Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
М.В. Трушковская

Меню МБДОУ № 269 «14» Октября 2026

Наименование блюд	Время	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак	8.3—9.00	Ясли/Сад				
Суп молочный с макаронными изделиями		150/200	0,52/1,96	2,77/5,72	25,63/40,44	133,69/284,19
Хлеб пшеничный		30/40	2,55/3,04	0,99/1,32	12,75/17,00	72,6/96,8
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	3,63/3,63	0,04/0,04	37,4/37,4
Какао с молоком		180/200	2,83/3,19	2,47/2,77	12,15/13,84	74,18/83,68
Второй завтрак	Ясли 10.20 Сад 11.00					
Сок фруктовый		150/160	2,1/2,7	2,35/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0
Обед	12.00-13.00					
Суп картофельный с крупой		150/200	1,73/2,11	3,36/4,44	12,43/15,06	107,02/128,72
Перец, фаршированный мясом и рисом		150/200	9,1/11,8	12,62/15,96	24,6/35,2	228,6/309,3
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					
Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом		60/80	7,84/10,31	6,1/8,2	11,66/15,23	133,11/187,63
Хлеб пшеничный		25/30	2,13/2,55	0,83/0,99	10,63/12,75	60,5/72,6
Икра свекольная		40/60	0,4/0,58	2,06/3,08	3,3/4,82	19,99/33,09
Чай с сахаром		180/200	0,1/12	0,03/0,03	7,02/8,02	24,49/28,03
Пюре картофельное		110/130	2,4/2,69	3,71/4,55	16,32/18,1	111,91/128,65
ИТОГО			**41,3/54,2**	**47,9/63,0**	**219,8/284,2**	**1531,3/1983,5**