



Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,74	3,48	0,00	42,93	0,04
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180/5	4,56	8,60	26,82	203,67	0,50
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,23	4,07	22,77	146,31	0,55
2008		БАТОН	47	3,59	1,40	23,38	120,87	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			579	16,47	17,85	85,12	578,28	91,09
II Завтрак								
2008		БАФЛИ	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	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,08	8,16	6,37	104,08	4,99
2008	83	ЩИ	250/25	12,67	11,30	32,48	291,27	30,64
2011	260	ГУЛЯШ	100	10,88	10,16	2,68	145,93	1,01
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,58	5,60	19,13	148,17	38,36
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	24,54	100,42	0,32
2008		БАТОН	56	4,35	1,69	28,27	146,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			952	33,85	36,97	113,47	936,02	75,32
Полдник								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	11,94	15,73	30,22	310,56	0,00
2023	1	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	5,73	94,42	1,98
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			380	12,34	16,13	45,75	451,98	11,98
Ужин								
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	83	2,01	0,13	4,20	25,87	2,67
2008	305	ГОЛУБЦЫ	180	6,14	12,13	21,77	223,89	33,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	7,80	15,60	28,60	286,00	14,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,39	0,00	13,72	56,41	0,08
2008		БАТОН	75	5,78	2,25	37,58	194,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			802	22,12	30,11	105,87	786,42	49,75
Ужин 2								
2011	385	КЕФИР	176	9,92	8,56	13,69	181,30	0,00
Итого			176	9,92	8,56	13,69	181,30	0,00
Всего				96,40	110,65	403,03	3 108,50	232,14

Диетсестра

Себе

Себелева В.Е.

Повар

За

Зауморова О.Н