

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"
 Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

20 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 21.06.2026 г.

День недели: *ВОСКРЕСЕНЬЕ*

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с колбасой в\к "Сервелат"	30/15	5,45	5,6	16,2	147	XI-2
	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	VII-2
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9	VI-2
	Батон	30	2,40	0,90	17,10	87,00	X-5
	Хлеб "Ржано Пшеничный"	30	2,10	0,30	15,00	72,00	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)	200	1,00	0,00	28,00	112,00	VI-26
Обед	Мясо говядина отварная на супы	15	3,10	0,40	0,00	15,60	II-2
	Суп картофельный с крупой "Харчо"	200	4,20	4,00	9,60	87,80	II-12
	Бифштекс рубленый из мяса птицы	100	15,73	4,91	4,73	126,73	III-29
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	IV-2
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,20	0,00	15,20	67,00	VI-19
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
	Хлеб "Бородинский"	20	1,2	0,2	8,8	42,0	X-5
Полдник	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	0,0	23,4	94,0	VI-26
	Фрукт мандарин	150	1,2	0,0	12,9	57,0	XII-1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из белокачанной капусты с болгарским перцем	60	0,90	6,00	2,50	68,00	I-12
	Жаркое по домашнему	250	32,0	16,0	27,0	369,0	III-4
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,04	40,64	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	Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	6,0	5,0	8,0	100,0	VI-1
	Печенье овсяное промышленного производства	35	2,3	6,8	21	154	X-3

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В.Новикова

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ДСФЛКД "Тимуровец"
 Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

20 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 21.06.2026 г.

День недели: воскресенье

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с колбасой в\к "Сервелат"	30/20	6,2	8,5	16,2	166,0	XI-2
	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,7	10,0	47,3	312,5	VI-2
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9	VI-2
	Батон	50	4,0	1,5	28,5	145,0	X-5
	Хлеб "Ржано Пшеничный"	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)	200	1,00	0,00	28,00	112,00	VI-26
Обед	Мясо говядина отварная на супы	20	4,1	0,5	0,0	20,8	II-2
	Суп картофельный с крупой "Харчо"	250	5,2	5,0	10,7	109,8	II-12
	Бифштекс рубленый из мяса птицы	120	18,88	5,9	5,7	152,0	III-29
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,30	IV-2
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,20	0,00	15,20	67,00	VI-19
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Бородинский"	50	3,0	0,5	22,0	105,0	X-5
Полдник	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	0,0	23,4	94,0	VI-26
	Фрукт мандарин	150	1,2	0,0	12,9	57,0	XII-1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из белокачанной капусты с болгарским перцем	100	1,50	10,00	4,2	113,00	I-12
	Жаркое по домашнему	300	38,0	19,0	33,0	450,0	III-4
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,04	40,64	VI-14
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29	141	X-5
	хлеб Минский	40	3,0	0,4	20,4	96,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	6,0	5,0	8,0	100,0	VI-1
	Печенье овсяное промышленного производства	35	2,3	6,8	21	154	X-3

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В. Новикова