

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДСОНКД "Тимуровец"
Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

3 день санаторно-оздоровительного заезда

31 марта 2026

День недели: вторник

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с джемом	30/10/20	2,93	8	27,3	190,0	XI-1
	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/5	5	4	37	192	VII-10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	14,71	98,69	VI-8
	Хлеб "Бородинский"	30	1,8	0,3	13,2	63,0	X-5
	Батон	30	2,4	0,9	17,1	87,0	X-5
Второй завтрак	сок фруктовый (мультифрукт) индивидуальная упаковка	200	0,4	0,0	24,0	100,0	VI-26
Обед	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Мясо птицы отварное для супов	15	2,7	2,8	0,1	36,2	II-82
	Суп из овощей	200	1,5	4,7	10,1	95,2	II-86
	Филе куриное (красное мясо), запеченное в сметане	100	16,3	3,5	9,0	116,0	III-22
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,0	IV-10
	Компот из замороженных ягод (Клубника)	200	0,3	0,0	16,0	59,3	VI-4
	Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5	X-5
	Хлеб "Отрубной"	20	1,6	0,6	9,0	47,8	X-5
	Лук репчатый	3	0,4	0,0	0,3	4,2	XII-4
Полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	110	2,0	6,66	26,9	176,0	X-19
	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	11,0	46,9	VI-7
	Фрукты свежие(мандарин)	150	1,2	0,0	12,0	57,0	XII-3/1
Ужин	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,0	1,8	62,1	I-7
	Говядина с овощами и булгуром	250	36	15	47	470,00	III-41
	Чай черный с натуральными добавками	200	0,2	0,0	10,0	40,0	VI-13
	Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	X-5
	Хлеб"Прибалтийский"	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	5,0	22,0	156,0	VI-1
	Печенье овсяное промышленного производства	35					X-3

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

Н.В. Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДСЭЛКД "Тимуровец"
Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

3 день санаторно-оздоровительного заезда

31 марта 2026

День недели: вторник

Возрастная категория: 11-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с джемом	60	2,93	8	27,3	190,0	XI-1
	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	250/5	6,0	4,0	46,0	240,0	VII-10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,7	98,7	VI-8
	Батон	50	4,0	1,5	28,5	145,0	X-5
	Хлеб "Бородинский"	30	1,8	0,3	13,2	63,0	X-5
	Сок фруктовый (мультифрукт) индивидуальная упаковка	200	0,4	0,0	24,0	100,0	VI-26
Обед	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Мясо птицы отварное для супов	20	3,6	3,7	0,1	48,2	II-2
	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,0	II-6
	Филе куриное (красное мясо), запеченное в сметане	120	19,6	4,2	10,8	139,0	III-22
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,1	47,1	281,4	IV-10
	Компот из замороженных ягод (Клубника)	200	0,3	0,0	16,0	59,3	VI-4
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Отрубной"	50	4,0	1,5	22,5	119,5	X-5
	Лук репчатый	3	0,4	0,0	0,3	4,2	XII-4
Полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	110	2,0	6,66	26,9	176,0	X-19
	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	11,0	46,9	VI-7
	Фрукты свежие(мандарин)	150	1,2	0,0	12,9	57,0	XII-3/1
Ужин	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	I-7
	Говядина с овощами и булгуром	300	44,0	18,0	57,0	565,0	III-41
	Чай черный с натуральными добавками	200	0,2	0,0	10,0	40,0	VI-13
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Прибалтийский"	40	2,8	0,4	20,0	96,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	5,0	22,0	156,0	VI-1
	Печенье овсяное промышленного производства	35					

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

Н.В. Аксентьева