

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

**МЕНЮ****08 января 2026 года****(6 день санаторно-оздоровительного заезда + каникулярная смена )**

| № рецептуры                                                                     | Прием пищи       | Наименование блюд                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выход блюда 7 – 10 лет                                             | Б                                                                        | Ж                                                                   | У                                                                             | Калорийность                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| XI-3<br>VIII-<br>VI-8<br>X-5<br>X-5                                             | <b>Завтрак</b>   | Бутерброд с маслом и сыром<br>Омлет натуральный<br>Кофейный напиток с молоком<br>Батон подмосковный<br>Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                                           | 30/10/15<br>150<br>200<br>30<br>30                                 | 4,97<br>13,43<br>2,8<br>2,3<br>2,1                                       | 8,01<br>20,81<br>3,2<br>1,0<br>0,3                                  | 7,56<br>3,5<br>14,7<br>12,4<br>15,3                                           | 122,2<br>255,09<br>98,7<br>78,3<br>72,0                                               |
| VI-26                                                                           | <b>2 Завтрак</b> | Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)                                                                                                                                                                                                                                   | 200                                                                | 1,4                                                                      | 0,2                                                                 | 20,6                                                                          | 92,0                                                                                  |
| I-5<br>II-2<br>II-10<br>III-21<br>IV-13<br>VI-5<br>X-5<br>X-5<br>XII-1<br>XII-4 | <b>Обед</b>      | Помидор свежий порционно<br>Мясо птицы отварная на суп<br>Суп пюре из разных овощей<br>Гренки из пшеничного хлеба<br>Филе куриное тушенное в соусе с овощами<br>Рис припущенный<br>Компот из плодов сушеных (курага)<br>Хлеб 1 сорт<br>Хлеб Отрубной<br>Зелень свежая<br>Лук репчатый | 60<br>15<br>200<br>30<br>90/45<br>150<br>200<br>50<br>30<br>2<br>3 | 0,5<br>2,7<br>2,3<br>0,4<br>13,2<br>3,7<br>1<br>4,0<br>2,5<br>0,0<br>0,4 | 0,0<br>2,8<br>4<br>0,0<br>2,3<br>5,4<br>0<br>0,5<br>0,5<br>-<br>0,0 | 2,5<br>0,1<br>10,41<br>2,3<br>7,2<br>37,7<br>26<br>24,2<br>15,9<br>0,2<br>0,3 | 10,8<br>36,2<br>86,92<br>11,3<br>103,0<br>215,0<br>104<br>117,5<br>74,5<br>0,8<br>4,2 |
| IX-3<br>VI-7<br>XII-3                                                           | <b>Полдник</b>   | Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком<br>Напиток из шиповника<br>Фрукт (яблоко )                                                                                                                                                                                           | 150/25<br>200<br>200                                               | 17<br>1,2<br>0,0                                                         | 30,1<br>-<br>0,0                                                    | 40<br>11,0<br>12,9                                                            | 489,4<br>46,9<br>57,0                                                                 |
| I-8<br>III-15<br>IV-10<br>VI-14<br>X-5<br>X-5                                   | <b>Ужин</b>      | Салат из свеклы с сыром с чесноком<br>Мясо с овощным соусом<br>Макаронные изделия отварные(спагетти)<br>Чай зеленый с сахаром<br>Хлеб Минский<br>Хлеб 1 сорт                                                                                                                          | 60<br>90/45<br>200<br>200<br>20<br>40                              | 2,9<br>30,0<br>7,4<br>0,1<br>1,5<br>3,2                                  | 6,4<br>17,9<br>7,1<br>0<br>0,2<br>0,4                               | 3,9<br>6,7<br>47,1<br>10<br>10,2<br>19,3                                      | 84,6<br>313,0<br>281,4<br>40,6<br>48,0<br>94,0                                        |
| VI-1<br>X-3                                                                     | <b>2 ужин</b>    | Кисломолочный продукт «Варенец»<br>Вафли промышленного производства                                                                                                                                                                                                                   | 200<br>35                                                          | 5,6<br>0,0                                                               | 5<br>0,0                                                            | 8<br>0,0                                                                      | 100<br>0,0                                                                            |

Заведующий медицинским пунктом

Заведующий столовой

Н.А. Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДПОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

**МЕНЮ****08 января 2026 года****(6 день санаторно-оздоровительного заезда + каникулярная смена )**

| № рецептуры                                                                     | Прием пищи           | Наименование блюд                                                                                                                                                                                                                                                                               | Выход блюда 11 -17 лет                                               | Б                                                                        | Ж                                                                   | У                                                                             | Калорийность                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| XI-3<br>VIII-<br>VI-8<br>X-5<br>X-5                                             | <b>Завтрак</b>       | Бутерброд с маслом и сыром<br>Омлет натуральный<br>Кофейный напиток с молоком<br>Батон подмосковный<br>Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                                                     | 30/10/20<br>200<br>200<br>50<br>30                                   | 4,97<br>13,43<br>2,8<br>2,3<br>2,1                                       | 8,01<br>20,81<br>3,2<br>1,0<br>0,3                                  | 7,56<br>3,5<br>14,7<br>12,4<br>15,3                                           | 122,2<br>255,09<br>98,7<br>78,3<br>72,0                                               |
| VI-26                                                                           | <b>2<br/>Завтрак</b> | Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка)                                                                                                                                                                                                                                             | 200                                                                  | 0,3                                                                      | 0,2                                                                 | 24,9                                                                          | 100,0                                                                                 |
| I-5<br>II-2<br>II-10<br>III-21<br>IV-13<br>VI-5<br>X-5<br>X-5<br>XII-1<br>XII-4 | <b>Обед</b>          | Помидор свежий порционно<br>Мясо птицы отварная на суп<br>Суп пюре из разных овощей<br>Гренки из пшеничного хлеба<br>Филе куриное тушенное в соусе с овощами<br>Рис припущенный<br>Компот из плодов сушеных (курага)<br>Хлеб 1 сорт<br>Хлеб Отрубной<br>Зелень свежая<br>Лук репчатый порционно | 100<br>20<br>250<br>30<br>100/50<br>180<br>200<br>60<br>50<br>2<br>3 | 0,5<br>2,7<br>2,3<br>0,4<br>13,2<br>3,7<br>1<br>4,5<br>2,5<br>0,0<br>0,4 | 0,0<br>2,8<br>4<br>0,0<br>2,3<br>5,4<br>0<br>0,5<br>0,5<br>-<br>0,0 | 2,5<br>0,1<br>10,41<br>2,3<br>7,2<br>37,7<br>26<br>15,9<br>15,9<br>0,2<br>0,3 | 10,8<br>36,2<br>86,92<br>11,3<br>103,0<br>215,0<br>104<br>117,5<br>74,5<br>0,8<br>4,2 |
| IX-3<br>VI-7<br>XII-3                                                           | <b>Полдник</b>       | Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком<br>Напиток из шиповника<br>Фрукт (яблоко )                                                                                                                                                                                                     | 150/25<br>200<br>200                                                 | 20,2<br>-<br>1,2                                                         | 37,3<br>-<br>0,0                                                    | 49,0<br>11,0<br>12,9                                                          | 625,0<br>46,9<br>57,0                                                                 |
| I-8<br>III-15<br>IV-10<br>VI-14<br>X-5<br>X-5                                   | <b>Ужин</b>          | Салат из свеклы с сыром с чесноком<br>Мясо с овощным соусом<br>Макаронные изделия отварные(спагетти)<br>Чай зеленый с сахаром<br>Хлеб Минский<br>Хлеб 1 сорт                                                                                                                                    | 100<br>100/50<br>230<br>200<br>40<br>60                              | 2,9<br>30,0<br>7,4<br>0,1<br>1,5<br>3,2                                  | 6,4<br>17,9<br>7,1<br>0<br>0,2<br>0,4                               | 3,9<br>6,7<br>47,1<br>10<br>10,2<br>19,3                                      | 84,6<br>313,0<br>281,4<br>40,6<br>48,0<br>94,0                                        |
| VI-1<br>X-3                                                                     | <b>2 ужин</b>        | Кисломолочный продукт «Варенец»<br>Вафли промышленного производства                                                                                                                                                                                                                             | 200<br>35                                                            | 5,6<br>-                                                                 | 5<br>-                                                              | 8<br>-                                                                        | 100<br>-                                                                              |

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева