

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСО ПКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

04 января 2026 года

(2 день санаторно-оздоровительного заезда+ каникулярная смена)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-2 VII-6	Завтрак	Бутерброд с колбасой	30/15	5,45	5,6	16,2	147,0
		Каша овсяная из «Геркулеса»	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
VI-2		молочная жидкая					
X-5		Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,95	113,9
X-5		Батон подмосковный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	13,5	71,7
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблоко-персик (индивидуальная упаковка)	200	0,6	-	33,6	130,0
II-2	Обед	Мясо птицы отварная на суп	15	2,7	2,8	0,1	36,2
II-6		Суп из овощей	200	1,5	4,7	10,1	95,2
III-20		Сосиска отварная	120	20,9	13,4	4,2	221,3
IV-4		Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5
VI-4		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	30	1,4	0,2	10,0	48,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,6	3,0
XII-1		Чеснок свежий	2	0,0	-	0,2	0,8
X-2	Полдник	Кекс «Ночка»	50	3,1	11,0	31,1	235,3
VI-9		Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,6	9,8	121,0
XII-3		Фрукт свежий (Мандарин)	150	3	0	44,8	182,0
I-5	Ужин	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,0	1,5	8,4
II-33		Мясо с овощным соусом	90/45	30,0	17,9	6,7	313,0
IV-10		Макаронные изделия отварные «спагетти»	200	7,0	7,0	47,0	290,0
VI-13		Чай черный с натуральными добавками (чабрец)	200	0,2	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	35				
		Вафли промышленного производства					

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

04 января 2026 года

(2 день санаторно-оздоровительного заезда+ каникулярный заезд)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-2	Завтрак	Бутерброд с колбасой	30/20	6,2	8,5	16,2	166,0
VII-6		Каша овсяная из «Геркулеса»	250/5	7,8	11,1	31,7	258,0
		молочная жидкая					
VI-2		Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,95	113,9
X-5		Батон подмосковный	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 яблоко-персик (индивидуальная упаковка)	200	0,6	-	33,6	130,0
II-2	Обед	Мясо птицы отварная на суп	15	3,6	3,7	0,1	48,2
II-6		Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,0
III-20		Сосиски отварные	120	25,0	16,0	5,0	265,0
IV-4		Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214,0
VI-4		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,0	0,0	26,0	104,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	3,5	0,5	25,0	120,0
X-5		Хлеб Прибалтийский	50	4,7	0,6	29,0	105,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
XII-1		Чеснок свежий	2	2,0	0,4	11,9	60,3
X-2	Полдник	Кекс «Ночка»	50	3,1	11,0	31,1	235,3
VI-9		Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,0	6,6	9,8	121,0
XII-3		Фрукт свежий (мандарин)	150	3	0	44,8	182,0
I-5	Ужин	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,0	2,5	14,0
II-33		Мясо с овощным соусом	100/50	34,0	19,9	7,4	347,8
IV-10		Макаронные изделия отварные «спагетти»	230	8,0	8,0	54,1	344,1
VI-13		Чай черный с натуральными добавками (чабрец)	200	0,2	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	60	2,4	0,4	17,6	84,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт Варенец	200	5,8	5,0	9,0	110,0
X-3		Вафли промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева