



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

**МЕНЮ**  
**1-й день 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**  
**2-й день 2024 года (вторник)**

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
<i>Каша пшенная молочная с маслом</i>	<i>160</i>	<i>180</i>	<i>164,8</i>	<i>185,4</i>
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	<i>40</i>	<i>45</i>	<i>104,0</i>	<i>117,0</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>Сок</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>94,0</i>	<i>94,0</i>
<b>ОБЕД</b>				
<i>Икра из кабачков</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>47,6</i>	<i>59,5</i>
<i>Суп гороховый</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>72,9</i>	<i>87,5</i>
<i>Биточки из мяса кур</i>	<i>60</i>	<i>70</i>	<i>143,0</i>	<i>166,8</i>
<i>Соус томатный</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>12,0</i>	<i>12,0</i>
<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>100</i>	<i>130</i>	<i>125,0</i>	<i>162,5</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>Крендель «Сахарный»</i>	<i>60</i>	<i>70</i>	<i>197,5</i>	<i>230,4</i>
<i>Кефир</i>	<i>170</i>	<i>180</i>	<i>80,3</i>	<i>85,1</i>
<b>УЖИН</b>				
<i>Запеканка морковная с творогом</i>	<i>150</i>	<i>190</i>	<i>302,9</i>	<i>383,6</i>
<i>Молоко сгущенное</i>	<i>20</i>	<i>30</i>	<i>52,0</i>	<i>78,0</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>69,9</i>	<i>69,9</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>34,0</i>	<i>34,0</i>



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

**МЕНЮ**  
**3-й день 2024 года (среда)**

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный	130	160	254,0	313,0
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
Соус сметанный	20	20	16,0	16,0
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**  
 4-й день 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 с сахаром</i>	200	200	34,0	34,0



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 214

комбинированного вида»

\_\_\_\_\_ О. Д. Перницкая

**МЕНЮ**  
**5-й день 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	130	150	271,7	313,5
Джем из абрикосов	20	30	58,0	87,0
Хлеб пшеничный	30	35	69,9	81,6
Кофейный напиток с молоком	180	200	84,0	93,3
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	100	140	47,0	65,8
<b>ОБЕД</b>				
Салат из свеклы с чесноком	40	50	43,9	54,9
Суп с клецками	150	180	69,0	82,8
Филе птицы тушеное в соусе сметанном	60	70	93,5	109,1
Капуста тушеная	100	130	75,1	97,6
Хлеб урожайный	30	35	49,5	57,8
Компот из сухофруктов	150	180	54,0	64,8
<b>ПОЛДНИК</b>				
Булочка «Российская»	60	70	177,0	206,5
Молоко	170	200	68,0	80,0
<b>УЖИН</b>				
Каша гречневая рассыпчатая	140	170	245,0	297,5
Огурцы соленые	30	50	4,0	6,7
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**  
**6-й день 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 рисовая молочная</i>	<i>160</i>	<i>180</i>	<i>194,8</i>	<i>223,2</i>
<i>Хлеб с маслом</i>	<i>35</i>	<i>40</i>	<i>89,6</i>	<i>102,4</i>
<i>Чай с молоком</i>	<i>180</i>	<i>200</i>	<i>92,4</i>	<i>102,7</i>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>94,0</i>	<i>94,0</i>
<b>ОБЕД</b>				
<i>Винегрет овощной</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>36,6</i>	<i>45,8</i>
<i>Суп с макаронными изделиями</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>65,4</i>	<i>78,5</i>
<i>Голубцы ленивые</i>	<i>160</i>	<i>180</i>	<i>218,7</i>	<i>246,0</i>
<i>Соус сметанный</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>14,8</i>	<i>14,8</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>Печенье сахарное</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>135,3</i>	<i>135,3</i>
<i>Молоко</i>	<i>170</i>	<i>200</i>	<i>68,0</i>	<i>80,0</i>
<b>УЖИН</b>				
<i>Сельдь с луком репчатым</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>41,0</i>	<i>68,3</i>
<i>Картофельное пюре</i>	<i>140</i>	<i>170</i>	<i>126,0</i>	<i>153,0</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**  
**7-й день 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**  
**8-й день 2024 года (среда)**

прием пищи	группы младшего возраста	группы дошкольного возраста	энергетическая ценность, ккал	
			группы младшего возраста	группы дошкольного возраста
<b>ЗАВТРАК</b>				
<i>Омлет натуральный</i>	130	160	254,0	312,6
<i>Хлеб 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>Сок</i>	200	200	94,0	94,0
<b>ОБЕД</b>				
<i>Салат из свежих огурцов</i>	40	50	26,9	33,7
<i>Рассольник домашний</i>	150	180	69,4	83,3
<i>Жаркое по-домашнему</i>	160	200	431,9	539,9
<i>Хлеб урожайный</i>	30	35	49,5	57,8
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	150	180	61,0	73,2
<b>ПОЛДНИК</b>				
<i>Пряник</i>	40	40	138,4	138,4
<i>Молоко</i>	170	200	68,0	80,0
<b>УЖИН</b>				
<i>Бигус</i>	170	220	105,4	136,4
<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**  
**9-й день 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 овсяная из «Геркулеса»</i>	<i>160</i>	<i>180</i>	<i>150,3</i>	<i>169,1</i>
<i>Хлеб с маслом</i>	<i>35</i>	<i>40</i>	<i>89,6</i>	<i>102,4</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>180</i>	<i>200</i>	<i>106,5</i>	<i>118,3</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>Маринад овощной</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>53,1</i>	<i>66,3</i>
<i>Щи из свежей капусты</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>48,8</i>	<i>58,5</i>
<i>Биточки рыбные из минтая</i>	<i>60</i>	<i>70</i>	<i>128,8</i>	<i>150,3</i>
<i>Рис припущенный</i>	<i>100</i>	<i>130</i>	<i>133,3</i>	<i>173,3</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>Вафли</i>	<i>20</i>	<i>40</i>	<i>106,0</i>	<i>212,0</i>
<i>Чай с молоком</i>	<i>180</i>	<i>200</i>	<i>92,4</i>	<i>102,7</i>
<b>УЖИН</b>				
<i>Овощи в молочном соусе</i>	<i>170</i>	<i>220</i>	<i>119,1</i>	<i>154,1</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>69,9</i>	<i>69,9</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>34,0</i>	<i>34,0</i>



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

**МЕНЮ**  
**10-й день 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	68,0	80,0
<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