Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
И.В. Трушковская

Меню МБДОУ № 269 «21» 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 манной крупой		150/200	3,88/4,61	4,17/4,57	23,2/25,13	102,92/124,1
Хлеб пшеничный		30/35	2,55/2,98	0,99/1,16	12,75/14,88	72,6/84,70
Сыр полутвердый		9/13	2,17/3,13	2,66/3,84	0,03/0,04	32,67/4,19
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					
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					
Борщ с капустой и картофелем		150/200	1,51/1,84	5,09/5,42	8,9/10,87	89,52/102,08
Котлеты из говядины		60/80	4,18/5,91	7,54/9,1	7,4/12,78	107,07/14,77
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	0,28/0,42	0,04/0,06	0,76/1,14	4,8/7,2
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					
Пряник		40/50	1,2/2,45	2,6/4,0	23,3/31,2	114,6/164,0
Кефир		180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	7,2/8,0	95,4/106,0
Ужин	18.30					
Рыба, запеченная в сметанном соусе		60/80	5,93/7,8	6,5/7,93	4,37/11,02	138,9/184,31
Хлеб пшеничный		20/30	1,7/2,55	0,66/0,99	8,5/12,75	48,4/72,6
Кабачки припущенные		40/60	1,31/1,63	1,33/2,0	7,13/10,4	21,3/32,0
Чай с сахаром		180/200	0,1/12	0,03/0,03	7,02/8,02	24,49/28,03
Каша пшенная рассыпчатая		110/130	5,69/5,75	6,8/7,03	31,9/32,7	155,0/163,0
ИТОГО			**46,17/57,46**	**55,36/65,44**	**213,02/262,98**	**1449,79/1785,05**