

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

13 января 2026 года

(11 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Хохланд» треугольники	30/10/17,5	4,56	7,5	7,3	115,0
VIII-3		Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,5	255,09
VI-2		Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9
X-5		Батон подмосковный	30	2,16	0,87	16,05	80,01
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	14,7	60,3
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,0	27,1	112,0
I-5	Обед	Помидор порционно	60	0,5	0	2,5	10,8
II-2		Мясо говядина отварная на супы	15	3,1	0,4	0	15,6
II-4		Рассольник Ленинградский	200	4,0	9,0	25,9	120,0
III-13		Люля -кебаб	90	19,0	33,0	5,0	394,0
IV-8		Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,7	31,4	209,1
VI-4		Компот из замороженных ягод (вишня)	200	0,1	0	11,6	46,4
X-5		Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5
X-5		Хлеб Отрубной	30	2,52	1,35	6,84	48,78
XII-1		Зелень свежая	2	0,0	0	0,1	0,7
X-6	Полдник	Крендель сахарный	50	4,4	7,0	31,5	207
VI-7		Напиток из шиповника	200	5,6	6,4	9,4	117,0
XII-3		Фрукт (мандарин)	150	3,0	0	22,6	92,0
I-11	Ужин	Салат из капусты с морковью	60	0,5	3,0	3,19	42,0
III-34		Жаркое из филе цыпленка	250	15,75	18,0	24,0	320,5
VI-16		Чай черный с лимоном	200	0,7	0,01	10,3	41,62
X-5		Хлеб Бородинский	20	1,5	0,17	8,81	46,95
X-5		Хлеб 1 сорт	40	0	0,6	16,0	80,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	5,6	6,3	8,8	112,5
X-3		Печенье сахарное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛЖД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

13 декабря 2026 года

(11 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XI-3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Хохланд» треугольники	30/10/17, 5	4,56	7,5	7,3	115,0
VIII-3		Омлет натуральный	200	18,0	27,7	4,7	340,1
VI-2		Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9
X-5		Батон подмосковный	50	3,6	1,4	26,75	133,5
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	14,7	60,3
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый персиковый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,0	27,1	112,0
I-5	Обед	Помидор порционно	100	0,9	0	4,2	18,0
II-2		Мясо говядина отварная на супы	20	4,13	0,5	0	20,8
II-4		Рассольник Ленинградский	250	5,0	11,3	32,4	150,0
III-13		Люля -кебаб	100	21,0	36,7	5,6	437,0
IV-8		Каша пшеничная вязкая	180	8,8	3,2	38,3	217,0
VI-4		Компот из замороженных ягод (вишня)	200	0,1	0	11,6	46,4
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	0,06	0	0,1	0,7
X-6	Полдник	Крендель сахарный	50	4,4	7,0	31,5	207
VI-7		Напиток из шиповника	200	5,6	6,4	9,4	117,0
XII-3		Фрукт (мандарин)	150	3,0	0	22,6	92,0
I-11	Ужин	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
III-34		Жаркое из мяса птицы	300	18,9	21,6	28,8	384,6
VI-16		Чай черный с лимоном	200	0,7	0,01	10,3	41,62
X-5		Хлеб Бородинский	40	3	0,34	17,62	93,9
X-5		Хлеб 1 сорт	60	0	0,9	24	120
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	5,6	6,3	8,8	112,5
X-3		Печенье сахарное промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева