

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"
 Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

2 день санаторно-оздоровительного заезда

30 марта 2026

День недели: понедельник

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/18,5	6,6	10,6	10,0	163,0	XI-3
	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	VII-6
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9	VI-2
	Хлеб отрубной	30	2,4	0,9	13,5	71,7	X-5
	Батон	30	2,4	0,9	17,1	87,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый) индивидуальная упаковка	200	0,6	-	33,6	130,0	VI-26
Обед	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Мясо говядина отварная на супы	15	3,1	0,4	0,0	15,6	II-2
	Рассольник ленинградский	200	4,0	9,0	25,9	120,0	II-4
	Голубцы ленивые	100/50	13,0	13,0	13,0	212,0	III-42
	Картофельное пюре с морковью	150	3,8	3,5	22,1	131,8	IV-5/3
	Компот из ягод сушеных(курага)	200	1,0	0,0	26,0	104,0	VI-5
	Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5	X-5
	Хлеб "Прибалтийский"	20	1,4	0,2	10,0	48,0	X-5
Полдник	Чеснок	2	0,13	0,01	0,60	3,0	XII-4
	Подушечки шоколадные	35	2,5	5,6	22,8	157,5	X-3
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,0	VI-27
Ужин	Фрукт свежие(банан)	200	3,0	0,0	44,8	182,0	XII-3/1
	Винегрет овощной	60	0,76	6	5	83	I-1
	Гуляш из говядины	90/45	25,3	28,0	7,8	421,0	III-3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	3,6	30,0	242,5	IV-6
	Чай «Каркаде»	200	0,1	0,0	10,0	40,0	VI-11
	Хлеб «Бородинский»	30	1,8	0,3	13,2	63,0	X-5
Второй ужин	Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	X-5
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,8	5,0	9,0	110,0	VI-1
	Воздушные зерна риса на фруктозе	30					X-3

Заведующий медицинским пунктом



Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой



Н.В. Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"
 Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

2 день санаторно-оздоровительного заезда

30 марта 2026

День недели: понедельник

Возрастная категория: 11-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/18,5	6,6	10,6	10,0	163,0	XI-3
	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая	250/5	7,8	11,1	31,7	258	VII-6
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9	VI-2
	Хлеб отрубной	30	2,4	0,9	13,5	71,7	X-5
	Батон	50	4,0	1,5	28,5	145,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый) индивидуальная упаковка	200	0,6	0,0	33,6	130,0	VI-26
Обед	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Мясо говядина отварная на супы	20	4,1	0,5	0,0	20,8	II-2
	Рассольник ленинградский	250	5,0	11,3	32,4	150,0	II-4
	Голубцы ленивые	120/50	15,0	16,0	16,0	252,0	III-42
	Картофельное пюре с морковью	200	5,0	4,6	29,5	175,8	IV-5/3
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,0	0,0	26,0	104,0	VI-5
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Прибалтийский"	50	3,5	0,5	25,0	120,0	X-5
	Чеснок	2	0,13	0,01	0,60	3,0	XII-4
Полдник	Подушечки шоколадные	35	2,5	5,6	22,8	157,5	X-3
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,0	VI-27
	Фрукт свежие(банан)	200	3,0	0,0	44,8	182,0	XII-3/1
Ужин	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	I-1
	Гуляш из говядины	100/50	31,6	35,0	8,4	452,0	III-3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	4,3	36,0	291,0	IV-6
	Чай «Каркаде»	200	0,1	0,0	10,0	40,0	VI-11
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Бородинский"	40	2,4	0,4	17,6	84,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,8	5,0	9,0	110,0	VI-1
	Воздушные зерна риса на фруктозе	30					X-3

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

Н.В. Аксентьева