Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
_____ И.В.Трушковская

Меню МБДОУ № 269 «19» Октября 2026

Наименование блюд	Время	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак	8.3—9.00	Ясли/Сад				
Омлет натуральный		100/120	2,91/3,2	1,21/1,37	9,76/12,7	73,59/91,78
Икра кабачковая		40/60	0,64/0,96	2,52/3,78	2,96/4,44	39,2/58,8
Хлеб пшеничный йодированный		30/40	2,55/3,4	0,99/1,32	12,75/17,0	72,6/96,8
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					
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					
Суп картофельный с бобовыми		150/200	3,96/5,03	2,85/3,67	17,95/19,21	95,74/130,74
Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)		60/80	3,01/4,99	10,14/12,75	2,37/3,36	97,31/105,17
Макаронные изделия отварные		110/130	4,57/5,88	3,78/4,76	18,03/27,99	172,42/194,9
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					
Булочка дорожная		60/70	2,1/3,06	3,31/4,53	24,45/31,95	130,48/174,61
Кефир		150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
Ужин	18.30					
Рагу из овощей		130/150	5,05/5,37	10,7/12,4	21,3/37,2	150,73/213,99
Хлеб пшеничный йодированный		30/40	2,55/3,4	0,99/1,32	12,75/17,0	72,6/96,8
Фрукты свежие		95/100	0,25/0,26	0,16/0,17	10,9/11,47	49,4/52,0
Кофейный напиток с молоком		180/200	2,64/2,94	2,35/2,62	12,64/14,39	77,27/87,21
ИТОГО			**42,73/54,48**	**51,91/64,14**	**202,03/265,81**	**1429,74/1792,8**