

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДПО ЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

11 января 2026 года

(9 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XII-2 VIII-3 VII-2	Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,0
		Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8
		Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	200/5	7,3	8	34,4	238,4
VI-12		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	14,71	98,69
X-5		Батон подмосковный	60	5,7	1,5	32,4	168,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,7	0,6	13,05	69,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0	21,2	94,0
II-2 II-1 III-5 VI-5	Обед	Мясо говядина отварная на супы	15	3,1	0,4	0	15,6
		Борщ с капустой и картофелем	200	1,66	5,0	12,1	116,1
		Макаронник из сердца из сердца	250	8,8	4,5	18,5	146,3
		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,2	0	15,2	67,0
X-5		Хлеб 1 сорт	50	3,92	0,5	24,2	117,5
X-5		Хлеб Прибалтийский	30	2,34	0,63	13,2	78,6
XII-1		Зелень свежая	2	0,06	0	0,1	0,7
IX-1	Полдник	Запеканка из творога с фруктовым повидлом	150/25	22,8	14,1	38	370,5
VI-7		Напиток из шиповника	200	0	0	11,01	46,87
XII-3		Фрукт (яблоко)	200	1,2	0	12,9	57,0
I-22 III-9	Ужин	Салат «Ромашка»	60	1,09	3,64	6,53	57,36
		Котлета рубленая из мяса птицы сыром	100	22,0	7,0	16,0	293,0
IV-15		Рис припущенный с томатом	180	3,9	3,9	29,9	170,4
VI-15		Чай черный с имбирем	200	0,24	0,12	9,75	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	20	0	0,3	8,0	40,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,13	0,4	19,33	94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец» Пряник промышленного производства	200 35	5,8	5,0	9,0	110,0

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

11 января 2026 года

(9 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XII-2 VIII-3 VII-2	Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,0
		Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8
		Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	250/5	7,8	8,5	49,5	296,3
VI-12		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	14,71	98,69
X-5		Батон подмосковный	80	7,6	2,0	43,2	134,4
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,7	0,6	13,05	69,0
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочный (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0	21,2	94,0
II-2 II-1 III-5 VI-5	Обед	Мясо говядина отварная на супы	20	4,13	0,5	0	20,8
		Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,25	15,13	145,1
		Макаронник из сердца	300	10,5	5,4	22,2	175,5
		Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,2	0	15,2	67,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
X-5		Хлеб Прибалтийский	50	3,9	2,1	22	131
XII-1		Зелень свежая	2	0,06	0	0,1	0,7
IX-1	Полдник	Запеканка из творога с фруктовым повидлом	200/25	29,8	18,1	46	466,5
VI-7		Напиток из шиповника	200	0	0	11,0	46,87
XII-3		Фрукт (яблоко)	200	1,2	0	12,9	57,0
I-22 III-9	Ужин	Салат «Ромашка»	100	2,27	7,57	13,62	119,59
		Котлета рубленая из мяса птицы сыром	120	26,4	8,4	19,2	351,6
IV-15		Рис припущенный с томатом	180	4,68	4,68	35,88	204,5
VI-15		Чай черный с имбирем	200	0,24	0,12	9,75	40,0
X-5		Хлеб Бородинский	40	0	0,6	16,0	80,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец» Пряник промышленного производства	200 35	5,8	5,0	9,0	110,0

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева