Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	17	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,68	3,40	0,00	41,97	0,03
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180/5	4,41	6,33	18,16	147,60	0,21
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,50	58,39	0,02
2008		БАТОН	58	4,43	1,73	28,81	148,93	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			**612**	**13,12**	**24,21**	**73,77**	**573,89**	**90,26**
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								
2011	76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,58	11,38	1,97	132,97	2,40
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	125	1,28	10,17	7,22	126,51	5,88
	1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	245	7,35	8,30	17,53	178,07	8,72
		КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	100	15,02	8,02	13,88	187,94	2,24
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,60	32,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,10	33,64	138,57	0,58
2008		БАТОН	58	4,43	1,73	28,81	148,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**994**	**38,76**	**44,86**	**114,81**	**1 024,59**	**52,22**
Полдник								
	3	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕНЫЙ"	95/20	12,23	17,08	27,72	314,97	0,67
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,50	58,39	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			**405**	**12,73**	**17,48**	**52,02**	**420,36**	**10,69**
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,56	2,00	8,44	60,41	24,76
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100/30	3,70	3,22	15,10	104,48	1,01
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,74	28,54	201,34	13,84
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,70	59,54	0,04
2008		БАТОН	58	4,43	1,73	28,81	148,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**734**	**14,12**	**14,69**	**95,59**	**574,70**	**39,65**
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	192	10,83	9,33	14,93	197,75	0,00
Итого			**192**	**10,83**	**9,33**	**14,93**	**197,75**	**0,00**
Всего				**91,26**	**111,60**	**390,25**	**2 965,79**	**196,82**

Медсестра _____ Себелева В.Е.

Повар _____ Зауморова О.Н