Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
_____ И.В.Трушковская

Меню МБДОУ № 269 «12» Октября 2026

Наименование блюд	Время	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак	8.3—9.00	Ясли/Сад				
Яйцо вареное		49/49	6,22/6,22	5,68/5,68	0,34/0,34	21,63/21,63
Капуста тушеная		100/120	2,15/2,58	3,8/4,56	10,8/12,96	114,77/151,72
Хлеб пшеничный йодированный		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
Сыр полутвердый		9/13	2,17/3,13	2,66/3,84	0,03/0,04	32,67/47,19
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 Сад 11.00					
Фрукты свежие		100/100	2,1/2,7	2,35/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0
Обед	12.00-13.00					
Суп с макаронными изделиями и картофелем		150/200	1,81/2,43	2,33/3,44	11,6/14,83	75,86/101,92
Птица тушеная		60/80	3,06/4,41	5,47/7,62	5,76/8,35	153,4/184,0
Пюре картофельное		110/130	2,4/2,69	3,71/4,55	16,32/18,1	111,91/128,65
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					
Ватрушка с творожным фаршем		60/80	2,87/3,95	3,48/4,69	25,2/32,1	134,1/180,2
Кефир		150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
Ужин	18.30					
Каша «Дружба»		180/200	4,72/5,24	4,95/5,5	20,78/28,15	164,14/207,93
Хлеб пшеничный йодированный		40/50	3,4/4,25	1,32/1,65	17,0/21,25	96,8/121,0
Молоко кипяченое		180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	8,46/9,4	93,6/104,0
ИТОГО			**45,9/55,9**	**48,8/59,5**	**180,9/227,3**	**1413,0/1763,7**