



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №269  
И.В.Трушковская

Меню МБДОУ №269 «11» Сентября 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 рисом<br>с соусом<br>молочным<br>сладким | 8.3—9.00    | 150/170  | 10,9/11,9        | 9,9/11,9         | 28,8/37,6          | 154,0/179,0                      |
| Хлеб<br>пшеничный                                                  |             | 20/30    | 1,7/2,55         | 0,66/0,99        | 8,5/12,75          | 48,4/72,6                        |
| Масло<br>сливочное                                                 |             | 5/5      | 0,03/0,03        | 3,63/3,63        | 0,04/0,04          | 37,4/37,4                        |
| 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>Второй завтрак</b>                                              | 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                        |
| <b>Обед</b>                                                        |             |          |                  |                  |                    |                                  |
| Свекольник                                                         | 12.00-13.00 | 150/200  | 3,51/3,82        | 10,92/12,1       | 11,23/13,2         | 117,35/138,23                    |
| Рагу из птицы                                                      |             | 160/200  | 8,12/10,91       | 11,51/13,81      | 21,79/36,27        | 213,82/281,5                     |
| Овощи свежие<br>(помидоры)                                         |             | 40/60    | 0,44/0,66        | 0,08/0,12        | 1,52/2,28          | 8,8/13,2                         |
| 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>                                                     |             |          |                  |                  |                    |                                  |
| Печенье                                                            | 15.30       | 20/25    | 1,2/2,45         | 2,6/4,0          | 23,3/31,2          | 114,6/164,0                      |
| Фрукты свежие                                                      |             | 95/100   | 0,24/0,26        | 0,17/0,18        | 10,9/11,47         | 49,4/52,0                        |
| Кефир                                                              |             | 150/180  | 4,2/5,04         | 3,75/4,5         | 6,0/7,2            | 79,5/95,4                        |
| <b>Ужин</b>                                                        |             |          |                  |                  |                    |                                  |
| Каша пшенная<br>молочная<br>жидкая                                 | 18.30       | 180/200  | 5,02/8,8         | 3,51/5,46        | 16,2/20,95         | 182,4/268,7                      |
| Хлеб<br>пшеничный                                                  |             | 40/50    | 3,4/4,25         | 1,32/1,65        | 17,0/21,25         | 96,8/121,0                       |
| Чай с сахаром                                                      |             | 180/200  | 0,1/0,12         | 0,03/0,03        | 7,02/8,02          | 24,49/28,03                      |
| <b>ИТОГО</b>                                                       |             |          | <b>47,1/60,7</b> | <b>53,2/64,5</b> | <b>206,5/268,1</b> | <b>1419,8/1807,1</b>             |