Утверждаю

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

МЕНЮ

22 декабря 2025 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								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,66	3,39	0,00	41,72	0,03
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180/5	4,30	7,93	25,84	192,53	0,46
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,38	4,05	23,75	150,70	0,51
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			**577**	**16,54**	**17,17**	**86,79**	**578,95**	**91,00**
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								
2008	61	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	10,29	12,95	0,98	162,09	0,49
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	125	1,17	7,86	6,61	102,91	5,55
2008	83	ЩИ	250/25	12,53	10,37	32,27	280,14	30,68
2011	260	ГУЛЯШ	100	10,95	10,23	2,84	147,55	0,97
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,64	5,20	20,18	149,00	38,37
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	25,73	105,18	0,32
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			**1034**	**44,30**	**48,40**	**117,42**	**1 095,80**	**76,38**
Полдник								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	11,51	14,56	30,31	298,56	0,00
2023	1	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	5,82	95,79	2,01
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			**380**	**11,91**	**14,96**	**45,93**	**441,35**	**12,01**
Ужин								
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,41	0,16	5,04	31,04	3,20
2008	305	ГОЛУБЦЫ	185	5,87	11,63	20,63	213,71	33,01
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	14,96	61,37	0,08
2008		БАТОН	76	5,84	2,27	37,99	196,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**840**	**22,31**	**29,66**	**107,22**	**788,53**	**50,29**
Ужин 2								
2011	385	КЕФИР	214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Итого			**214**	**12,07**	**10,41**	**16,65**	**220,55**	**0,00**
Всего				**108,83**	**121,63**	**413,14**	**3 299,68**	**233,68**

Диетсестра _____ Себелева В.Е.

Повар _____ Зауморова О.Н