22,1	131,8
VI-5		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,0	0,0	26,0	104,0
X-5		Хлеб 1 сорт	50	4,5	1,0	21,75	115,0
X-5		Хлеб Прибалтийский	20	1,4	0,2	9,6	46,0
XII-4		Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	3,0
X-3	Полдник	Хлопья кукурузные	35	2,1	0,53	29,05	129,5
VI-27		Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,4	9,4	120,0
XII-3		Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,0	12,6	76,0
I-1	Ужин	Винегрет овощной	60	0,76	6,0	5,0	83,0
III-3		Гуляш из говядины	90/45	25,3	28,0	7,8	421,0
IV-6		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,6	30,0	242,5
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	30	1,8	0,3	13,80	66,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец»	200	5,8	5,0	9,0	110,0
X-3		Воздушный зерна риса на фруктозе	30				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛЖД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

21 марта 2026 года

(16 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 «Хохланд»	30/10/1 8,5	4,97	8,01	7,56	122,2
VII-6		Каша овсяная из Геркулеса жидкая	250/5	7,8	11,1	31,7	258,0
VI-2		Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9
X-5		Батон	50	4,0	1,5	28,5	145,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	13,5	71,7
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,6	-	33,6	130,0
XII-1	Обед	Зелень свежая	2	0,1	0	0,1	0,7
II-3		Мясо птицы отварное на супы	20	3,6	3,7	0,1	48,2
II-6		Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,6	115,0
III-26		Тефтели из курицы с рисом(вариант II)	100	13,7	20,2	14,16	294,0
IV-5		Картофельное пюре с морковью	200	5,0	4,62	29,46	175,78
VI-5		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,0	0,0	26,0	104,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,5	29,0	141,0
X-5		Хлеб Прибалтийский	50	3,5	0,5	24,0	115,0
XII-4		Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	3,0
X-3	Полдник	Хлопья кукурузные	35	2,1	0,53	29,05	129,5
VI-27		Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,4	9,4	120,0
XII-3		Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,0	12,6	76,0
I-1	Ужин	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
III-3		Гуляш из говядины	100/50	31,0	35,0	8,4	452,0
IV-6		Каша рассыпчатая гречневая	180	6,9	4,3	36,0	291,0
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	40	2,4	0,4	17,6	84,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,8	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец»	200	5,8	5,0	9,0	110,0
X-3		Воздушные зерна риса	30				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева