

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДСЮЛКД "Тимуровец"
Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

1 день санаторно-оздоровительного заезда

29 марта 2026

День недели: воскресенье

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционное 72%	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП-2
	Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,50	255,09	VIII-1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,04	40,64	VI-14
	Батон	60	4,80	1,80	34,20	174,00	Х-5
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,10	0,30	15,00	72,00	Х-5
Второй завтрак	Сок фруктовый яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,00	0,00	23,40	94,00	VI-26
Обед	Зелень свежая	2	0,06	0,00	0,10	0,70	ХП-1
	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,00	1,50	8,40	I-5
	Мясо птицы отварное для супов	15	2,70	2,80	0,10	36,20	II-3
	Суп пюре из разных овощей	200	2,30	4,00	10,41	86,92	II-10
	Гренки из пшеничного хлеба	30,0	0,40	0,10	2,30	11,30	ХП-5
	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	90/45	30,00	17,00	6,00	298,00	III-40
	Рис припущенный	150	3,70	5,40	37,70	215,00	IV-13-1
	Компот из замороженных ягод (вишня)	200	0,25	0,00	16,00	59,34	VI-4
	Хлеб «Бородинский»	20	1,20	0,20	8,80	42,00	Х-5
	Хлеб 1 сорт	20	1,60	0,20	9,70	47,00	Х-5
Полдник	Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой	50	2,50	11,70	20,40	196,20	Х -7
	Напиток цитрусовый (апельсин)	200	0,5	0,3	16,8	69,0	VI-9
	Фрукт свежие (яблоко)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	ХП-3/1
Ужин	Салат из зеленого горошка	60	3,00	8,00	3,00	92,00	I-27
	Биточки из говядины с луком	90	13,73	15,06	7,38	227,50	III-33
	Картофель отварной с зеленью	200	4,10	9,30	36,30	243,00	IV-23
	Чай черный с имбирем	200	0,24	0,12	9,75	40,0	VI-15
	Хлеб «Минский»	30	2,30	0,30	15,30	72,00	Х-5
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	Х-5
Второй ужин	Пряник промышленного производства	35					
	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5,6	5,0	22,4	158,0	

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

Н.В. Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДСО ЛКД "Тимуровец"
Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

1 день санаторно-оздоровительного заезда

29 марта 2026

День недели: воскресенье

Возрастная категория: 11-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционное 72%	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП-2
	Омлет натуральный	200	18,00	27,70	4,70	340,10	VIII-2
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,04	40,64	VI-14
	Батон	80	6,40	2,40	45,60	232,00	Х-5
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,10	0,30	15,00	72,00	Х-5
Обед	Зелень свежая	2	0,06	0,00	0,10	0,70	ХП-1
	Огурец свежий порционно	100	0,80	0,00	2,50	14,00	I-5
	Мясо птицы отварное для супов	20	3,60	3,70	0,10	48,20	II-3
	Суп пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	II-10
	Гренки из пшеничного хлеба	30,0	0,40	0,10	2,30	11,30	ХП-5
	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	100/50	33,00	19,00	6,00	332,00	III-40
	Рис припущенный	180	4,40	6,50	45,20	300,00	IV-13-1
	Компот из замороженных ягод (вишня)	200	0,25	0,00	16,00	59,34	VI-4
	Хлеб «Бородинский»	50	3,00	0,50	22,00	105,00	№ X-5
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	№ X-5
Полдник	Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой	50	2,50	11,70	20,40	196,20	Х -7
	Напиток цитрусовый (апельсин)	200	0,5	0,3	16,8	69,0	VI-9
	Фрукт свежие (яблоко)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	ХП-3/1
Ужин	Салат из зеленого горошка	100	5,00	13,00	5,00	154,00	I-27
	Биточки из говядины с луком	100	15,25	16,74	8,20	252,50	III-33
	Картофель отварной с зеленью	230	4,7	10,7	41,7	279,0	IV-23
	Чай черный с имбирем	200	0,2	0,1	9,75	40,0	VI-15
	Хлеб «Минский»	40	3	0,4	20,4	96	Х-5
	Хлеб 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5	Х-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5,6	5,0	22,4	158,0	VI-1
	Пряник промышленного произво	35					

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

Н.В. Аксентьева