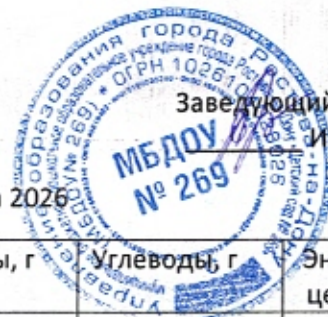




Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №269  
И.В.Трушковская

Меню МБДОУ № 269 «18» августа 2026

| Наименование<br>блюда                                      | Время       | Выход    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г   | Энергетическая<br>ценность, Ккал |
|------------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                             |             | Ясли/Сад |             |             |               |                                  |
| Запеканка из<br>творога с<br>соусом<br>молочным<br>сладким | 8.3—9.00    | 140/170  | 5,68/7,28   | 4,71/6,98   | 20,77/27,1    | 145,54/197,74                    |
| Хлеб<br>пшеничный                                          |             | 30/40    | 1,32/2,55   | 0,99/1,32   | 12,75/17,0    | 72,6/96,8                        |
| Масло<br>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                      |
| <b>Второй завтрак</b>                                      | Ясли 10.20  |          |             |             |               |                                  |
| Фрукты свежие                                              | Сад 11.00   | 100/100  | 2,1/2,7     | 2,35/3,0    | 10,15/13,05   | 70,0/90,0                        |
| <b>Обед</b>                                                |             |          |             |             |               |                                  |
| Суп<br>картофельный с<br>фрикадельками                     | 12.00-13.00 | 150/200  | 3,71/5,84   | 6,85/7,21   | 4,41/7,2      | 118,25/152,46                    |
| Суфле из<br>печени                                         |             | 60/80    | 4,92/5,3    | 5,55/8,38   | 3,98/8,49     | 96,32/132,88                     |
| Картофель<br>отварной с<br>маслом                          |             | 120/150  | 2,42/3,03   | 3,64/4,79   | 30,5/36,03    | 125,04/158,65                    |
| Овощи свежие<br>(огурцы)                                   |             | 40/60    | 0,28/0,42   | 0,04/0,06   | 0,76/1,14     | 4,8/7,2                          |
| Хлеб ржаной                                                |             | 40/50    | 3,24/4,05   | 0,4/0,5     | 19,52/24,4    | 96,8/121,0                       |
| Компот из<br>смеси<br>сухофруктов                          |             | 150/180  | 0,22/0,26   | 0,01/0,01   | 11,89/14,07   | 48,74/57,81                      |
| <b>Полдник</b>                                             | 15.30       |          |             |             |               |                                  |
| Булочка<br>домашняя                                        |             | 60/70    | 1,98/2,88   | 2,87/3,75   | 22,75/30,2    | 125,48/134,61                    |
| Кефир                                                      |             | 150/180  | 4,2/5,04    | 3,75/4,5    | 6,0/7,2       | 79,5/95,4                        |
| <b>Ужин</b>                                                | 18.30       |          |             |             |               |                                  |
| Каша из<br>овсяных<br>хлопьев<br>«Геркулес»<br>жидкая      |             | 150/200  | 3,5/4,81    | 6,8/9,0     | 20,09/28,26   | 150,1/207,6                      |
| Хлеб<br>пшеничный                                          |             | 30/40    | 2,55/3,4    | 0,99/1,32   | 12,75/17,0    | 72,6/96,8                        |
| Яйцо вареное                                               |             | 49/49    | 6,22/6,22   | 5,68/5,68   | 0,34/0,34     | 121,63/121,63                    |
| Кофейный<br>напиток с<br>молоком                           |             | 180/200  | 2,64/2,94   | 2,35/2,62   | 12,64/14,39   | 77,27/87,21                      |
| <b>ИТОГО</b>                                               |             |          | 46,34/57,81 | 50,64/62,79 | 196,36/259,23 | 1466,56/1842,61                  |