

Цикличное меню учреждения  
БДОУ города Омска ЦРР Детский  
сад № 96, 1-3 г, 3-7л, 10 дней,

лето

Утверждаю 16.07.2025 г  
Заведующий БДОУ г. Омска  
ЦРР-Д/с №96 Гилева Т.В.

День	Выход	ЭЦ	Выход	ЭЦ
Прием пищи	ясли	Ккал	сад	Ккал
<b>День 1 (Понедельник) из10</b>				
ЗАВТРАК				
Каша манная молочная жидкая*	150	150,9	200	201,2
Бутерброд с маслом сливочным*	55	145,8	55	145,8
Чай с молоком*	180	61,2	180	61,2
ЗАВТРАК 2				
Сок фруктовый	200	85,3	200	85,3
ОБЕД				
Икра кабачковая	30	35,0	50	58,3
Суп с рыбными консервами	150	117,5	200	156,6
Капуста белокочанная тушеная *	110	80,9	130	95,6
Тефтели мясные (2-й вариант с рисом из говядины)*	60	112,1	70	130,7
Компот из свежих яблок*	160	43,0	180	48,3
ПОЛДНИК				
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5
Крендель сахарный	50	164,0	50	164,0
Йогурт 2,5% жирности	180	90,0	200	100,0
УЖИН				
Макаронные отварные с сыром*	170	242,9	200	285,8
Чай с лимоном*	180	38,3	200	42,6
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	116,5
<b>День 2 (Вторник) из10</b>				
ЗАВТРАК				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным*	150	130,3	200	173,7
ПОЛДНИК				
Бутерброд с маслом сливочным*	55	145,8	55	102,9
Какао с молоком*	160	91,5	180	145,8
ЗАВТРАК 2				
Слива свежая	100	47,0	100	47,0
ОБЕД				
Салат из моркови с яблоком	30	12,0	50	20,0
Борщ с фасолью на м/б со сметаной*	150	157,4	200	209,9
Рыба запеченная под молочным соусом (горбуша филе)	50	83,0	70	96,8
Рис отварной	110	193,5	130	228,7
Кисель из кураги	160	124,0	180	139,0
ПОЛДНИК				
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5
Зефир	50	163,0	50	163,0
Чай с молоком*	180	68,0	200	68,0
УЖИН				
Пудинг из творога (запеченный)*	130	191,0	150	220,3
Соус молочный (сладкий)*	40	39,3	50	49,1
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	116,5
Чай с шиповником	180	24,0	200	26,6
<b>День 3 (Среда) из10</b>				
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный*	110	211,6	120	229,2
Бутерброд с повидлом *	60	36,8	60	36,8
Зеленый горошек(консер)	20	15,0	30	22,5
Кофейный напиток на молоке *	160	67,4	180	80,9
ЗАВТРАК 2				
Сок фруктовый	200	85,3	200	85,3
ОБЕД				
Свежий огурец	30	20,0	50	34,0
Суп картофельный с клец. на м/б	150	91,9	200	122,5
Каша гречневая рассыпчатая*	110	156,9	130	185,4
Гуляш из отварного мяса (на воде)*	50	93,6	70	131,0
Компот из смеси сухофруктов*	160	68,0	180	76,5
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5
ПОЛДНИК				
Булочка „Нежная..“	50	161,9	50	161,9
Снежок 2,5% жирности*	180	90,0	200	100,0
УЖИН				
Суп пюре из овощей с гречками	170	109,5	200	145,9
Чай с сахаром*	180	24,0	200	26,6
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	116,5

День 4 (Четверг) из10	Выход	ЭЦ	Выход	ЭЦ
ЗАВТРАК	ясли	Ккал	сад	Ккал
Каша «Дружба»	150	140,0	200	186,7
Бутерброд с маслом сливочным*	55	145,8	55	145,8
Чай с молоком*	160	54,4	180	61,2
ЗАВТРАК 2				
Яблоко	100	47,0	47	132,3
ОБЕД				
Салат витаминный	30	35,0	50	58,0
Суп картофельный с гречневой	150	91,9	200	122,5
Жаркое по-домашнему*	120	251,0	150	313,8
Компот из изюма*	160	55,2	180	62,1
ПОЛДНИК				
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5
УЖИН				
Вафли	50	171,1	50	171,1
Молоко пастеризованное 3.2%	180	108,0	200	120,0
Ленивые вареники с маслом	170	241,5	200	302,0
ПОЛДНИК				
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	116,5
Чай с сахаром*	180	24,0	200	26,6
<b>День 5 (Пятница) из10</b>				
ЗАВТРАК				
Каша ячневая жидкая молочная с	150	115,2	200	153,5
Бутерброд с сыром*	55	167,8	55	167,8
Кофейный напиток на молоке *	180	80,9	180	80,9
ЗАВТРАК 2				
Сок фруктовый	200	85,3	200	85,3
ОБЕД				
Салат из свеж.огурцов с зеленью	30	28,0	50	47,0
ПОЛДНИК				
Щи из св. капустын к/б со смет.	150	85,1	200	113,5
Запеканка из печени с рисом	110	178,3	150	223,0
Соус молочный	50	42,0	50	42,0
Компот из кураги*	160	61,1	180	68,7
ПОЛДНИК				
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5
УЖИН				
Пряники*	40	138,4	50	173,0
Чай с молоком*	180	61,2	200	68,0
ПОЛДНИК				
картофельное пюре	140	110,0	150	156,0
Котлета "Здоровье"	50	100,0	50	100,0
Чай с лимоном*	180	38,3	200	42,6
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	116,5

Циклическое меню учреждения  
БДОУ города Омска ЦРР Детский  
сад № 96, 1-3 г. 3-7л. 10 дней.

		Лето			
День	выход	ЭЦ	выход	ЭЦ	
<b>День 6 (Понедельник) из10</b>					
ЗАВТРАК	385	338,9	455	389,7	
Суп молочный вермишелевый*	150	131,9	200	175,9	
Бутерброд с маслом сливочным*	55	145,8	55	145,8	
Чай с молоком*	180	61,2	200	68,0	
ЗАВТРАК 2	200	85,3	200	85,3	
Сок фруктовый	200	85,3	200	85,3	
ОБЕД	510	399,5	620	464,9	
Салат из моркови с яблоком	30	12,0	50	20,0	
Суп картофельный с крупой рисовой на м/б	150	56,5	200	75,3	
Бигус с говядиной*	120	180,5	140	210,6	
Компот из смеси сухофруктов*	160	68,0	180	76,5	
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5	
ПОЛДНИК	220	265,0	240	275,6	
Варенец 2,5% жирности	180	95,4	200	106,0	
Булочка с корицей	50	137,0	50	137,0	
УЖИН	400	421,3	450	466,7	
Гречка отварная	120	171,1	150	213,9	
Курица в соусе с томатом	50	185,0	50	185,0	
Чай с сахаром*	180	109,6	200	116,5	
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	26,6	
<b>День 7 (Вторник) из10</b>					
ЗАВТРАК	370	234,9	440	287,0	
Каша кукурузная молочная с маслом	150	129,3	200	172,5	
Кофейный напиток на молоке*	160	71,9	180	80,8	
Бутерброд с повидлом	60	33,7	60	33,7	
ЗАВТРАК 2	100	47,0	100	47,0	
Банан	100	47,0	100	47,0	
ОБЕД	540	610,8	630	719,6	
Свежий огурец	30	20,0	50	34,0	
Щи из квашеной капусты на м/б со сметаной*	150	101,4	200	135,2	
Рыба, тушеная с овощами (минтай филе)*	50	127,6	70	178,7	
Картофельное пюре*	110	101,0	130	119,4	
Компот из чернослива	180	110,4	180	110,4	
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5	
ПОЛДНИК	210	159,3	250	252,1	
Печенье сахарное	30	135,3	50	225,5	
Чай с сахаром*	180	24,0	200	26,6	
УЖИН	400	351,1	450	392,1	
Запеканка из творога с яблоком	130	230,4	150	265,9	
Соус шоколадный	50	49,1	50	49,1	
Чай с лимоном*	180	38,3	200	42,6	
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	116,5	
<b>День 8 (Среда) из10</b>					
ЗАВТРАК	350	527,6	410	590,9	
Омлет натуральный	110	204,0	120	223,0	
Кукуруза (консервированная)	20	67,7	30	101,5	
Бутерброд с маслом сливочным	55	145,8	55	145,8	
Какао с молоком*	160	102,9	200	114,4	
ЗАВТРАК 2	200	85,3	200	85,3	
Сок фруктовый	200	85,3	200	85,3	
ОБЕД	550	455,4	680	561,9	
Салат из свежих овощей(капуста,огурец,зелень)	30	39,0	50	64,0	
Суп гороховый на к/б с гречками	150	79,2	200	105,7	
Плов из курицы*	130	319,1	150	368,2	
Компот из кураги	160	61,1	180	68,7	
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5	
ПОЛДНИК	230	234,0	250	244,0	
Булочка "домашняя"	50	160,0	50	160,0	
Йогурт 2,5% жирности	180	90,0	200	100,0	
УЖИН	400	243,5	450	264,3	
Овощи в сметанном соусе	120	168,0	150	210,0	
Тефтели из говядины(ежики)	50	117,0	50	117,0	
Чай с сахаром*	180	24,0	200	26,6	

Утверждаю  
Заведующий БДОУ г.Омска  
ЦРР-Д/с №96 Гилева Т.В.

2025г

День	выход	ЭЦ	выход	ЭЦ
<b>День 9 (Четверг) из10</b>				
ЗАВТРАК	365	352,4	435	402,7
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	130,3	200	173,7
Бутерброд с сыром*	55	167,8	55	167,8
Чай с молоком*	160	54,4	180	61,2
ЗАВТРАК 2	100	47,0	100	47,0
Слива свежая	100	47,0	100	47,0
ОБЕД	560	534,1	680	553,6
Соленый огурец	30	4,0	50	6,7
Свекольник на м/б со сметаной	150	80,8	200	107,8
Биточки из курицы (на воде	60	138,5	70	161,6
Бобовые отварные (горох)*	110	163,3	130	193,0
Компот из смеси сухофруктов	160	43,0	180	48,3
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5
ПОЛДНИК	220	246,4	250	293,0
Пряники*	40	138,4	50	173,0
Молоко пастеризованное 3,2%	180	108,0	200	120,0
УЖИН	410	337,9	450	366,1
Запеканка из творога с рисом	130	166,4	150	192,0
Соус яблочный	50	35,0	50	35,0
Чай с сахаром*	180	24,0	200	26,6
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	116,5
<b>День10 (Пятница) из10</b>				
ЗАВТРАК	365	327,2	435	372,6
Каша пшеничная молочная с	150	109,5	200	145,9
Бутерброд с маслом сливочным*	55	145,8	55	145,8
Кофейный напиток на молоке*	160	71,9	180	80,9
ЗАВТРАК 2	200	85,3	200	85,3
Сок фруктовый	200	85,3	200	85,3
ОБЕД	550	578,5	680	729,9

Икра из кабачков (консерв)	30	35,7	50	59,5
Рассольник ленинградский на к/б	150	98,9	200	131,9
Макаронные отварные*	110	143,5	130	169,6
Биточки (котлеты) из мяса	50	149,9	70	209,9
Компот из свежих яблок	160	68,0	180	76,5
Хлеб урожайный	50	82,5	50	82,5
ПОЛДНИК	230	232,2	250	239,0
Вафли	50	171,1	50	171,1
Чай с молоком*	180	61,2	200	68,0
УЖИН	400	302,1	450	340,7
Рагу из овощей с кабачками	170	161,6	200	197,6
Чай с сахаром*	180	24,0	200	116,5
Хлеб пшеничный	50	116,5	50	26,6