

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

05 января 2026 года

(3 день санаторно-оздоровительного заезда+ каникулярный заезд)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Российский»	30/10/15	4,97	8,01	7,56	122,2
VII-8		Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/5	5	4	37	192
VI-8		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,7	98,7
X-5		Батон подмосковный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый мультифрукт (индивидуальная упаковка)	200	0,4	-	24,0	100,0
I-5	Обед	Перец болгарский порционно	60	0,8	-	3,2	16,2
II-2		Мясо птицы отварная на суп	15	3,1	0,4	-	15,6
II-9		Суп картофельный с сыром и гренками	200/30	4,0	5,0	18,0	126,0
III-47		Мясо тушеное с капустой(свинина)	250	29,0	27,0	17,0	385,0
IV-21		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	12,2	49,0
X-5		Хлеб 1 сорт	20	1,6	0,2	9,6	48,0
XII-1		Хлеб Бородинский	20	1,2	0,2	8,8	42,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
XII-1		Лук репчатый порционно	3	0,4	-	0,3	4,2
X-1	Полдник	Запеканка творожная с фруктовым повидлом	150/25	28,0	16,0	46,5	440,0
VI-7		Напиток из шиповника	200	-	-	11,0	46,9
XII-3		Фрукт свежий (яблоко)	200	1,2	0,0	12,0	57,0
I-16	Ужин	Салат «Веснушка»	60	1,0	3,1	7,6	60,0
II-6(1)		Картофельная запеканка с мясом	250	18,3	14,1	39	359,1
V-2		Соус молочный с морковью	50	0,6	3,7	4,4	53,0
VI-14		Чай зеленый с сахаром	200	0,1	-	10,0	40,6
X-5		Хлеб Прибалтийский	20	1,4	0,2	10,0	48,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	5,0	22,0	156,0
X-3		Печенье сахарное промышленного производства	35				

Заведующий медицинским пунктом

Заведующий столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДССО ПКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

05 января 2026 года

(3 день санаторно-оздоровительного заезда+ каникулярный заезд)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Российский»	30/10/20	6,6	10,6	10,0	163,0
VII-8		Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	250/5	6,0	4,0	46,0	240,0
VI-8		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,7	98,7
X-5		Батон подмосковный	50	3,8	1,5	25,7	131,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый мультифрукт (индивидуальная упаковка)	200	0,4	-	24,0	100,0
I-5	Обед	Перец болгарский порционно	100	1,3	0,0	5,3	27,0
II-2		Мясо птицы отварная на суп	15	4,1	0,5	-	20,8
II-9		Суп картофельный с сыром и гренками	250/30	4,0	5,0	18,0	126,0
III-47		Мясо тушеное с капустой(свинина)	300	15,4	17,8	11,2	269,5
IV-21		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	12,2	49,0
X-5		Хлеб 1 сорт	30	2,4	0,3	14,4	72,0
X-5		Хлеб Бородинский	50	3,0	0,5	22,0	105,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,4	-	0,3	4,2
XII-1		Лук репчатый порционно	3	0,0	-	0,2	0,8
X-2	Полдник	Запеканка творожная с фруктовым повидлом	200/25	28,0	16,0	46,5	440,0
VI-7		Напиток из шиповника	200	-	-	11,0	46,9
XII-3		Фрукт свежий (яблоко)	150	1	1	20	94
I-16	Ужин	Салат «Веснушка»	100	1,7	5,1	12,6	100,1
II-6(1)		Картофельная запеканка с мясом	300	21,6	27,9	21,6	425,0
V-2		Соус молочный с морковью	50	0,6	3,7	4,4	53,0
VI-14		Чай зеленый с сахаром	200	0,1	-	10,0	40,6
X-5		Хлеб Прибалтийский	40	2,8	0,4	20,02	96,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	9,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	5,0	22,0	156,0
X-3		Печенье сахарное промышленного производства	35	-	-	-	-

Заведующий медицинским пунктом

Заведующий столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева