



Утверждаю

Директор

ГУ ЯО Климатинский детский дом
/Галченкова Е.Н/

МЕНЮ
21 апреля 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)	14	0,07	11,55	0,11	104,72	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,46	3,13	0,00	38,63	0,03
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	6,64	10,49	26,33	227,02	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,18	0,00	12,64	51,26	0,04
2008		БАТОН	47	3,63	1,41	23,62	122,10	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	136	1,23	0,27	11,05	58,66	81,86
Итого			579	14,21	26,85	73,75	602,39	82,45
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	23	1,69	2,15	16,71	93,03	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			223	2,69	2,35	36,51	179,03	4,00
Обед								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	92	2,44	0,16	5,13	31,58	3,26
2011	94	РАССОЛЬНИК	250/25	10,68	9,19	17,87	201,54	9,26
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,58	12,67	3,62	254,26	17,95
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,53	5,06	33,66	202,35	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,27	0,06	22,78	93,22	0,30
2008		БАТОН	56	4,29	1,67	27,91	144,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			899	46,79	28,81	110,97	927,25	30,77
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	155	10,00	15,86	27,09	293,79	0,00
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	164	4,18	4,62	6,78	86,52	0,77
2008		ЯБЛОКО	91	0,36	0,36	8,89	42,64	9,07
Итого			410	14,54	20,84	42,76	422,95	9,84
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,45	4,75	7,60	81,19	22,94
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	95	20,16	5,76	4,23	149,74	0,40
2008	145	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	200	7,44	20,17	32,56	342,17	4,96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,18	0,00	12,64	51,26	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			735	35,06	32,95	94,96	820,46	28,34
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	194	9,93	8,57	13,70	181,48	0,00
Итого			194	9,93	8,57	13,70	181,48	0,00
Всего				123,22	120,37	372,65	3 133,56	155,40

Диетсестра

Себ

Себелева В.Е.

Повар

3/3

Зауморова О.Н