

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ**09 января 2026 года****(7 день санаторно-оздоровительного заезда + каникулярная смена)**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 7 – 10 лет	Б	Ж	У	Калорийность
XI-2 VII-1	Завтрак	Бутерброд с колбасой	30/15	5,45	5,6	16,2	147,0
		Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09	241
VI-12		Чай черный с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3
X-5		Батон подмосковный	30	2,3	1,0	12,4	78,3
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочно-грушевый (индивидуальная упаковка)	200	0,3	0,2	24,9	100,0
II-2	Обед	Мясо говядина отварная на суп	15	3,1	0,4	-	15,6
II-4		Рассольник «Ленинградский»	200	4,0	9,0	25,9	120,0
III-42		Голубцы ленивые	100/50	13,0	13,0	13,0	212,0
IV-5		Картофельное пюре с морковью	150	3,8	3,5	22,1	131,8
VI-4		Компот из замороженных ягод (смородина)	200	0,3	0,0	16,0	59,3
X-5		Хлеб 1 сорт	50	3,91	0,5	24,16	117,5
X-5		Хлеб Бородинский	30	1,7	0,3	15,5	73,5
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
X-5	Полдник	Булочка промышленного производства	60	3,6	7,8	22,8	127,2
VI-9		Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	-	28,0	112,0
XII-3		Фрукт (банан)	200	0,8	0	22,6	92
I-1	Ужин	Винегрет овощной	60	0,8	6,0	5,0	83,0
III-29		Биштекс рубленый из мяса птицы	100	15,73	4,91	4,73	126,73
IV-6		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	5,0	47,0	260,0
V-1		Соус молочный	50	1,7	3,5	4,6	56,0
VI-16		Чай черный с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6
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	2 ужин	Кисломолочный продукт Снежок	200	8,2	5	11,8	114
X-3		Печенье сахарное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ**09 январь 2026 года****(7 день санаторно-оздоровительного заезда + каникулярная смена)**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 11 – 17 лет	Б	Ж	У	Калорийность
XI-2 VII-1	Завтрак	Бутерброд с колбасой	30/20	6,2	8,5	16,2	166
		Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	250/5	8,2	10,4	43,9	301,4
VI-12		Чай черный с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3
X-5		Батон подмосковный	50	2,3	1,0	12,4	78,3
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочно-грушевый (индивидуальная упаковка)	200	0,3	0,2	24,9	100,0
II-2	Обед	Мясо говядина отварная на суп	20	4,1	0,5	-	20,8
II-4		Рассольник «Ленинградский»	250	5,0	11,3	32,4	150,0
III-42		Голубцы ленивые	120/50	15,0	16,0	16,0	252,0
IV-5		Картофельное пюре с морковью	200	5,0	4,6	29,5	175,8
VI-4		Компот из замороженных ягод (смородина)	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	1,7	0,3	15,5	73,5
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
X-5	Полдник	Булочка промышленного производства	60	3,6	7,8	22,8	127,2
VI-9		Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	-	28,0	112,0
XII-3		Фрукт (банан)	200	0,8	0	22,6	92
I-1	Ужин	Винегрет овощной	100	1,3	10,1	8,3	129,3
III-29		Бифштекс рубленый из мяса птицы	120	18,9	5,9	5,7	152,0
IV-6		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,0	6,0	57,0	312,0
V-1		Соус молочный	50	1,7	3,5	4,6	56,0
VI-16		Чай черный с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6
X-5		Хлеб Минский	40	4,7	0,6	29,0	141,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	3,0	0,4	20,4	96,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт Снежок	200	8,2	5	11,8	114
X-3		Печенье сахарное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева