

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

22 марта 2025 года

(17 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-1 VII-8 VI-8 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с джемом Каша рисовая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Батон Хлеб ржано-пшеничный	30/10/20 200/5 200 30 30	2,9 5,12 2,8 2,4 2,1	8,0 6,62 3,2 0,9 0,3	27,3 32,61 14,7 17,1 15,0	190,0 210,13 98,7 87,0 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый мультифрукт (индивидуальная упаковка)	200	0,4	-	24,0	100,0
XII-1 II-14 III-2 IV-16 VI-4 X-5 X-5 XII-4	Обед	Зелень свежая Уха ростовская Котлета домашняя Макароны отварные с овощами Компот из замороженных ягод (клубника) Хлеб 1 сорт Хлеб Отрубной Лук репчатый	2 200 90 200 200 50 20 3	0,1 10,57 13,5 6,8 0,25 4,0 1,6 0,4	0 3,29 18,9 9,28 0,0 0,5 0,6 0,3	0,1 5,36 10,8 40,0 16,0 24,2 9,0 0,3	0,7 93,0 261,0 271,0 59,34 117,5 47,8 4,2
X-5 VI-7 XII-3	Полдник	Булочка промышленного производства Напиток из шиповника Фрукт (мандарин)	60 200 150	3,5 1,2	12,0 - 0,0	20,0 11,0 12,9	206,0 46,87 57,0
I-7 III-41 VI-13 X-3 X-5 X-5	Ужин	Салат из свежих огурцов Говядина с овощами и булгуром Чай черный с натуральными добавками Зефир в шоколаде Хлеб Прибалтийский Хлеб 1 сорт	60 250 200 54 30 40	0,42 36,0 0,2 2,1 3,2	6,0 15,0 0,0 0,3 0,4	1,8 47,0 10,0 15,0 19,3	62,1 470,0 40,0 72,0 94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт» Печенье овсяное промышленного производства	200 35	5,6 	5 	22 	156

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В. Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

22 марта 2026 года

(17 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-1 VII-8 VI-8 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с джемом Каша рисовая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Батон Хлеб ржано-пшеничный	30/10/20 250/5 200 50 30	2,9 6,4 2,8 4,0 1,8	8,0 7,36 3,2 1,5 0,3	27,3 40,2 14,7 28,5 13,2	190,0 252,64 98,7 145,0 63,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый мультифрукт (индивидуальная упаковка)	200	0,4	-	24,0	100,0
XII-1 II-14 III-2 IV-16 VI-4 X-5 X-5 XII-4	Обед	Зелень свежая Уха ростовская Котлета домашняя Макароны отварные с овощами Компот из замороженных ягод (клубника) Хлеб 1 сорт Хлеб Отрубной Лук репчатый	2 250 100 230 200 60 50 3	0,1 13,2 15,0 7,8 0,25 4,7 4,0 0,4	0 4,1 21,0 10,7 0,0 0,6 1,5 0	0,1 6,7 12,0 46,0 16,0 29,0 22,5 0,3	0,7 116,2 290,0 312,0 59,34 141,0 119,5 4,2
IX-1 VI-7 XII-3	Полдник	Булочка промышленного производства Напиток из шиповника Фрукт (мандарин)	60 200 150	3,5	12,0 - 0,0	20,0 11,0 12,9	206,0 46,87 57,0
I-7 III-40 VI-13 X-3 X-5 X-5	Ужин	Салат из свежих огурцов Говядина с овощами и булгуром Чай черный с натуральными добавками Зефир в шоколаде Хлеб Прибалтийский Хлеб 1 сорт	100 300 200 54 40 60	0,7 44,0 0,2 2,8 4,7	10,1 18,0 0,0 0,6 0,6	3,0 57,0 10,0 29,0 29,0	103,6 565,0 40,0 96,0 141,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт» Печенье овсяное промышленного производства	200 35	5,6	5	22	156

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева