

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

16 марта 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 «Российский»	30/10/15	4,97	8,01	7,56	122,2
VII-3		Каша молочная «Рябчик»	200/5	5,0	7,6	32,0	207,0
VI-2		Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,95	113,9
X-5		Батон	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 вишневый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,0	27,1	112,0
XII-11-5	Обед	Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
II-3		Помидор порционно	60	0,5	0,0	2,5	10,8
II-10		Мясо птицы отварное на супы	15	2,7	2,8	0,1	36,2
XII-5		Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	4	10,41	86,92
III-12		Гренки из пшеничного хлеба	30	0,4	0,0	2,3	11,3
IV-13		Котлета «Особая»	90	9,45	11,9	26,8	326,3
V-2		Рис припущенный	150	3,7	5,4	37,7	215,0
VI-5		Соус молочный с морковью	50	0,6	3,7	4,4	53,0
X-5		Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	1,4	0	29,0	119,4
X-5		Хлеб 1 сорт	30	2,0	0,25	12,2	64,2
X-5		Хлеб Бородинский	20	1,5	0,2	10,4	45,0
X-2	Полдник	Кекс «Ночка»	90	6,0	19,0	56,0	235,0
VI-26		Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,0	112,0
XII-3		Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0
I-26	Ужин	Сельдь с луком	65	6,0	8,0	2,0	106,0
III-34		Жаркое из филе цыпленка	250	16,4	22,5	31,4	393,6
VI-16		Чай с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6
X-5		Хлеб Прибалтийский	30	1,8	0,3	15,2	72,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	6,3	8,8	112,5
X-3		Сушки «Малютка» промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

16 марта 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 «Российский»	30/10/20	6,6	10,6	10,0	163,0
VII-3		Каша молочная Рябчик»	250/5	7,8	8,5	49,5	298,3
VI-2		Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,95	113,9
X-5		Батон подмосковный	50	3,8	1,5	25,7	131,0
X-5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	13,5	71,7
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый вишневый (индивидуальная упаковка)	200	1,0	0,0	27,1	112,0
XII-1	Обед	Зелень свежая	2	0,0	-	0,2	0,8
I-5		Помидор порционно	100	0,9	0,0	4,2	18,0
II-3		Мясо птицы отварное на супы	20	3,6	3,7	0,1	48,2
II-10		Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5	13,03	108,65
XII-5		Гренки из пшеничного хлеба	30	0,4	0,0	2,3	11,3
III-12		Котлета «Особая»	100	10,5	13,2	29,8	362,6
IV-13		Рис припущенный	180	4,4	6,5	45,2	300,0
V-2		Соус молочный с морковью	50	0,6	3,7	4,4	53,0
VI-5		Компот из плодов ил ягод сушеных(изюм)	200	1,4	0	29,0	119,0
X-5		Хлеб 1 сорт	40	4,7	0,6	29,0	141,0
X-5		Хлеб бородинский	50	3,0	0,5	22,0	
X-2	Полдник	Кекс Ночка	90	6,0	19,0	56,0	235,0
VI-26		Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,1	112,0
XII-3		Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0
I-26	Ужин	Сельдь с луком	65	6,0	8,0	2,0	106,0
III-34		Жаркое из филе цыпленка	300	18,9	21,6	28,8	384,6
VI-16		Чай с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6
X-5		Хлеб Прибалтийский	40	3,0	0,4	20,4	96,0
X-5		Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
VI-1	2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,6	6,3	8,8	112,5
X-3		Сушка «Малютка» промышленного производства	35				

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева