



Утверждаю

Директор

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

МЕНЮ
30 апреля 2026 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,77	3,53	0,00	43,58	0,04
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180/5	4,12	6,01	17,70	141,65	0,16
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,03	56,49	0,02
2008		БАТОН	58	4,50	1,75	29,29	151,42	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			608	12,99	24,04	73,32	570,14	90,22
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	25	0,71	0,84	19,62	89,86	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			225	1,71	1,04	39,42	175,86	4,00
Обед								
2011	76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,58	10,91	1,97	128,69	2,40
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,45	10,20	7,61	129,39	6,91
	1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	7,43	8,65	17,68	183,18	9,01
		КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	100	15,00	7,81	14,10	186,81	2,25
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,60	32,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,53	0,10	33,47	137,85	0,57
2008		БАТОН	58	4,50	1,75	29,29	151,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			1034	39,05	44,58	115,88	1 028,94	53,54
Полдник								
	3	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ"	100/20	12,71	18,31	33,09	349,69	0,71
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,03	56,49	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			410	13,21	18,71	56,92	453,18	10,73
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	2,24	8,25	61,98	25,26
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100/30	3,51	3,09	14,69	100,78	0,97
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	195	4,07	7,15	28,23	194,10	13,81
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,24	57,70	0,04
2008		БАТОН	58	4,50	1,75	29,29	151,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			741	13,86	14,23	94,70	565,98	40,08
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	188	10,55	9,10	14,56	192,96	0,00
Итого			188	10,55	9,10	14,56	192,96	0,00
Всего				91,37	111,70	394,80	2 987,06	198,57

Диетсестра _____

Себелева В.Е.

Себелева В.Е.

Повар _____

Зауморова О.Н.

Зауморова О.Н.