

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДПОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ**07 января 2026 года****(5 день санаторно-оздоровительного заезда + каникулярная смена)**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 7 -10 лет	Б	Ж	У	Калорийность
XI-1 II-15/1 VI-13 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с джемом Суп молочный с макаронными изделиями Чай черный с натуральными добавками(бергамот) Батон подмосковный Хлеб ржано-пшеничный	30/10/20 200 200 30 30	2,9 5,7 0,2 2,3 2,1	8,0 5 0,0 0,9 0,3	27,3 18,8 10,0 15,4 15,3	190,0 143,8 40,0 78,6 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,2	20,2	92,0
II-13 III-16 IV-4 VI-25 X-5 X-5 XII-1 XII-2	Обед	Щи вегетарианские со сметаной Пельмени отварные с маслом Кисель из повидла, джемом, вареньем Хлеб 1 сорт Хлеб Отрубной Зелень свежая Лук репчатый	200 220 200 50 30 2 3	2,6 16,9 0,2 4,0 2,4 0,0 0,2	7,8 5,3 - 0,5 0,9 - -	9,11 14,2 27,6 24,2 13,5 0,2 0,4	114,4 172,0 110,0 117,5 71,7 0,8 0,5
X-7 VI-9 XII-3	Полдник	Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой Напиток цитрусовый Фрукт (мандарин)	50 200 150	2,5 0,5 3,0	11,7 0,3 0,0	20,4 16,8 42,0	196,2 69 180,0
I-11 III-38 IV-9 VI-15 X-5 X-5	Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью Мясо в собственном соку Каша пшеничная рассыпчатая «Булгур» Чай черный с имбирем Хлеб Бородинский Хлеб 1 сорт Зефир в шоколаде	60 90/27 150 200 20 40 54	0,5 29,0 3,9 0,2 1,2 3,2	3,0 9,0 4,8 0,1 0,2 0,4	3,2 1,0 37,6 9,8 8,8 19,3	42,0 200,0 210,0 40,0 42,0 94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Кефир» Батончик – мюсли (яблоко)	200 32	6,0 32	5,0	8,0	100,0

Заведующая медицинским пунктом
Заведующая столовой

Н.А. Гаврилова

Н.В. Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛЖД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ**07 января 2026 года****(5 день санаторно-оздоровительного заезда + каникулярная смена)**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 11-17 лет	Б	Ж	У	Калорийность
XI-1 II-15/1 VI-13 X-5 X-5	Завтрак	Бутерброд с джемом Суп молочный с макаронными изделиями Чай черный с натуральными добавками(бергамот) Батон подмосковный Хлеб ржано-пшеничный	30/10/20 250 200 50 30	2,9 7,15 0,2 2,3 2,1	8,0 6,3 0,0 1,0 0,3	27,3 23,5 10,0 12,4 15,3	190,0 179,7 40,0 78,3 72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,2	20,2	92,0
II-13 III-16 IV-4 VI-25 X-5 XII-1 XII-2	Обед	Щи вегетарианские со сметаной Пельмени отварные с маслом Кисель из фруктового повидла Хлеб 1 сорт Хлеб Отрубной Зелень свежая Лук репчатый	250 250 200 60 50 2 3	3,2 16,9 4,3 4,7 4,0 0,0 0,2	9,8 5,3 8,1 0,6 1,5 - -	11,4 14,2 31,1 22,5 0,2 0,4 -	142,9 172,0 214,0 141,0 119,5 0,8 0,5
X-7 VI-9 XII-3	Полдник	Бантик из слоеного теста с сахарной пудрой Напиток цитрусовый Фрукт (мандарин)	50 200 150	2,5 0,5 3,0	11,7 0,3 0	20,4 16,8 42	196,2 69 180
I-11 III-38 IV-9 VI-15 X-5 X-5	Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью Мясо в собственном соку Каша пшеничная рассыпчатая «Булгур» Чай черный с имбирем Хлеб Бородинский Хлеб 1 сорт Зефир в шоколаде	100 100/30 180 200 40 60 54	0,8 32,0 4,7 0,2 2,4 4,7	5,1 10,0 5,8 0,1 0,4 0,6	5,3 1,0 45,0 9,8 17,6 29,0	70,0 222,0 252,0 40,0 84,0 141,0
VI-1 X-3	2 Ужин	Кисломолочный продукт «Кефир» Батончик – мюсли (яблоко)	200 32	6 32	5 32	8 8	100

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева