



Утверждаю
Директор школы
Е. В. Кокоулина
«15» июля 14 «августа» 2025 г.

Примерное диетическое 10-дневное меню МБОУ «Белоярская СОШ № 14» Структурное подразделение «Детский сад «Берёзка»

Период: ОСЕНЬ-ЗИМА 2026 г.

Категория: Дети (3-7 лет)



МЕНЮ

Диетическое меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 170	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 170	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 170	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 170
ЧАЙ 190	ЧАЙ 190	ЧАЙ 190	ЧАЙ 190	ЧАЙ 190	ЧАЙ 190	ЧАЙ 190	ЧАЙ 190	ЧАЙ 190	ЧАЙ 190
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	СУП-ЛАПША С КУРОЙ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (С ГРЕНКАМИ) 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ 180	КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 70	РИС ОТВАРНОЙ 130	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ 200	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/40	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ЧАЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ЧАЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЧАЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЧАЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	
Полдник									
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ 70	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ 70	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ 70	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 70	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ 70	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 70	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 80	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ 70
КЕФИР 150	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ 180	КЕФИР 150	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180