



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 214

комбинированного вида»

_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ

на _____ 2025 года (понедельник)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Каша «Дружба»	150	180	240,6	288,7
Хлеб с маслом	40	40	128,0	128,0
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукт	100	110	89,0	97,9
ОБЕД				
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом	40	50	70,8	88,5
Суп с клецками	150	200	70,7	94,2
Плов из говядины	150	180	263,3	315,9
Компот из свежей вишни	150	180	87,5	104,9
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Печенье сахарное	30	50	135,3	225,5
Молоко	180	200	72,0	80,0
УЖИН				
Овощи в молочном соусе	180	200	126,1	140,1
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай	180	200	30,6	34,0



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2025 года (вторник)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Каша пшенная молочная с маслом	150	180	154,5	185,4
Хлеб с сыром	45	45	117,0	117,0
Кофейный напиток с молоком	180	200	84,0	93,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок	200	200	94,0	94,0
ОБЕД				
Салат из свеклы с чесноком	40	50	43,9	54,9
Суп с рыбными консервами	150	200	100,4	133,8
Запеканка картофельная с печенью	140	160	206,5	236,0
Соус томатный	20	20	12,0	12,0
Компот из сухофруктов	150	180	54,0	64,8
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Крендель «Сахарный»	50	60	164,6	197,5
Кефир	180	200	85,1	94,5
УЖИН				
Макароны отварные с сыром	180	200	261,6	290,7
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай с лимоном	180	200	41,0	45,6



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2025 года (среда)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	140	160	273,5	312,6
Хлеб пшеничный	40	40	93,2	93,2
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукт	100	110	43,0	47,3
ОБЕД				
Горошек зеленый с яйцом	40	50	42,0	52,5
Суп из овощей со сметаной	150	200	66,0	88,0
Тефтели мясные (из говядины)	60	60	85,5	85,5
Соус сметанный	20	20	16,0	16,0
Каша гречневая	100	110	132,0	145,2
Напиток из плодов шиповника	150	180	61,0	73,2
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Пряники	30	50	103,8	173,0
Молоко	180	200	72,0	80,0
УЖИН				
Запеканка морковная с творогом	150	160	302,9	323,0
Соус молочный сладкий	30	40	29,7	39,6
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай	180	200	30,6	34,0



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2025 года (четверг)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Каша рисовая молочная с маслом	150	180	186,0	223,2
Хлеб с маслом	40	40	128,0	128,0
Какао с молоком	180	200	106,5	118,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок	200	200	136,0	136,0
ОБЕД				
Салат из квашеной капусты с луком	40	50	44,6	55,8
Борщ с фасолью и сметаной	150	200	70,5	94,0
Биточки рубленые из филе птицы	60	60	143,0	143,0
Соус томатный	20	20	12,0	12,0
Макаронные изделия отварные	100	120	125,0	150,0
Компот из свежих плодов	150	180	51,0	61,2
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Вафли	30	50	159,0	265,0
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
УЖИН				
Картофель, тушеный в соусе сметанном	180	200	223,2	248,0
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай с лимоном	180	200	41,0	45,6



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2025 года (пятница)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	170	405,0	459,0
Хлеб пшеничный	30	40	69,9	93,2
Кофейный напиток	180	200	84,0	93,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукт	100	110	47,0	51,7
ОБЕД				
Маринад овощной	30	40	39,8	53,1
Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	200	72,5	96,6
Рыба, запеченная с яйцом (минтай)	70	80	176,0	201,1
Картофельное пюре	100	120	90,0	108,0
Компот из сухофруктов	150	180	54,0	64,8
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Булочка «Российская»	50	60	147,5	177,0
Молоко	180	200	72,0	80,0
УЖИН				
Бигус	180	200	111,6	124,0
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай	180	200	30,6	34,0



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2025 года (понедельник)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Каша ячневая молочная с маслом	150	180	147,0	176,4
Хлеб с маслом	40	40	128,0	128,0
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок	200	200	94,0	94,0
ОБЕД				
Винегрет овощной	40	50	36,6	45,8
Суп картофельный с крупой рисовой	150	200	62,0	82,6
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном	70	80	111,3	127,2
Макаронные изделия отварные	100	120	125,0	150,0
Компот из сухофруктов	150	180	54,0	64,8
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Печенье сахарное	30	50	135,3	225,5
Молоко	180	200	72,0	80,0
УЖИН				
Сельдь с луком	30	40	41,0	54,7
Картофельное пюре	150	160	135,0	144,0
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай	180	200	30,6	34,0



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2024 года (вторник)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180	133,5	160,2
Хлеб с сыром	45	45	117,0	117,0
Кофейный напиток с молоком	180	200	84,0	93,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукт	100	110	89,0	97,9
ОБЕД				
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	40	50	23,6	29,6
Щи из свежей капусты	150	200	48,0	64,0
Жаркое по-домашнему из говядины	150	180	252,9	303,4
Компот из свежей вишни	150	180	87,5	104,9
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Крендель сахарный	50	60	164,6	197,5
Кефир	180	200	85,1	94,5
УЖИН				
Запеканка из творога с яблоками	150	160	340,5	363,2
Соус молочный (сладкий)	30	40	30,5	40,6
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай с лимоном	180	200	41,0	45,6



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2025 года (среда)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	140	160	273,5	312,6
Хлеб пшеничный	40	40	93,2	93,2
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок	200	200	94,0	94,0
ОБЕД				
Икра из кабачков	40	50	47,6	59,5
Суп с макаронными изделиями	150	200	65,4	87,2
Котлеты рыбные (минтай)	60	60	128,8	128,8
Соус сметанный с томатом	20	20	16,0	16,0
Рис припущенный	100	110	133,3	146,6
Напиток из плодов шиповника	150	180	61,0	73,2
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Пряник	30	50	103,8	173,0
Молоко	180	200	72,0	80,0
УЖИН				
Рагу из овощей	180	200	117,0	130,0
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай	180	200	30,6	34,0



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2025 года (четверг)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Каша овсяная из «Геркулеса»	150	180	140,9	169,1
Хлеб с маслом	40	40	128,0	128,0
Какао с молоком	180	200	106,5	118,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукт	100	110	47,0	51,7
ОБЕД				
Салат картофельный с луком репчатым	40	50	42,8	53,5
Суп гороховый	150	200	72,9	97,2
Курица тушеная в соусе сметанном	70	80	109,1	124,7
Капуста тушеная	100	120	75,1	90,1
Компот из сухофруктов	150	180	54,0	64,8
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Вафли	30	50	159,0	265,0
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
УЖИН				
Каша гречневая	150	160	262,5	280,0
Огурцы соленые	30	40	4,0	5,3
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай с лимоном	180	200	41,0	45,6



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 214
комбинированного вида»
_____ О. Д. Перницкая

МЕНЮ
на _____ 2025 года (пятница)

Прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
ЗАВТРАК				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	90,8	108,9
Хлеб пшеничный	40	40	93,2	93,2
Кофейный напиток	180	200	84,0	93,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок	200	200	94,0	94,0
ОБЕД				
Салат овощной с кукурузой	40	50	47,6	59,5
Свекольник со сметаной	150	200	69,0	92,0
Голубцы ленивые	140	160	191,3	218,7
Соус томатный	20	20	12,0	12,0
Компот из свежих плодов	150	180	51,0	61,2
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
ПОЛДНИК				
Булочка ванильная	50	60	161,2	193,4
Молоко	180	200	72,0	80,0
УЖИН				
Запеканка из творога с манной крупой	150	160	313,5	334,4
Соус молочный сладкий	30	40	29,7	39,6
Хлеб пшеничный	40	50	93,2	116,5
Чай	180	200	30,6	34,0