



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

**МЕНЮ**  
на \_\_\_\_\_ 2024 года (понедельник)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
<i>Каша «Дружба»</i>	160	180	256,6	288,7
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	35	40	89,6	102,4
<i>Чай с молоком</i>	180	200	92,4	102,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<i>Бананы</i>	100	140	89,0	124,6
<b>ОБЕД</b>				
<i>Салат «Витаминный»</i>	40	50	35,3	44,2
<i>Свекольник со сметаной</i>	150	180	69,0	82,8
<i>Плов из говядины</i>	160	200	280,8	351,0
<i>Хлеб урожайный</i>	30	35	49,5	57,8
<i>Компот из свежей вишни</i>	150	180	87,5	104,9
<b>ПОЛДНИК</b>				
<i>Печенье сахарное</i>	30	30	135,3	135,3
<i>Молоко</i>	170	200	68,0	80,0
<b>УЖИН</b>				
<i>Картофель тушеный в соусе сметанном</i>	170	220	210,8	272,8
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	69,9	69,9
<i>Чай с лимоном</i>	200	200	45,6	45,6



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
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша пшенная молочная с маслом	160	180	164,8	185,4
Хлеб пшеничный с сыром	40	45	104,0	117,0
Кофейный напиток с молоком	180	200	84,0	93,3
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок	200	200	94,0	94,0
<b>ОБЕД</b>				
Икра из кабачков	40	50	47,6	59,5
Суп гороховый	150	180	72,9	87,5
Биточки из мяса кур	60	70	143,0	166,8
<b>Соус сметанный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>55</b>
Макаронные изделия отварные	100	130	125,0	162,5
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
Компот из сухофруктов	150	180	54,0	64,8
<b>ПОЛДНИК</b>				
Крендель «Сахарный»	60	70	197,5	230,4
Кефир	170	180	80,3	85,1
<b>УЖИН</b>				
Запеканка морковная с творогом	150	190	302,9	383,6
Молоко сгущенное	20	30	52,0	78,0
Хлеб пшеничный	30	30	69,9	69,9
Чай с сахаром	200	200	34,0	34,0





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

МЕНЮ  
на \_\_\_\_\_ 2024 года (среда)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет паровой	130	160	254,0	312,6
Хлеб с пшеничный	30	35	69,9	81,6
Чай с молоком	200	200	102,7	102,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	100	140	43,0	60,2
<b>ОБЕД</b>				
Салат из белокочанной капусты с луком	40	50	40,8	51,0
Рассольник ленинградский	150	180	72,5	86,9
Тефтели из говядины с рисом	60	70	77,5	90,4
<b>Соус томатный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>
Каша гречневая рассыпчатая	100	120	132,0	158,4
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
Напиток из плодов шиповника	150	180	61,0	73,2
<b>ПОЛДНИК</b>				
Пряники	40	40	138,4	138,4
Молоко	170	200	68,0	80,0
<b>УЖИН</b>				
Рагу из овощей	170	220	110,5	143,0
Хлеб пшеничный	30	30	69,9	69,9
Чай с лимоном	200	200	45,6	45,6



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

**МЕНЮ**  
на \_\_\_\_\_ 2024 года (четверг)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
<i>Каша ячневая молочная с маслом</i>	160	180	156,8	176,4
<i>Хлеб с маслом</i>	35	40	89,6	102,4
<i>Какао с молоком</i>	180	200	106,5	118,3
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<i>Сок</i>	200	200	136,0	136,0
<b>ОБЕД</b>				
<i>Салат из моркови с сахаром</i>	40	50	20,9	26,2
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150	180	61,5	73,8
<i>Рыба тушеная в томатном соусе</i>	70	80	92,8	106,0
<i>Картофельное пюре</i>	100	130	90,0	117,0
<i>Хлеб урожайный</i>	30	35	49,5	57,8
<i>Компот из свежих плодов</i>	150	180	51,0	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>				
<i>Вафли</i>	20	40	106,0	212,0
<i>Чай с молоком</i>	180	200	92,0	102,7
<b>УЖИН</b>				
<i>Макароны отварные с сыром</i>	170	220	247,1	319,7
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	69,9	69,9
<i>Чай</i>	200	200	34,0	34,0



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 214

комбинированного вида»

\_\_\_\_\_ О. Д. Перницкая

**МЕНЮ**  
на \_\_\_\_\_ 2024 года (пятница)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
<i>Запеканка из творога</i>	<i>130</i>	<i>150</i>	<i>271,7</i>	<i>313,5</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>69,9</i>	<i>81,6</i>
<i>Джем из абрикосов</i>	<i>20</i>	<i>30</i>	<i>58,0</i>	<i>87,0</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180</i>	<i>200</i>	<i>84,0</i>	<i>93,3</i>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<i>Фрукт</i>	<i>100</i>	<i>140</i>	<i>47,0</i>	<i>65,8</i>
<b>ОБЕД</b>				
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>43,9</i>	<i>54,9</i>
<i>Суп с клецками</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>69,0</i>	<i>82,8</i>
<i>Капуста тушеная</i>	<i>100</i>	<i>130</i>	<i>75,1</i>	<i>97,6</i>
<i>Курица тушеная в соусе сметанном</i>	<i>60</i>	<i>70</i>	<i>93,5</i>	<i>109,1</i>
<i>Хлеб урожайный</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>49,5</i>	<i>57,8</i>
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>54,0</i>	<i>64,8</i>
<b>ПОЛДНИК</b>				
<i>Булочка «Российская»</i>	<i>60</i>	<i>70</i>	<i>177,0</i>	<i>206,5</i>
<i>Молоко</i>	<i>170</i>	<i>200</i>	<i>68,0</i>	<i>80,0</i>
<b>УЖИН</b>				
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>140</i>	<i>170</i>	<i>245,0</i>	<i>297,5</i>
<i>Огурцы соленые</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>4,0</i>	<i>6,7</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>69,9</i>	<i>69,9</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>45,6</i>	<i>45,6</i>





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

**МЕНЮ**  
на \_\_\_\_\_ 2024 года (понедельник)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша рисовая молочная	160	180	194,8	223,2
Хлеб с маслом	35	40	89,6	102,4
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок	200	200	94,0	94,0
<b>ОБЕД</b>				
Винегрет овощной	40	50	36,6	45,8
Суп с макаронными изделиями	150	180	65,4	78,5
Голубцы ленивые	160	180	218,7	246,0
Соус сметанный	20	20	14,8	14,8
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
Компот из сухофруктов	150	180	54,0	64,8
<b>ПОЛДНИК</b>				
Печенье сахарное	30	30	135,3	135,3
Молоко	170	200	68,0	80,0
<b>УЖИН</b>				
Сельдь с луком репчатым	30	50	41,0	68,3
Картофельное пюре	140	170	126,0	153,0
Хлеб пшеничный	30	30	69,9	69,9
Чай с лимоном	200	200	45,6	45,6





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
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша манная молочная с маслом	160	180	142,4	160,2
Хлеб с сыром	40	45	104,0	117,0
Кофейный напиток с молоком	180	200	84,0	93,3
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	100	140	89,0	124,6
<b>ОБЕД</b>				
Салат из белокочанной капусты	40	50	34,4	43,0
Суп с рыбными консервами	150	180	100,4	120,4
Печень тушеная в соусе сметанном	70	80	111,3	127,2
Макароны отварные	100	130	103,4	134,4
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
Компот из свежей вишни	150	180	87,5	104,9
<b>ПОЛДНИК</b>				
Крендель сахарный	60	70	197,5	230,4
Кефир	170	180	80,3	85,1
<b>УЖИН</b>				
Запеканка из творога с яблоками	140	180	317,8	408,6
Соус молочный	30	40	30,5	40,6
Хлеб пшеничный	30	30	69,9	69,9
Чай с сахаром	200	200	34,0	34,0



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

**МЕНЮ**  
на 18 \_\_\_\_\_ 2024 года (среда)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет паровой натуральный	130	160	254,0	312,6
Хлеб с маслом	35	40	89,6	102,4
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок	200	200	94,0	94,0
<b>ОБЕД</b>				
Салат из свежих огурцов	40	50	26,9	33,7
Рассольник домашний	150	180	69,4	83,3
Жаркое по-домашнему	160	200	431,9	539,9
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
Напиток из плодов шиповника	150	180	61,0	73,2
<b>ПОЛДНИК</b>				
Пряник	40	40	138,4	138,4
Молоко	170	200	68,0	80,0
<b>УЖИН</b>				
Бигус	170	220	105,4	136,4
Хлеб пшеничный	30	30	69,9	69,9
Чай с лимоном	200	200	45,6	45,6



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

**МЕНЮ**  
на \_\_\_\_\_ 2024 года (четверг)

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша овсяная из «Геркулеса»	160	180	150,3	169,1
Хлеб с маслом	35	40	89,6	102,4
Какао с молоком	180	200	106,5	118,3
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	100	140	47,0	65,8
<b>ОБЕД</b>				
Щи из свежей капусты	150	180	48,8	58,5
Маринад овощной	40	50	53,1	66,3
Рис припущенный	100	130	133,3	173,3
Биточки рыбные из минтая	60	70	128,8	150,3
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
Компот из сухофруктов	150	180	54,0	64,8
<b>ПОЛДНИК</b>				
Вафли	20	40	106,0	212,0
Чай с молоком	180	200	92,4	102,7
<b>УЖИН</b>				
Овощи в молочном соусе	170	220	119,1	154,1
Хлеб пшеничный	30	30	69,9	69,9
Чай	200	200	34,0	34,0



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

**МЕНЮ**  
на \_\_\_\_\_ 2024 года (пятница)

Прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130	165	351,0	445,5
Хлеб пшеничный	30	35	69,9	81,6
Кофейный напиток с молоком	200	200	93,3	93,3
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок	200	200	94,0	94,0
<b>ОБЕД</b>				
Салат из отварной свеклы	40	50	42,4	53,0
Борщ с фасолью и сметаной	150	180	70,5	84,6
Запеканка картофельная с печенью	160	180	236,0	265,5
Соус томатный	20	30	12,0	18,0
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
Компот из яблок	150	180	51,0	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>				
Булочка ванильная	60	70	193,4	225,6
Молоко	170	200	51,0	60,0
<b>УЖИН</b>				
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	140	180	245,0	315,0
Икра из кабачков	30	40	35,7	47,6
Хлеб пшеничный	30	30	69,9	69,9
Чай с лимоном	200	200	45,6	45,6