



Утверждаю

Директор

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

МЕНЮ 15 января 2026 г.

7-11 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								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,16	2,75	0,00	33,89	0,03
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/4	3,28	10,13	13,44	158,31	0,16
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	19,77	79,82	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			574	10,98	27,13	70,56	578,52	90,23
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			220	1,84	1,19	42,99	192,20	4,00
Обед								
2008	61	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	6,87	16,34	0,67	177,47	0,34
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,32	10,17	6,52	124,03	8,14
	1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	265	7,44	14,35	15,20	224,45	14,24
		КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	105	18,05	13,18	14,58	249,23	2,48
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,86	8,33	27,57	207,26	33,97
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			957	41,16	63,33	106,23	1 169,18	59,57
Полдник								
	3	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ"	110/20	16,58	33,51	42,73	540,27	0,75
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	19,77	79,82	0,04
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			420	17,17	33,91	72,30	667,09	10,79
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1,24	10,07	12,53	147,53	19,65
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	130/30	8,27	13,14	24,27	249,10	2,19
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,13	9,12	21,54	181,30	10,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	19,77	79,82	0,04
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			667	15,14	33,23	93,14	735,45	32,38
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	214	12,04	10,38	16,61	220,03	0,00
Итого			214	12,04	10,38	16,61	220,03	0,00
Всего				98,33	169,17	401,83	3 562,47	196,97

Диетсестра _____ Себелева В.Е.

Повар _____ Винокурова О.А.