Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
И.В.Трушковская

Меню МБДОУ № 269 «22» Октября 2026

Наименование блюд	Время	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак	8.3—9.00	Ясли/Сад				
Биточки рыбные		60/80	3,34/5,1	5,26/5,68	5,76/7,68	77,8/90,4
Хлеб пшеничный йодированный		25/35	2,13/2,98	0,83/1,16	10,63/14,88	60,50/84,70
Картофель отварной с маслом		110/130	2,22/2,63	3,34/4,15	27,96/31,23	114,62/137,5
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	3,63/3,63	0,04/0,04	37,4/37,4
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 картофельный вегетарианский		150/200	2,13/2,53	5,17/5,5	6,91/8,25	75,2/79,08
Гуляш из отварного мяса		60/70	3,73/5,69	4,85/6,25	3,03/6,59	101,2/135,45
Макаронные изделия отварные		110/130	4,57/5,88	3,78/4,76	27,78/29,29	172,42/194,9
Икра кабачковая		40/60	0,36/0,55	1,88/2,82	2,37/3,55	27,8/41,76
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					
Крендель сахарный		60/70	2,16/3,07	3,27/4,64	22,78/32,01	126,75/178,25
Кефир		150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
Ужин	18.30					
Каша рисовая молочная жидкая		150/200	0,8/1,1	2,73/5,38	25,02/33,52	178,5/244,36
Хлеб пшеничный йодированный		25/35	2,13/2,98	0,83/1,16	10,63/14,88	60,5/84,7
		49/49	6,22/6,22	5,68/5,68	0,34/0,34	21,63/21,63
Какао с молоком		180/200	2,83/3,19	2,47/2,77	12,15/13,84	74,18/83,68
ИТОГО			**42,51/54,25**	**50,26/61,63**	**209,98/269,91**	**1448,0/1831,9**