Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
И.В.Трушковская

Меню МБДОУ № 269 «27» Октября 2026

Наименование блюд	Время	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак	8.3—9.00	Ясли/Сад				
Запеканка из творога с соусом молочным сладким		140/170	5,68/7,28	4,71/6,98	20,77/27,1	145,54/197,74
Хлеб пшеничный		30/40	1,32/2,55	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
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 с фрикадельками		150/200	3,71/5,84	6,85/7,21	4,41/7,2	118,25/152,46
Суфле из печени		60/80	4,92/5,3	5,55/8,38	3,98/8,49	96,32/132,88
Картофель отварной с маслом		120/150	2,42/3,03	3,64/4,79	30,5/36,03	125,04/158,65
Свежие овощи (огурцы)		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					
Булочка домашняя		60/70	1,98/2,88	2,87/3,75	22,75/30,2	125,48/134,61
Кефир		150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
Ужин	18.30					
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая		150/200	3,5/4,81	6,8/9,0	20,09/28,26	150,1/207,6
Хлеб пшеничный		30/40	2,55/3,4	0,99/1,32	12,75/17,0	72,6/96,8
Яйцо вареное		49/49	6,22/6,22	5,68/5,68	0,34/0,34	121,63/121,63
Кофейный напиток с молоком		180/200	2,64/2,94	2,35/2,62	12,64/14,39	77,27/87,21
ИТОГО			**46,34/57,81**	**50,64/62,79**	**196,36/259,23**	**1466,56/1842,61**