Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
И.В.Трушковская

Меню МБДОУ №269 «09» Октября 2026

Наименование блюд	Время	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак	8.3—9.00	Ясли/Сад				
Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким		150/170	10,9/11,9	9,9/11,9	28,8/37,6	154,0/179,0
Хлеб пшеничный		20/30	1,7/2,55	0,66/0,99	8,5/12,75	48,4/72,6
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	3,63/3,63	0,04/0,04	37,4/37,4
Кофейный напиток с молоком		180/200	2,64/2,94	2,35/2,62	12,64/14,39	77,27/87,21
Второй завтрак	Ясли 10.20 Сад 11.00					
Соки фруктовые		150/160	2,1/2,7	2,35/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0
Обед	12.00-13.00					
Свекольник		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 (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 смеси сухофруктов		150/180	0,22/0,26	0,01/0,01	11,89/14,07	48,74/57,81
Полдник	15.30					
Печенье		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
Ужин	18.30					
Каша пшенная молочная жидкая		180/200	5,02/8,8	3,51/5,46	16,2/20,95	182,4/268,7
Хлеб пшеничный		40/50	3,4/4,25	1,32/1,65	17,0/21,25	96,8/121,0
Чай с сахаром		180/200	0,1/012	0,03/0,03	7,02/8,02	24,49/28,03
ИТОГО			**47,1/60,7**	**53,2/64,5**	**206,5/268,1**	**1419,8/1807,1**