

Меню МБДОУ № 269 «28» июля 2026

Наименование блюда	Время	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак		Ясли/Сад				
Суп молочный с пшеничной крупой	8.3—9.00	150/200	5,73/7,21	4,78/6,98	20,78/27,15	145,51/197,72
Хлеб пшеничный		25/35	2,13/2,98	0,83/1,16	10,63/14,88	60,50/84,70
Яйцо вареное		49/49	6,22/6,22	5,68/5,68	0,34/0,34	21,63/21,63
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	3,63/3,63	0,04/0,04	37,4/37,4
Чай с сахаром		180/200	0,1/0,12	0,03/0,03	7,02/8,02	24,49/28,03
Второй завтрак	Ясли 10.20					
Соки фруктовые	Сад 11.00	150/160	2,1/2,7	2,35/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	12.00-13.00	150/200	1,39/1,66	5,07/5,39	10,12/11,73	82,34/92,75
Биточки из птицы припущенные		60/70	7,0/9,5	6,27/8,48	10,45/18,83	123,1/184,7
Каша гречневая рассыпчатая		110/130	6,05/8,07	4,43/5,67	27,9/31,9	164,27/183,2
Овощи отварные (свекла)		40/60	0,05/0,07	0,77/2,06	4,9/5,05	23,7/40,05
Хлеб ржаной		40/50	3,24/4,05	0,4/0,5	19,52/24,4	96,8/121,0
Компот из смеси сухофруктов		150/180	0,22/0,26	0,01/0,01	11,89/14,07	48,74/57,81
Полдник						
Печенье	15.30	20/50	1,2/2,45	2,6/4,0	23,3/31,2	114,6/164,0
Кефир		180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	7,2/8,0	95,4/106,0
Ужин						
Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	18.30	130/150	2,05/2,83	5,45/9,7	8,07/19,66	148,1/231,8
Хлеб пшеничный		30/40	2,55/3,4	0,99/1,32	12,75/17,0	72,6/96,8
Фрукты свежие		95/100	0,25/0,26	0,16/0,17	10,9/11,47	49,4/52,0
Молоко кипяченное		150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	7,05/8,46	78,0/93,6
ИТОГО			49,55/61,6	51,7/66,95	203,01/261,0	1456,58/1858,99