ГУ ЯО Климатинский детский дом

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,08	2,64	0,00	32,54	0,02
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180/5	5,76	6,86	28,45	198,39	0,57
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,77	4,58	23,45	155,94	0,62
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			**584**	**17,81**	**15,88**	**89,10**	**580,87**	**91,21**
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			**225**	**1,70**	**1,03**	**39,13**	**174,50**	**4,00**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	2,10	8,57	62,01	25,31
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/25	10,14	8,75	23,80	218,90	10,02
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	11,31	16,95	18,49	272,26	2,32
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	6,37	25,83	176,79	12,48
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	24,27	99,32	0,38
2008		БАТОН	59	4,57	1,78	29,70	153,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**947**	**31,81**	**36,01**	**130,66**	**982,83**	**50,51**
Полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	10,67	16,77	1,80	201,33	0,16
2023	1	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ЕРЕМКА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			**400**	**11,07**	**17,17**	**11,60**	**248,33**	**10,16**
Ужин								
2008	61	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	8,58	10,25	0,81	130,10	0,40
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	45	0,63	5,41	3,62	66,26	2,94
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	21,74	15,51	3,67	241,11	0,22
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,71	5,13	22,99	164,76	49,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,39	0,00	15,01	61,57	0,08
2008		БАТОН	59	4,57	1,78	29,70	153,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**709**	**41,62**	**38,08**	**75,80**	**817,35**	**52,72**
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	211	11,84	10,21	16,34	216,54	0,00
Итого			**211**	**11,84**	**10,21**	**16,34**	**216,54**	**0,00**
Всего				**115,85**	**118,38**	**362,63**	**3 020,42**	**208,60**

Медсестра _____ Себелева В.Е.

Повар _____ Зауморова О.Н