

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДССОЛД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

22 января 2025 года

(20 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-4 VIII-1 VI-8 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с сыром Омлет натуральный Какао с молоком Батон подмосковный Хлеб ржано-пшеничный	30/10/15 150 200 30 30	4,97 13,43 3,8 2,3 2,1	8,01 20,81 3,9 1,0 0,3	7,56 3,5 15,95 12,4 15,3	122,2 255,09 113,9 78,3 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	-	28,0	112,0
II-2 II-17-2 III-21 IV-4 VI-5 X-5 X-5 XII-4 XII-1	Обед	Мясо говядина для супов Суп картофельный с фасолью Рыба тушеная в сметанном соусе Картофельное пюре Компот из плодов сушеных(курага) Хлеб 1 сорт Хлеб Минский Чеснок Зелень свежая	15 200 100/42/25 150 200 50 30 2 2	3,1 5,0 13,2 3,2 10 4,0 2,1 0,1 0,0	0,4 4,5 2,3 6,1 - 0,5 0,3 0,0 -	- 17,8 7,2 23,3 26 24,2 15,0 0,6 0,2	15,6 134,0 103,0 160,5 104 117,5 72,0 3,0 0,8
X-7 VI-7 XII-3	Полдник	Бантик из слоеного теста с сахарной пудрой Напиток из шиповника Фрукт (мандарин)	50 200 150	2,5 1,2	11,7 - 0,0	20,4 11,0 12,9	196,2 46,9 57,0
I-5 III-43 IV-13 VI-14 X-5 X-5	Ужин	Огурец свежий порционно Филе куриное запеченное с помидором и сыром Рис припущенный Чай зеленый с сахаром Хлеб Минский Хлеб 1 сорт	60 115 150 200 20 40	0,5 31,0 3,7 0,1 1,5 3,2	0,0 8,0 5,4 0 0,2 0,4	1,5 3,0 37,7 10 10,2 19,3	8,4 346,0 215,0 40,6 48,0 94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец» Печенье овсяное промышленного производства	200 35	5,6 	5 	8,0 	100,0

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

22 января 2026 года

(20 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-4 VIII-2 VI-8 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с сыром Омлет натуральный Какао с молоком Батон подмосковный Хлеб ржано-пшеничный	30/10/20 200 200 50 30	2,93 18 3,8 3,8 2,1	8 27,7 3,9 1,5 0,3	27,3 4,7 15,95 25,7 15,3	190 340,1 113,9 131,0 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	-	28,0	112,0
II-2 II-17-2 III-21 IV-4 VI-5 X-5 X-5 XII-4 XII-1	Обед	Мясо говядина для супов Суп картофельный с фасолью Рыба тушеная в сметанном соусе Картофельное пюре Компот из плодов сушеных(курага) Хлеб 1 сорт Хлеб Минский Чеснок Зелень свежая	20 250 120/50/30 200 200 60 50 2 2	4,1 6,2 16,1 4,26 10 4,7 3,5 0,1 0,0	0,5 5,6 2,8 8,08 - 0,6 0,5 0,0 -	- 22,3 8,7 31,06 26 29,0 25,0 0,6 0,2	20,8 167,0 125,0 214 104 141,0 120,0 3,0 0,8
X-7 VI-7 XII-3	Полдник	Бантик из слоеного теста с сахарной пудрой Напиток из шиповника Фрукт (мандарин)	50 200 150	2,5 1,2	11,8 - 0,0	20,4 11,0 12,9	196,2 46,9 57,0
I-5 III-43 IV-13 VI-14 X-5 X-5	Ужин	Огурец свежий порционно Филе куриное запеченное с помидором и сыром Рис припущенный Чай зеленый с сахаром Хлеб Минский Хлеб 1 сорт	100 130 180 200 40 60	0,8 34,0 4,4 0,1 3,0 4,7	0,0 9,0 6,5 0 0,4 0,6	2,5 4,0 45,2 10 20,4 29,0	14,0 385,0 300,0 40,6 96,0 141,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец» Печенье овсяное промышленного производства	200 35	5,6	5	8	100

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева