

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

7 марта 2026 года

(2 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Хохланд» пластинки	30/10/18,5	4,56	7,5	7,3	115,0
VII-6		Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
VI-2		Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,95	113,9
X-5		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	13,5	71,7
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,6	-	33,6	130,0
II-2	Обед	Мясо говядина отварная на суп	15	3,1	0,4	-	15,6
II-4		Рассольник «Ленинградский»	200	4,01	9,0	25,9	120,0
III-42		Голубцы ленивые	100/50	13,0	13,0	13,0	212,0
IV-5		Картофельное пюре с морковью	150	3,8	3,5	22,1	131,8
VI-5		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,0	0,0	26,0	104,0
X-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
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
XII-4		Чеснок свежий	2	0,1	0,0	0,6	3,0
X-3	Полдник	Подушечки шоколадные	35	0,85	1,96	7,96	55,12
VI-27		Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,0
XII-3		Фрукт свежий (банан)	200	3,0	0	44,8	182,0
I-1	Ужин	Винегрет овощной	60	0,8	6,0	5,0	83,0
III-3		Гуляш из говядины	90/45	7,8	8,55	2,07	115,56
IV-6		Кашка гречневая рассыпчатая	150	9,0	5,0	47,0	260,0
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	30	1,8	0,3	13,2	63,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	9,0	110,0
X-3		Варенец Воздушные зерна риса на фруктозе	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДПОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

7 марта 2025 года

(2 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Хохланд» в пластинках	30/10/18,5	4,56	7,5	7,3	115,0
VII-6		Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	250/5	7,8	11,1	31,7	258,0
VI-2		Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,95	113,9
X-5		Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	13,5	71,7
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,6	-	33,6	130,0
II-2	Обед	Мясо говядина отварная на суп	20	4,13	0,5	0	20,8
II-4		Рассольник «Ленинградский»	250	5,0	11,3	32,4	150,0
III-42		Голубцы ленивые	120/50	15,0	16,0	16,0	252,0
IV-5		Картофельное пюре с морковью	200	5,0	4,6	29,5	175,8
VI-5		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,0	0,0	26,0	104,0
X-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
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
XII-4		Чеснок свежий	2	0,1	0,0	0,6	3,0
X-3	Полдник	Подушечки шоколадные	35	0,85	1,96	7,96	55,12
VI-27		Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,0
XII-3		Фрукт свежий (банан)	200	3,0	0	44,8	182,0
I-1	Ужин	Винегрет овощной	100	1,3	10,1	8,3	129,3
III-3		Гуляш из говядины	100/50	8,7	9,5	2,3	128,4
IV-6		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,0	6,0	57,0	312,0
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	40	4,7	0,6	29,0	141,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	2,4	0,4	17,6	84,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	9,0	110,0
X-3		Варенец Воздушные зерна риса на фруктозе	30				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева