

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

09 марта 2026 года

(4 день санаторно-оздоровительного заезда)

7 - 10 ЛЕТ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 7-10лет	Б	Ж	У	Калорийность
XII-2 VIII-3 VII-2 VI-12 X-5 X-5	Завтрак	Масло сливочное порционно Яйцо отварное Капша манная молочная жидкая Чай черный с молоком Батон Хлеб ржано-пшеничный	10 1/40 200/5 200 60 30	0,1 5,08 7,7 2,8 6,0 2,1	7,2 4,6 10,0 2,4 2,3 0,3	0,1 0,28 47,3 13,3 41,1 15,0	66,0 62,8 312,5 87,3 209,6 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый вишневый (индивидуальная упаковка)	200	1,4	-	24,4	106,0
XII-1 II-5 III-9 IV-1 VI-3 X-5 X-5 XII-4	Обед	Зелень свежая Мясо говядина отварная на супы Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленая из мяса птицы с сыром Бобовые отварные Кисель из облепихи Хлеб 1 сорт Хлеб Бородинский Чеснок	2 15 200 100 150 200 50 20 2	0,0 3,1 5,5 22,0 17,9 0,2 4,0 1,8 0,1	- 0,4 8,1 7,0 5,0 - 0,5 0,3 0,0	0,2 - 10,0 16,0 37,2 27,6 24,2 13,2 0,6	0,8 15,6 135,6 293,0 265,0 110,0 117,5 63,0 3,0
X-2 VI-27 XII-3	Полдник	Кекс Ночка Молоко в индивидуальной упаковке Фрукт свежий (яблоко)	90 200 200	6,0 6,0 0,8	19,0 6,6 0,0	56,0 9,8 22,6	235,0 121,0 92,0
I-6 III-10 IV-4 VI-10 X-5 X-5	Ужин	Салат «Здоровье» из отварных овощей Котлета рыбная Любительская Картофельное пюре Чай зеленый Хлеб Минский Хлеб 1 сорт	60 100 200 200 30 40	0,6 13,0 4,3 0,1 1,4 3,2	1,8 5,0 8,1 - 0,2 0,4	10,0 7,0 31,1 10,0 10,0 19,3	55,0 128,0 214,0 40,6 48,0 94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Ряженка» Печенье сдобное промышленного производства	200 35	5,6	6,4	8,2	112,5

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А. Гаврилова

Н.В. Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

09 марта 2026 года

(4 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XII-2	Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66
VIII-3		Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8
VII-2		Каша манная молочная жидкая с маслом	250/5	7,7	10,0	47,3	312,5
VI-12		Чай черный с молоком	200	2,8	3,19	14,71	98,69
X-5		Батон подмосковный	80	6,0	2,3	41,1	209,6
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый вишневый (индивидуальная упаковка)	200	1,4	-	24,4	106,0
XII-1	Обед	Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
II-5		Мясо говядина отварная на суп	20	4,1	0,5	-	20,8
III-9		Борщ с капустой и картофелем	250	6,8	10,2	13,0	170,0
		Котлета рубленая из мясо птицы с сыром	120	26,4	8,4	19,2	351,6
IV-1		Бобовые отварные	180	21,5	6,0	44,6	318,0
VI-3		Кисель из облепихи	200	0,2	0	27,6	110,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,8	0,6	29,04	141,0
X-5		Хлеб Бородинский	50	2,4	0,4	18,4	88,0
XII-4		Чеснок свежий	2	0,13	0,01	0,6	3,0
X-2	Полдник	Кекс Ночка	90	6,0	19,0	56,0	235,0
VI-27		Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,6	9,8	121,0
XII-3		Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0
I-6	Ужин	Салат «Здоровье» из отварных овощей	100	1	3	6	91,6
III-10		Котлета рыбная Любительская	120	15,6	6,0	8,4	153,6
IV-4		Картофельное пюре	230	4,9	9,29	35,72	246,0
VI-10		Чай зеленый	200	0,1	-	10,0	40,6
X-5		Хлеб Минский	40	2,8	0,4	20,0	96,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	6,0	5,0	8,0	100,0
X-3		Печенье сдобное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева