

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ**10 января 2026 года****(8 день санаторно-оздоровительного заезда)**

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 7 – 10 лет	Б	Ж	У	Калор ийност ь
XI-1	Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10/20	2,23	8,0	27,3	190,0
VII-7		Каша пшенная молочная с маслом	200/5	5,46	9,8	25,82	217,0
VI-2		Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9
X-5		Батон подмосковный	30	2,85	0,75	16,2	84,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	14,7	60,3
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый вишневый (индивидуальная упаковка)	200	1,4	0,0	24,4	108,0
I-5	Обед	Огурец свежий порционно	60	0,48	0	1,5	8,4
II-8		Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	93,0
III-2		Котлета домашняя	90	9,09	17,46	2,97	204,66
IV-9		Каша Булгур рассыпчатая	150	3,9	4,8	37,6	210,0
V-3		Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07
VI-21		Компот из свежих яблок	200	0,15	0	12,23	49,0
X-5		Хлеб 1 сорт	50	3,91	0,5	24,16	117,5
X-5		Хлеб Бородинский	30	1,8	0,3	13,8	66,0
XII-3		Чеснок свежий порционно	2	0,13	0,01	0,6	3,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,06	0	0,1	0,7
X-3	Полдник	Шоколадные подушечки	35	0,85	1,96	7,96	55,12
VI-27		Молоко кипяченое 2,5-3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117
XII-3		Фрукт (мандарин)	150	3,0	0	44,8	182,0
I-11	Ужин	Салат из белокочанной капусты и перцем	60	0,9	6,0	2,5	6,8
III-6(1)		Картофельная запеканка с мясом и сливочным маслом	250/5	18,0	23,3	18,0	354,2
VI-14		Чай черный с сахаром	200	0,12	0	10,04	40,64
X-5		Хлеб Минский	20	2,8	0,4	20,0	96,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,13	0,4	19,33	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	2,7	22,00	156,0
X-3		Сушка «Малютка» промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А. Гаврилов

Н.В Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ**10 января 2026 года****(8 день санаторно-оздоровительного заезда)**

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда 11- 17 лет	Б	Ж	У	Калор ийност ь
XI-1	Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10/20	2,23	8,0	27,3	190,0
VII-7		Каша пшенная молочная с маслом	250/5	7,7	8,7	36,4	254,7
VI-2		Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9
X-5		Батон подмосковный	50	3,6	1,45	26,75	133,5
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	14,7	60,3
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый вишневый (индивидуальная упаковка)	200	1,4	0,0	24,4	108,0
I-5	Обед	Огурец свежий порционно	100	0,8	0	2,5	14,0
II-8		Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,11	6,7	116,24
III-2		Котлета домашняя	100	10,1	19,4	3,3	227,4
IV-9		Каша Булгур рассыпчатая	180	4,68	5,76	45,0	252,0
V-3		Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07
VI-21		Компот из свежих яблок	200	0,15	0	12,23	49,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
X-5		Хлеб Бородинский	50	3,0	0,5	23	110,0
XII-3		Чеснок свежий порционно	2	0,13	0,01	0,6	3,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,06	0	0,1	0,7
X-3	Полдник	Шоколадные подушечки	35	0,85	1,96	7,96	55,12
VI-27		Молоко кипяченое 2,5-3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,0
XII-3		Фрукт (мандарин)	200	3,0	0	44,8	182,0
I-11	Ужин	Салат из белокочанной капусты с перцем	100	1,5	10,0	4,2	113,0
III-6(1)		Картофельная запеканка с мясом и сливочным маслом	300/5	22,0	17,0	46,8	431,0
VI-14		Чай черный с сахаром	200	0,12	0	10,04	40,64
X-5		Хлеб Минский	40	4,2	0,6	30,0	144,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	5,0	22,0	156,0
X-3		Сушка «Малютка» промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А. Гаврилова

Н.В Аксентьева