

Утверждаю

Директор

ГУ ЯО Климатинский детский дом
/Галченкова Е.Н/



МЕНЮ
18 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 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 180 | 7,33 | 8,40 | 27,91 | 217,28 | 0,04 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,11 | 0,00 | 13,12 | 52,88 | 0,02 |
| 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 | | | 623 | 17,89 | 27,25 | 78,68 | 639,66 | 90,06 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,31 | 0,10 | 12,12 | 55,95 | 2,08 |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/25 | 9,38 | 6,80 | 12,15 | 148,21 | 13,62 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 20,62 | 14,44 | 15,35 | 274,17 | 0,28 |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 5,60 | 6,39 | 36,41 | 230,67 | 27,48 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,11 | 0,00 | 14,41 | 58,04 | 0,02 |
| 2008 | | БАТОН | 58 | 4,45 | 1,74 | 28,99 | 149,85 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 919 | 41,47 | 29,47 | 119,43 | 916,89 | 43,48 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130/40 | 15,42 | 19,11 | 31,29 | 361,99 | 0,15 |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 165 | 4,64 | 5,11 | 7,51 | 95,84 | 0,86 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| Итого | | | 435 | 20,46 | 24,62 | 48,60 | 504,83 | 11,01 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 12 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 96 | 3,05 | 0,19 | 6,38 | 39,29 | 4,05 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 25,84 | 14,10 | 3,15 | 276,87 | 19,71 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,75 | 6,75 | 25,58 | 178,52 | 12,46 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,19 | 0,00 | 14,61 | 59,17 | 0,04 |
| 2008 | | БАТОН | 76 | 5,83 | 2,27 | 37,93 | 196,10 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 716 | 38,66 | 23,31 | 87,65 | 749,95 | 36,26 |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| 2011 | 386 | КЕФИР | 176 | 10,23 | 8,82 | 14,11 | 186,91 | 0,00 |
| Итого | | | 176 | 10,23 | 8,82 | 14,11 | 186,91 | 0,00 |
| Всего | | | | 130,41 | 114,50 | 387,60 | 3 172,74 | 184,81 |

Диетсестра

Сев

Себелева В.Е.

Повар

ЗН

Зауморова О.Н