

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

## МЕНЮ

23 марта 2026 года

(18 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

| № рецептуры                                                           | Прием пищи   | Наименование блюд                                                                                                                                                                                   | Выход блюда                                          | Б                                                               | Ж                                                        | У                                                               | Калорийность                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| XII-2<br>VIII-3<br>VII-2<br>VI-8<br>X-5<br>X-5                        | Завтрак      | Масло сливочное порционно<br>Яйцо вареное<br>Каша манная молочная жидкая<br>Чай с молоком<br>Батон<br>Хлеб ржано-пшеничный                                                                          | 10<br>1/40<br>200/5<br>200<br>60<br>30               | 0,8<br>5,08<br>6,53<br>2,8<br>4,8<br>2,1                        | 7,25<br>4,6<br>7,03<br>2,4<br>1,8<br>0,3                 | 0,13<br>0,28<br>38,78<br>13,3<br>34,2<br>15,3                   | 66,0<br>62,8<br>244,92<br>87,3<br>174,0<br>72,0                        |
| VI-26                                                                 | 2<br>Завтрак | Сок фруктовый вишневый (индивидуальная упаковка)                                                                                                                                                    | 200                                                  | 1,4                                                             | -                                                        | 24,4                                                            | 106,0                                                                  |
| XII-1<br>I-5<br>II-5<br>III-9<br>IV-1<br>VI-25<br>X-5<br>X-5<br>XII-4 | Обед         | Зелень свежая<br>Помидор порционно<br>Солянка сборная мясная<br>Котлета рубленая из мясо птицы с сыром<br>Бобовые отварные<br>Кисель из повидла, джема<br>Хлеб 1 сорт<br>Хлеб Бородинский<br>Чеснок | 2<br>60<br>200<br>100<br>150<br>200<br>50<br>20<br>2 | 0,1<br>0,5<br>10,4<br>22,0<br>17,9<br>1,2<br>4,0<br>2,4<br>0,13 | 0<br>0,0<br>9,2<br>7,0<br>5<br>0,2<br>0,5<br>0,9<br>0,01 | 0,1<br>0,1<br>3,4<br>16,0<br>37,2<br>8,8<br>24,2<br>13,5<br>0,6 | 0,7<br>10,8<br>137,4<br>293,0<br>265,0<br>42,0<br>117,5<br>71,7<br>3,0 |
| X-11<br>VI-26<br>XII-3                                                | Полдник      | Пицца Пионерская<br>Сок фруктовый (яблочный)<br>Фрукт (апельсин)                                                                                                                                    | 100<br>200<br>200                                    | 11<br>1,0<br>1,8                                                | 13,1<br>0,0<br>0,0                                       | 23,4<br>23,4<br>12,6                                            | 256,0<br>94,0<br>76,0                                                  |
| I-6<br>III-10<br>IV-23<br>VI-10<br>X-5<br>X-5                         | Ужин         | Салат «Здоровье» из отварных овощей<br>Котлета рыбная любительская<br>Картофель отварной с зеленью<br>Чай зеленый<br>Хлеб Минский<br>Хлеб 1 сорт                                                    | 60<br>100<br>200<br>200<br>30<br>40                  | 0,6<br>13,0<br>4,1<br>0,1<br>2,3<br>3,2                         | 1,8<br>5,0<br>9,3<br>0<br>0,3<br>0,4                     | 10<br>7,0<br>36,3<br>10,0<br>15,3<br>19,36                      | 55,0<br>128,0<br>243,0<br>40,6<br>72,0<br>94,0                         |
| VI-1<br>X-3                                                           | 2 ужин       | Кисломолочный продукт «Ряженка»<br>Печенье сдобное промышленного производства                                                                                                                       | 200<br>35                                            | 6,0<br>35                                                       | 5,0                                                      | 8,0                                                             | 100,0                                                                  |

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

## МЕНЮ

23 марта 2026 года

(18 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

| № рецептуры                                                               | Прием пищи   | Наименование блюд                                                                                                                                                                                   | Выход блюда                                               | Б                                                                   | Ж                                                             | У                                                                     | Калорийность                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| XII-2<br>VIII-3<br>VII-2<br>VI-12<br>X-5<br>X-5                           | Завтрак      | Масло сливочное порционно<br>Яйцо вареное<br>Каша манная молочная жидкая<br>Чай с молоком<br>Батон<br>Хлеб ржано-пшеничный                                                                          | 10<br>1/40<br>250/5<br>200<br>80<br>30                    | 0,08<br>5,08<br>7,7<br>2,8<br>6,4<br>2,1                            | 7,25<br>4,6<br>10,0<br>2,4<br>2,4<br>0,3                      | 0,13<br>0,28<br>47,3<br>13,3<br>45,6<br>15,0                          | 66,0<br>62,8<br>312,5<br>87,3<br>232,0<br>72,0                               |
| VI-26                                                                     | 2<br>Завтрак | Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)                                                                                                                                                  | 200                                                       | 1,4                                                                 | -                                                             | 24,4                                                                  | 106,0                                                                        |
| XII-1<br>I-5<br>II-5<br>III-9<br><br>IV-1<br>VI-25<br>X-5<br>X-5<br>XII-4 | Обед         | Зелень свежая<br>Помидор порционно<br>Солянка сборная мясная<br>Котлета рубленая из мяса птицы с сыром<br>Бобовые отварные<br>Кисель из повидла, джема<br>Хлеб 1 сорт<br>Хлеб Бородинский<br>Чеснок | 2<br>100<br>250<br>120<br><br>180<br>200<br>60<br>50<br>2 | 0,1<br>0,9<br>13,0<br>26,4<br><br>21,5<br>0,2<br>4,7<br>3,0<br>0,13 | 0<br>0,0<br>11,5<br>8,4<br><br>6,0<br>-<br>0,6<br>0,5<br>0,01 | 0,1<br>4,2<br>14,3<br>19,2<br><br>44,6<br>27,6<br>29,0<br>22,0<br>0,6 | 0,7<br>18,0<br>171,8<br>351,6<br><br>318,0<br>110,0<br>141,0<br>105,0<br>3,0 |
| X-11<br>VI-26<br>XII-3                                                    | Полдник      | Пицца Пионерская<br>Сок фруктовый (яблочный)<br>Фрукт (банан)                                                                                                                                       | 100<br>200<br>200                                         | 11<br>1,0<br>3                                                      | 13,1<br>-<br>0                                                | 23,4<br>23,4<br>44,8                                                  | 256,0<br>94,0<br>182,0                                                       |
| I-6<br><br>III-10<br>IV-23<br>VI-10<br>X-5<br>X-5                         | Ужин         | Салат «Здоровье» из отварных овощей<br>Котлета рыбная любительская<br>Картофель отварной с зеленью<br>Чай зеленый<br>Хлеб <i>Минский</i><br>Хлеб 1 сорт                                             | 100<br><br>120<br>230<br>200<br>40<br>60                  | 1<br>15,6<br>4,7<br>0,1<br>3,0<br>4,7                               | 3<br>6,0<br>10,7<br>-<br>0,4<br>0,6                           | 6<br>8,4<br>41,7<br>10,0<br>20,4<br>29,0                              | 91,6<br><br>153,6<br>279,0<br>40,6<br>96,0<br>141,0                          |
| VI-1<br><br>X-3                                                           | 2 ужин       | Кисломолочный продукт «Ряженка»<br>Печенье сдобное промышленного производства                                                                                                                       | 200<br><br>35                                             | 6,0<br><br>                                                         | 5,0<br><br>                                                   | 8,0<br><br>                                                           | 100,0<br><br>                                                                |

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева