

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ**06 января 2026 года****(4 день санаторно-оздоровительного заезда + каникулярная смена)**

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 7-10лет	Б	Ж	У	Калорийн ость
XII-2 VIII-3 VII-2	Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66
		Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8
		Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	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	60	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
II-21	Обед	Суп картофельный с горохом и колбасными изделиями	200	9,0	14,0	22,0	243,0
III-29		Биштекс рубленый из мяса птицы	100	15,7	4,91	4,73	126,73
V-3		Соус томатный	50	0,3	1,8	2,6	28,1
IV-6		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	5,0	47,0	260,0
VI-4		Компот из замороженных ягод (вишня)	200	0,3	0,0	16,0	59,3
X-5		Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5
X-5		Хлеб Бородинский	30	1,8	0,3	13,2	63,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
XII-4		Чеснок	2	0,1	0,0	0,6	3,0
X-3	Полдник	Кукурузные хлопья	35	2,1	0,53	29,05	129,5
VI-27		Молоко кипяченое 2,5-3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117
XII-3		Фрукт (банан)	200	0,8	0,0	22,6	92,0
I-26	Ужин	Салат сельдь с луком	65	6,0	8,0	2,0	106,0
III-4		Жаркое по-домашнему (говядина)	250	16,4	22,5	31,4	393,6
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Минский	20	1,5	0,2	10,2	48,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Ряженка» Батончик – мюсли (яблоко)	200 32	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**06 января 2026 года года****(4 день санаторно-оздоровительного заезда + каникулярная смена)**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 11 – 17 лет	Б	Ж	У	Калорийность
XII-2 VIII-3 VII-2	Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66
		Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8
		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
II-21	Обед	Суп картофельный с горохом и колбасными изделиями	250	9,0	14,0	22,0	243,0
III-29		Биштекс рубленый из мяса птицы	120	15,7	4,91	4,73	126,73
V-3		Соус томатный	50	0,3	1,8	2,6	28,1
IV-6		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,0	6,0	57,0	312,0
VI-4		Компот из замороженных ягод (вишня)	200	0,3	0,0	16,0	59,3
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
X-5		Хлеб Бородинский	50	3,0	0,5	22,0	105,0
XII-1		Зелень свежая	2	2,0	0,4	11,9	60,3
XII-4		Чеснок свежий	2	0,0	-	0,2	0,8
X-3	Полдник	Кукурузные хлопья	35	2,1	0,53	29,05	129,5
VI-27		Молоко кипяченое 2,5-3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117
XII-3		Фрукт (банан)	150	0,8	0,0	22,6	92,0
I-26	Ужин	Салат сельдь с луком	65	6,0	8,0	2,0	106,0
III-4		Жаркое по-домашнему	300	16,4	22,5	31,4	393,6
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Минский	40	3,0	0,4	20,4	96,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,8	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	6,0	5,0	8,0	100,0
X-3		Батончик – мюсли (яблоко)	32				

Заведующая медицинским пунктом
Заведующая столовойН.А. Гаврилова
Н.В. Аксентьева