

Утверждаю

Директор

ГУ ЯО Климатинский детский дом

/Галченкова Е.Н./

МЕНЮ

21 января 2026 г.

12-18 лет



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,07	12,06	0,12	109,32	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,66	3,39	0,00	41,72	0,03
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	7,57	10,94	29,67	248,13	0,62
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,82	56,00	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			597	15,69	28,19	80,81	649,17	90,69
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,85	2,35	18,28	101,75	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			225	2,85	2,55	38,08	187,75	4,00
Обед								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	98	2,89	0,18	6,05	37,25	3,84
2011	94	РАССОЛЬНИК	250/25	9,74	9,55	19,49	208,17	10,01
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	25,95	14,58	3,56	284,67	19,65
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,30	5,07	32,20	195,61	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	22,76	93,27	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			917	48,60	31,17	112,87	967,90	33,82
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	10,52	17,51	29,40	320,88	0,01
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	177	4,98	5,49	8,07	102,97	0,92
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			427	15,90	23,40	47,27	470,85	10,93
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,48	8,61	92,59	25,31
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	22,36	6,66	4,95	169,49	0,46
2008	145	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	195	8,10	21,96	35,45	372,54	5,40
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,82	56,00	0,04
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			750	38,09	36,37	100,82	887,03	31,21
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				133,20	132,09	396,50	3 383,25	170,65

Диетсестра

Сед

Себелева В.Е.

Повар

Винт

Винокурова О.А.