Утверждаю
Заведующий МБДОУ №269
_____ И.В.Трушковская

Меню МБДОУ №269 «30» Октября 2026

Наименование блюд	Время	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак	8.3—9.00	Ясли/Сад				
Каша из овсяных хлопьев жидкая		150/200	2,54/4,13	2,17/4,29	13,54/21,3	83,71/142,13
Хлеб пшеничный		25/35	2,13/2,98	0,83/1,16	10,63/14,88	60,5/84,7
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 вегетарианский		150/200	2,13/2,53	5,17/5,5	6,91/8,25	75,2/79,08
Котлеты из птицы припущенные		60/70	7,0/9,5	6,27/8,48	10,45/18,83	123,1/184,7
Картофель отварной с маслом		120/150	2,42/3,03	3,64/4,79	30,5/36,03	15,04/158,65
Овощи свежие (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					
Пряник		30/50	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					
Вареники ленивые с соусом сметанным		130/150	5,82/8,27	8,42/11,38	18,58/28,66	174,99/250,35
Хлеб пшеничный		25/30	2,13/2,55	0,83/0,99	10,63/12,75	60,5/72,6
Фрукты свежие		95/100	1,43/1,5	0,48/0,5	13,95/21,0	90,25/95,0
Какао с молоком		180/200	2,83/3,19	2,47/2,77	12,15/13,84	74,18/83,68
ИТОГО			**42,69/56,33**	**46,5/59,93**	**204,16/271,63**	**1382,3/1798,21**