Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
_____ И.В.Трушковская

Меню МБДОУ № 269 «29» Октября 2026

Наименование блюд	Время	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак	8.3—9.00	Ясли/Сад				
Рыба, тушенная в томате с овощами		60/80	3,72/4,76	2,25/2,74	2,17/2,96	55,47/68,13
Хлеб пшеничный йодированный		20/30	1,7/2,55	0,66/0,99	8,5/12,75	48,4/72,6
Каша пшеничная рассыпчатая		100/120	1,36/1,53	1,58/2,5	7,66/9,74	50,84/70,84
Овощи свежие (огурцы)		40/60	0,28/0,42	0,04/0,06	0,76/1,14	4,8/7,2
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					
Борщ летний		150/200	2,69/3,14	2,74/3,09	2,18/3,86	67,24/82,31
Плов из говядины		150/200	7,28/10,17	3,11/5,29	25,05/34,73	192,96/262,46
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					
Пирожок печеный с яблоком		60/70	5,93/6,63	4,4/5,6	20,58/22,85	139/81/180,9
Кефир		150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
Ужин	18.30					
Суп молочный с манной крупой		150/200	3,88/4,61	6,17/8,57	27,53/31,23	182,92/224,1
Хлеб пшеничный йодированный		40/50	3,4/4,25	1,32/1,65	17,0/21,25	96,8/121,0
Кофейный напиток с молоком		180/200	2,64/2,94	2,35/2,62	12,64/14,39	77,27/87,21
ИТОГО			**43,1/53,8**	**36,7/47,6**	**181,1/230,5**	**1301,2/1667,5**