

Меню МБДОУ № 269 «03» Сентября 2026

| Наименование блюд                       | Время       | Выход    | Белки, г   | Жиры, г   | Углеводы, г | Энергетическая<br>Ценность, Ккал |
|-----------------------------------------|-------------|----------|------------|-----------|-------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                          | 8.3—9.00    | Ясли/Сад |            |           |             |                                  |
| Рыба, тушенная<br>в томате с<br>овощами |             | 60/80    | 3,72/4,76  | 2,25/2,74 | 2,17/2,96   | 55,47/68,13                      |
| Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный       |             | 20/30    | 1,7/2,55   | 0,66/0,99 | 8,5/12,75   | 48,4/72,6                        |
| Каша<br>пшеничная<br>рассыпчатая        |             | 100/120  | 1,36/1,53  | 1,58/2,5  | 7,66/9,74   | 50,84/70,84                      |
| Овощи свежие<br>(огурцы)                |             | 40/60    | 0,28/0,42  | 0,04/0,06 | 0,76/1,14   | 4,8/7,2                          |
| 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>                             | 12.00-13.00 |          |            |           |             |                                  |
| Борщ летний                             |             | 150/200  | 2,69/3,14  | 2,74/3,09 | 2,18/3,86   | 67,24/82,31                      |
| Плов из<br>говядины                     |             | 150/200  | 7,28/10,17 | 3,11/5,29 | 25,05/34,73 | 192,96/262,46                    |
| Икра<br>кабачковая                      |             | 40/60    | 0,36/0,55  | 1,88/2,82 | 2,37/3,55   | 27,8/41,76                       |
| 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       |          |            |           |             |                                  |
| Пирожок<br>печеный с<br>яблоком         |             | 60/70    | 5,93/6,63  | 4,4/5,6   | 20,58/22,85 | 139,81/180,9                     |
| Кефир                                   |             | 150/180  | 4,2/5,04   | 3,75/4,5  | 6,0/7,2     | 79,5/95,4                        |
| <b>Ужин</b>                             | 18.30       |          |            |           |             |                                  |
| Суп молочный с<br>манной крупой         |             | 150/200  | 3,88/4,61  | 6,17/8,57 | 27,53/31,23 | 182,92/224,1                     |
| Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный       |             | 40/50    | 3,4/4,25   | 1,32/1,65 | 17,0/21,25  | 96,8/121,0                       |
| 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>                            |             |          | 43,1/53,8  | 36,7/47,6 | 181,1/230,5 | 1301,2/1667,5                    |