

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

16 декабря 2025 года

(14 день санаторно-оздоровительного заезда)

7-10 лет

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюд	Выхо д блю д а	Б	Ж	У	Калори йность
XII-2 VIII-3 VII-2 VI-2 X-5 X-5	Завтрак	Масло сливочное порционно Яйцо вареное Каша Манная молочная с маслом Какао с молоком Батон подмосковный Хлеб ржано-пшеничный	10 1/40 200/5 200 60 30	0,08 5,08 6,53 3,77 5,7 2,31	7,25 4,6 7,03 3,93 1,5 0,42	0,13 0,28 38,78 15,95 32,4 14,7	66,0 62,8 244,92 113,9 168,0 60,3
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочно-грушевый (индивидуальная упаковка)	200	1	0	27,4	112,0
I-5 II-3 II-6 III-26 IV-6 VI-21 X-5 X-5 XII-3 XII-1	Обед	Помидор свежий порционно Мясо птицы отварное для супов Суп из овощей Тефтели из говядины с рисом(2 вариант с соусом) Каша гречневая рассыпчатая Компот из облепихи замороженной Хлеб 1 сорт Хлеб Бородинский Чеснок свежий порционно Зелень свежая	60 15 200 90 150 200 50 30 2 2	0,78 2,7 1,54 10,4 5,82 0,2 3,91 1,8 0,13 0,6	0 2,8 4,69 4,3 3,6 1,3 0,5 0,3 0,01 0	3,18 0,1 10,07 8,8 30 10,4 24,16 13,8 0,6 0,05	16,2 36,2 95,19 116,5 242,5 52,9 117,5 66,0 3,0 0,35
X-7 VI-13 XII-3	Полдни к	Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой Чай черный с натуральными добавками(бергамот) Фрукт (мандарин)	50 200 150	3,0 0,2 3	12,95 0,0 0	17,4 10,0 44,8	200,0 40,0 182
I-18 III-4 VI-11 X-5 X-5	Ужин	Салат из капусты с перцем болгарским Жаркое по-домашнему Чай Каркаде Хлеб Минский Хлеб 1 сорт	60 250 200 20 40	0,78 16,4 0,1 1,4 3,13	3,7 22,5 0 0,2 0,4	1,68 31,4 10,0 10,0 19,33	42,6 393,6 40,0 48,0 94,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Снежок» Печенье овсяное промышленного производства	200 35	5,6	5,0	22,4	158,0

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

16 декабря 2026 года

(14 день санаторно-оздоровительного заезда)

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность
XII-2 VIII-3 VII-2 VI-2 X-5 X-5	Завтрак	Масло сливочное порционно Яйцо вареное Каша Манная молочная с маслом Какао с молоком Батон подмосковный Хлеб ржано-пшеничный	10 1/40 250/5 200 80 30	0,08 5,08 7,7 3,77 7,6 2,31	7,25 4,6 10 3,93 2,0 0,42	0,13 0,28 47,29 15,95 43,2 14,7	66,0 62,8 312,5 113,9 224,0 60,3
VI-26	2 Завтрак	Сок фруктовый яблочно-грушевый (индивидуальная упаковка)	200	1	0	27,4	112,0
I-5 II-3 II-6 III-26 IV-6 VI-21 X-5 X-5 XII-3 XII-1	Обед	Помидор свежий порционно Мясо птицы отварное для супов Суп из овощей Тефтели из говядины с рисом(2 вариант с соусом) Каша гречневая рассыпчатая Компот из облепихи замороженной Хлеб 1 сорт Хлеб Бородинский Чеснок свежий порционно Зелень свежая	100 20 250 100 180 200 60 50 2 2	1,3 3,6 1,93 11,6 6,9 0,2 4,7 3,0 0,13 0,6	0 3,7 5,86 4,8 4,3 1,3 0,6 0,5 0,01 0	5,3 0,1 12,6 9,8 36 10,4 29,0 23,0 0,6 0,05	27,0 48,2 115,0 129,5 291 52,9 141,0 110,0 3,0 0,35
X-7 VI-13 XII-3	Полдник	Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой Чай черный с натуральными добавками(бергамот) Фрукт (мандарин)	50 200 150	3,0 0,2 3	12,95 0,0 0	17,4 10,0 44,8	200,0 40,0 182
I-18 III-4 VI-11 X-5 X-5	Ужин	Салат из капусты белокочанной с перцем болгарским Жаркое по-домашнему Чай Каркаде Хлеб Минский Хлеб 1 сорт	100 300 200 40 60	1,3 16,4 0,1 2,8 4,7	6,1 22,5 0 0,4 0,6	2,8 31,4 10,0 20,0 29,0	71 393,6 40,0 96,0 141,0
VI-1 X-3	2 ужин	Кисломолочный продукт «Снежок» Печенье овсяное промышленного производства	200 35	5,6	5,0	22,4	158,0

Заведующая медицинским пунктом

Заведующая столовой

Н.А.Гаврилова

Н.В.Аксентьева