

Утверждаю

Директор

ГУ ЯО Климатинский детский дом

/Галченкова Е.Н./

# МЕНЮ

18 декабря 2025 г.

7-11 лет.



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                      | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 14                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 15     | 0,08              | 12,38   | 0,12             | 112,20                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 40     | 5,10              | 4,60    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 206                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ               | 150    | 7,07              | 8,67    | 23,26            | 200,18                                   | 0,04                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180/10 | 0,19              | 0,00    | 14,93            | 60,46                                    | 0,04                  |
| 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                         |                     |                                         | 595    | 17,64             | 27,45   | 75,81            | 629,84                                   | 90,08                 |
| 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                        | 60     | 0,71              | 0,06    | 8,58             | 38,36                                    | 1,12                  |
| 2011                          | 99                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 200/20 | 10,39             | 7,52    | 18,23            | 182,90                                   | 19,46                 |
| 2011                          | 234                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ              | 90     | 20,79             | 6,92    | 16,60            | 212,17                                   | 0,28                  |
| 2011                          | 128                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                          | 150    | 5,51              | 10,83   | 33,30            | 258,43                                   | 19,77                 |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180/10 | 0,10              | 0,00    | 14,72            | 59,25                                    | 0,02                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                   | 30     | 2,31              | 0,90    | 15,03            | 77,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 56     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 796    | 39,81             | 26,23   | 106,46           | 828,81                                   | 40,65                 |
| Полдник                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                    | 100/45 | 11,29             | 15,39   | 27,38            | 296,21                                   | 0,17                  |
| 2011                          | 385                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 165    | 4,65              | 5,12    | 7,53             | 96,03                                    | 0,86                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                  | 100    | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                         | 410    | 16,34             | 20,91   | 44,71            | 439,24                                   | 11,03                 |
| Ужин                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 12                  | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 56     | 1,58              | 0,11    | 3,31             | 20,37                                    | 2,10                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                  | 90     | 24,35             | 14,65   | 3,88             | 274,38                                   | 18,72                 |
| 2011                          | 312                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 155    | 3,38              | 5,44    | 21,89            | 150,47                                   | 10,52                 |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180/10 | 0,19              | 0,00    | 14,93            | 60,46                                    | 0,04                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                   | 30     | 2,31              | 0,90    | 15,03            | 77,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 56     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 577    | 31,81             | 21,10   | 59,04            | 583,38                                   | 31,38                 |
| Ужин 2                        |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 386                 | КЕФИР                                   | 214    | 12,44             | 10,73   | 17,16            | 227,37                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 214    | 12,44             | 10,73   | 17,16            | 227,37                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                         |        | 119,74            | 107,45  | 342,31           | 2 883,14                                 | 177,14                |

Диетсестра

Сев

Себелева В.Е.

Повар

ЗН

Зауморова О.Н.