



Утверждаю

Директор

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

# МЕНЮ

20 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                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 14     | 3,25              | 4,13    | 0,00             | 51,00                                    | 0,04                  |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"                           | 165/4  | 5,35              | 8,25    | 24,59            | 194,82                                   | 0,65                  |
| 2011                          | 379                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 200    | 5,15              | 5,12    | 29,50            | 185,86                                   | 0,86                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                   | 50     | 3,85              | 1,50    | 25,05            | 129,50                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН                                | 165    | 1,49              | 0,33    | 13,37            | 70,95                                    | 99,00                 |
| Итого                         |                     |                                         | 598    | 19,09             | 19,33   | 92,51            | 632,13                                   | 100,55                |
| 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                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 84     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 105                 | СУП С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ          | 220/22 | 13,32             | 6,48    | 15,42            | 173,70                                   | 1,79                  |
| 2011                          | 235                 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ           | 110    | 23,50             | 17,09   | 7,38             | 277,23                                   | 0,73                  |
| 2011                          | 321                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                         | 165/4  | 5,42              | 4,33    | 22,88            | 155,47                                   | 43,04                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200    | 0,31              | 0,06    | 26,66            | 109,04                                   | 0,40                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                   | 30     | 2,31              | 0,90    | 15,03            | 77,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 60     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 895    | 44,86             | 28,86   | 87,37            | 793,14                                   | 45,96                 |
| Полдник                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 40     | 4,96              | 4,48    | 0,27             | 61,25                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 217                 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ               | 90/22  | 8,30              | 12,09   | 12,69            | 193,47                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200/11 | 0,19              | 0,00    | 14,93            | 60,46                                    | 0,04                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                  | 110    | 0,44              | 0,44    | 10,78            | 51,70                                    | 11,00                 |
| Итого                         |                     |                                         | 473    | 13,89             | 17,01   | 38,67            | 366,88                                   | 11,04                 |
| Ужин                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ               | 90     | 1,37              | 5,09    | 7,73             | 84,21                                    | 21,74                 |
| 2008                          | 254                 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                        | 54     | 6,16              | 13,42   | 0,22             | 146,30                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 165    | 6,01              | 4,86    | 36,53            | 213,94                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200/11 | 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                             | 60     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 610    | 16,04             | 24,27   | 74,44            | 582,61                                   | 21,78                 |
| Ужин 2                        |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 386                 | 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                         |                     |                                         |        | 107,65            | 100,91  | 348,77           | 2 769,81                                 | 183,33                |

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Зауморова О.Н.