

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

12 декабря 2026 года

(10 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-2	Завтрак	Бутерброд с колбасой	30/15	5,45	5,6	16,2	147,0
VII-8		Каша Рисовая молочная с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
VI-12		Чай черный с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3
X-5		Батон подмосковный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	13,5	71,7
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый Мультифрукт (индивидуальная упаковка)	200	0,2	-	19,0	80,0
II-3	Обед	Мясо птицы отварная на суп	15	2,7	2,8	0,1	36,2
II-18		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,3	17,4	99,0
III-1		Азу из говядины	90/55	7,83	8,55	2,07	115,56
IV-7		Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,1
VI-5		Компот из плодов сушеных (изюм)	200	1,4	0,0	29,0	119,0
X-5		Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5
X-5		Хлеб Отрубной	30	1,4	0,2	10,0	48,0
XII-1		Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,6	3,0
XII-4		Лук репчатый порционно	2	0,0	-	0,2	0,8
X-1	Полдник	Булка творожная	90	5,89	2,89	25,28	144,0
VI-9		Напиток цитрусовый	200	0,5	0,3	16,8	69,0
XII-3		Фрукт (банан)	200	0,8	0	22,6	92,0
I-7	Ужин	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6	1,8	62,1
III-12		Котлета Особая	90	9,45	11,9	26,8	326,3
IV-12		Рагу из овощей	200	3,92	11,2	22,57	205,9
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Минский	20	1,8	0,3	13,2	63,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	5,0	22,0	156,0
X-3		Печенье овсяное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

12 января 2026 года

(10 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-2	Завтрак	Бутерброд с колбасой	30/20	6,2	8,5	16,2	166,0
VII-8		Каша Рисовая молочная с маслом	250/5	6,4	7,36	40,2	252,64
VI-12		Чай черный с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3
X-5		Батон подмосковный	50	4,75	1,25	27,0	140,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,42	11,31	60,3
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый Мультифрукт (индивидуальная упаковка)	200	0,2	-	19,0	80,0
II-3	Обед	Мясо птицы отварная на суп	20	3,6	3,7	0,1	48,2
II-18		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,0
III-1		Азу из говядины	100/61	8,7	9,5	2,3	128,4
IV-7		Каша перловая рассыпчатая	180	4,9	7,3	34,4	250,9
VI-5		Компот из плодов сушеных (изюм)	200	1,4	0	29,0	119,4
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,8	0,6	29,04	141,0
X-5		Хлеб Отрубной	50	4,2	2,25	11,4	81,3
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	-	0,1	0,7
XII-4		Лук репчатый порционно	3	0,4	0	0,2	4,2
X-1	Полдник	Булка творожная	90	5,89	2,89	25,28	144,0
VI-9		Напиток цитрусовый	200	0,5	0,3	16,8	69,0
XII-3		Фрукт (банан)	200	0,8	0	22,6	92,0
I-7	Ужин	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,6
III-12		Котлета Особая	100	10,5	13,2	29,8	362,6
IV-12		Рагу из овощей	230	4,5	12,88	25,96	236,79
VI-11		Чай Каркаде	200	0,1	0,0	10,0	40,0
X-5		Хлеб Минский	40	4,2	0,6	29,0	141,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	30,0	144,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,8	5,0	22,0	156,0
X-3		Печенье овсяное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева