ГУ ЯО Климатинский детский дом

Утверждаю

Директор
ГУ ЯО Климатинский детский дом
_____/Галченкова Е.Н/

МЕНЮ

21 октября 2026 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,70	3,43	0,00	42,37	0,03
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	7,78	11,83	29,62	256,82	0,66
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,48	54,66	0,04
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			**597**	**15,95**	**29,44**	**80,42**	**660,05**	**90,73**
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,87	2,37	18,47	102,82	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			**225**	**2,87**	**2,57**	**38,27**	**188,82**	**4,00**
Обед								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	5	0,68	0,04	1,42	8,70	0,90
2011	94	РАССОЛЬНИК	250/25	9,72	9,34	19,30	205,40	9,79
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	105	27,79	14,86	3,74	297,15	21,13
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	5,19	33,54	203,03	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	24,54	100,42	0,32
2008		БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**826**	**48,62**	**31,29**	**112,60**	**970,10**	**32,14**
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	190	13,62	20,53	29,69	361,64	0,00
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,34	5,88	8,64	110,29	0,98
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			**480**	**19,36**	**26,81**	**48,13**	**518,93**	**10,98**
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,62	5,10	8,26	87,84	25,60
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	22,54	6,97	5,22	174,10	0,47
2008	145	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	195	8,02	21,74	35,10	368,85	5,35
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,48	54,66	0,04
2008		БАТОН	79	6,12	2,38	39,82	205,84	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**745**	**38,49**	**36,19**	**101,88**	**891,29**	**31,46**
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	198	11,14	9,60	15,36	203,58	0,00
Итого			**198**	**11,14**	**9,60**	**15,36**	**203,58**	**0,00**
Всего				**136,43**	**135,90**	**396,66**	**3 432,77**	**169,31**

Медсестра _____ Себелева В.Е.

Повар _____ Зауморова О.Н