

Утверждаю

Директор

ГУ ЯО Климатинский детский дом

/Галченкова Е.Н/



МЕНЮ
15 марта 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								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,66	3,39	0,00	41,72	0,03
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180/5	4,37	6,58	18,04	149,14	0,21
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	14,37	57,85	0,02
2008		БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			612	13,26	24,52	74,77	581,11	90,26
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								
2011	76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,52	11,30	1,96	131,90	2,39
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,10	10,16	6,85	123,65	4,80
	1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	7,44	8,82	17,69	184,81	9,06
		КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	100	15,07	8,21	14,08	190,52	2,25
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,60	32,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,53	0,10	33,44	137,76	0,57
2008		БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			980	38,84	45,55	115,84	1 035,64	51,47
Полдник								
	3	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ"	100/20	12,83	18,05	31,39	341,06	0,70
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	14,37	57,85	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			410	13,34	18,45	55,56	445,91	10,72
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	2,41	8,60	64,89	25,31
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100/30	3,73	3,33	15,25	106,25	1,03
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,23	7,18	28,57	196,47	13,86
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,56	58,97	0,04
2008		БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			740	14,37	14,72	97,04	581,98	40,24
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	200	11,25	9,70	15,52	205,64	0,00
Итого			200	11,25	9,70	15,52	205,64	0,00
Всего				92,76	113,97	397,86	3 024,78	196,69

Диетсестра

Себелева В.Е.

Себелева В.Е.

Повар

Зауморова О.Н.

Зауморова О.Н.