УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАДОУ д/с № 10
от «01» сентября 2026 № 167/од

Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей с 1-3 лет с 8-10 ч пребыванием
в дошкольных образовательных учреждениях
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 10 общеразвивающего вида с осуществлением
познавательно - речевого развития детей»
города Ишима

г. Ишим, 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАДОУ д/с № 10
от «01» сентября 2026 г. № 167/од

Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей с 3-7 лет с 8-10 ч пребыванием
в дошкольных образовательных учреждениях
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
« Детский сад № 10 общеразвивающего вида с осуществлением
познавательно-речевого развития детей»
города Ишима

г. Ишим, 2026 г.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**355**	**410**								
Каша вязкая пшеничная молочная	150/3	200/5	6	8	6,7	8,9	20	26,7	164	219
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,6	1,6	3,5	3,5	9,9	9,9	78	78
Какао с молоком	180	180	4,2	4,2	3,6	3,6	17,28	17,28	118,7	118,7
2 Завтрак	**140**	**140**								
Яблоки свежие	140	140	0,9	0,9	0,3	0,3	021	0,21	90	90
Обед	**555**	**725**								
Свекла отварная с маслом растительным Или Нарезка из свеклы отварной Или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	40	40	0,6	0,6	2	2	3	3	32	32
Суп - пюре из гороха с гренками и курицей	170/10 /10	250/10 /10	6,3	9,3	4,7	6,9	14,5	21,3	126	185
Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным	130	180	9,9	14,5	9,7	16,0	8,2	11,2	160	247
Компот из изюма	150	180	0,2	0,3	0,0	0,0	11,4	19,5	44	75
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,2	0,3	5,7	7,6	29	39
Хлеб ржаной	20	35	1,3	2,3	0,2	0,4	6,7	11,7	35	62
Полдник	**200**	**250**								
Ватрушка с яблоками Или Ватрушка с повидлом	50	70	3,4	4,8	2,6	3,7	23,9	33,4	134	186
Молоко пастеризованное Или Молоко питьевое кипяченое Или Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир, йогурт)	150	180	4,1	4,9	3,3	4	6,6	7,9	73	86
Итого:			39,5	53	36,8	49,7	269,18	248,39	1083,7	1332,6

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**448**	**468**								
Ватрушка царская со сгущенным молоком	80/20	100/20	13,4	17,8	5,8	7,3	15,3	19,1	168	213
Бутерброд с сыром	20/8	20/8	2,6	2,6	4,4	4,4	7,6	7,6	63	78
Хлеб ржаной	10	10	0,7	0,7	0,1	0.1	3,3	3,3	18	18
Кофейный напиток	180	180	3	3	2,3	2,3	18,1	18,1	105	105
2 Завтрак	**130**	**130**								
Сок фруктовый	130	130	0,8	0,8	0,2	0,2	15,8	15,8	68	68
Обед	**550**	**770**								
Нарезка из свежего перца (огурцов свежих) с зеленью Или Кукуруза консервированная	40/2	40/2	0,4	0,4	0,0	0,0	1,5	1,5	8	28
Борщ «Сибирский» с мясом и сметаной	200/10 /5	250/10 /5	3,5	4,1	4,2	5,6	9,6	12	90	115
Котлета рыбная Картофельное пюре	75	80	8,1	8,7	7,1	7,4	5,7	6,1	119	126
Картофельное пюре	100	150	1,9	2,9	2,8	3,3	11,9	17,9	80	115
Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,6	0,0	0,0	15,4	18,5	43	76
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	15	20	0,8	1,6	0,2	0,3	3,8	7,6	20	39
Хлеб ржаной	20	35	12	2,3	0,2	0.4	6,7	11,7	53	62
Полдник	**200**	**250**								
Пирожок печеный из сдобного теста с мясом отварным или печенью Или Булочное изделие промышленного производства	50	70	2,2	3,1	5,85	8,2	15,93	22,3	125	175
Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	8,83	10,6	43	43
Итого:			36,3	48	31,15	39,7	139,63	179,5	1003	1278

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**333**	**440**								
Каша «Попурри» с маслом	130/3	200/5	5,1	7,8	5,5	8,4	19,5	30	148	227
Бутерброд с повидлом	20/10	20/15	1,2	1,4	0,2	0,2	17,8	20,7	78	90
Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	1	10,6	43	43
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	10	20	0,8	1,6	0,2	0,3	3,8	7,6	20	39
2 Завтрак	**130**	**140**								
Отвар шиповника	130	140	0,3	0,4	0	0,1	17,8	21	73	87
Обед	**540**	**755**								
Салат «Степной» из разных овощей или Винегрет	40	60	0,8	1,2	2	4,1	3,2	4,8	34	61
Суп лапша на курином бульоне	200	250	2,7	3,9	4,1	5,4	8,1	10,1	80	105
Суфле из кур Или курица или кролик отварные	70	80	8,53	9,75	7,96	9,1	10,14	11,59	117,3	134,07
Капуста тушенная	110	130	4	4,9	4	4,9	16,9	20,3	120	144
Компот из апельсинов с яблоком	150	180	0,3	0,5	0,1	0,2	8,5	12,7	36	55
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,2	0,3	5,7	7,6	29	39
Хлеб ржаной	20	35	1,3	2,3	0,2	0,4	6,7	11,7	35	62
Полдник	**200**	**250**								
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряник, корж)	50	70	2,4	0,8	10,5	14,9	13	15	156	197
Молоко пастеризованное Или Молоко питьевое кипяченое Или Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир, йогурт)	150	180	4,1	4,9	3,3	4	6,6	7,9	73	86
Итого:			32,83	40,85	26,3	51,2	113,4	269,19	851,7	1269,97

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**420**	**410**								
Омлет натуральный с маслом	150	150	14,25	14,25	16,5	16,5	2,1	2,1	215,5	215,5
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,6	1,6	3,5	3,5	9,9	9,9	78	78
Чай с молоком	150	170	3,8	2,8	2,7	1,6	12,5	14,9	90,8	85
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	10	20	0,8	2,1	0,2	0,4	3,8	10,1	20	52
2 Завтрак	**130**	**130**								
Сок фруктовый или овощной	130	130	0,8	1,1	0,2	0,3	15,8	18,9	68	83
Обед	**565**	**810**								
Салат из зеленого горошка с луком или горошек зеленый, консервированный или салат зеленый с огурцами и помидорами	40	60	1,6	2,4	2	3	3	4,5	36	55
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	170/10/5	250/10/5	5,2	6,5	2,9	3,7	5,4	8	69	91
Печень по – строгановски	70	90	7,7	12,96	9,4	5,2	4,2	3,2	132	109,36
Гречка вязкая отварная	120	150	3,68	4,6	5,9	3,7	16	20	106	133
Компот из свежих яблок	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,5	20,6	71	85
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	10	30	08	2,5	0,2	0,4	3,8	11,4	20	59
Хлеб ржаной	20	35	1,3	2,3	0,2	0,4	6,7	11,7	35	62
Полдник	**250**	**300**								
Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	100/20	7,5	9,5	8,7	10,8	9,8	12,2	148	184
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир, йогурт)	150	180	1,6	1,9	2,9	3,5	2,4	2,9	42	51
Итого:			49,43	65,21	55,4	53,2	95,3	150,6	1051,3	1342,86

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**355**	**408**								
Суп молочный с крупой	150	200	4,4	6,6	5,4	9,1	10,3	2,1	107	215,5
Бутерброд с сыром	20/4	20/8	2	2,1	4	4,4	7,5	7,6	74	78
Кофейный напиток	180	180	3	3	2,3	2,3	18,1	18,1	105	105
2 Завтрак	**130**	**130**								
Фрукт (яблоко, банан, груша, апельсин)	140	140	0,9	0,9	0,3	0,3	15,3	21	68	90
Обед	**560**	**788**								
Сельдь с луком или Салат «Степной» из разных овощей	40/3/2	50/10/3	4,2	5,2	5,4	3	0,8	4,5	73	55
Рассольник «Ленинградский», со сметаной	170/5	250/5	1,6	2,2	2,6	3,2	10,7	16,3	73	103
Гуляш	70	90	10,2	13,6	9,3	14,5	2,1	2,3	133	194
Макаронные изделия отварные	120	150	23,5	3,1	3,2	4	24,7	30,9	138	172
Кисель из концентрата или кисель из свежих ягод	150	180	0	0	0	0	11,7	17,5	47	70
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,7	0,2	0,3	3,8	7,6	20	39
Хлеб ржаной	30	30	2	2	0,3	0,3	10	10	53	53
Полдник	**210**	**250**								
Лепешка сметанная или Булочное изделие промышленного производства	50	70	3,6	5,5	4,5	6,1	24,8	37	154	225
Сок фруктовый или овощной	160	180	0,2	0,1	0	0	16,1	10,6	43	51
Итого:			56,4	46	36,4	49,9	155,7	197,2	1094,5	1423

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**420**	**428**								
Каша ячневая с маслом	133	200/5	4,6	7	3,7	5,7	15,6	24	114	175
Бутерброд с сыром	20/8	20/8	2,1	2,1	4,4	4,4	7,6	7,6	78	78
Чай с лимоном	150/3,5	180	2,8	0,1	1,6	0	14,9	12,1	85	49
2 Завтрак	**110**	**140**								
Отвар шиповника	110	140	0,8	0,4	0,2	0,1	15,8	21	68	87
Обед	**565**	**765**								
Свекла и морковь, отварные с яблоками, маслом или овощи, консервированные без уксуса огурцы или нарезка из свежих овощей с малом растительным	40	40	0,6	0,6	1,7	1,7	3,2	3,2	31	31
Суп из овощей с мясом, со сметаной	200/10/5	250/10/5	2,5	2,8	2,7	3,4	7,6	9,5	65	80
Плов из птицы по-узбекски	150	220	9,0	12,9	8,1	13,1	18,4	27,7	182	280
Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,6	0	0	15,4	18,5	63	76
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,7	0,2	0,3	3,8	7,6	20	39
Хлеб ржаной	30	40	2	2,6	0,3	0,5	10	13,4	53	69
Полдник	**200**	**250**								
Конвертик творожный или Булочное изделие промышленного производства	50	70	5,1	6,5	7,2	9,3	15,4	21,5	147	196
Молоко питьевое кипяченое	150	180	4,1	4,9	3,3	4	6,6	7,9	73	86
Итого:			36,5	43,4	31,7	41,1	135,1	177,4	974	1152

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**420**	**410**								
Каша «Дружба»	150	180	5,7	6,9	5.9	7,7	20,5	30,4	158	219
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,6	1,6	3,5	3,5	9,9	9,9	78	78
Какао с молоком	180	180	4,2	4,2	3,6	3,6	17,28	17,28	118,7	118,7
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	10	20	1,2	2,1	0,2	0,4	5,7	10,1	29	52
2 Завтрак	**130**	**130**								
Сок фруктовый или овощной	130	130	0,8	0,8	0,2	0,2	15,8	15,8	68	68
Обед	**545**	**815**								
Свекла отварная с огурцами и маслом или нарезка из свежих помидор с маслом	60	60	0,7	0,7	3	3	3,1	3,1	42	42
Суп с макаронными изделиями, с мясом	200/10	250/10	3,36	4,2	3,76	4,7	8,48	10,3	80	100
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	80/50	16	18,3	8,9	10,2	3,6	4,2	159	182
Картофель отварной с маслом	100	130	1,9	2,4	2,3	2,9	14,5	18,9	86	111
Компот из свежих ягод или компот из кураги	180	180	0,3	0,3	0	0	19,5	19,5	75	75
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	10	30	1,2	2,5	0,2	0,4	5,7	11,4	29	59
Хлеб ржаной	30	35	2	2,3	0,3	0,4	10	11,7	53	62
Полдник	**225**	**250**								
Яйцо вареное	50	50	6,3	6,3	5,3	5,3	1,1	1,1	155	155
Бутерброд горячий с сыром	25	25	3,3	3,3	5,1	5,1	7,3	7,3	88	88
Чай с сахаром и/ или Чай с молоком	150	180	3,1	0,1	2,4	0	11,5	10,6	80	43
Итого:			47,6	63,95	43,96	54,83	83,38	185,05	1187,7	1491,18

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**380**	**425**								
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	130/3	200/5	5,5	8,4	5.3	8,2	16,9	22,8	137	199
Бутерброд с сыром	20/4	30/10	2	3,9	4	3,1	7,5	8,9	74	79
Кофейный напиток	180	180	3	3	2,3	2,3	18,1	18,1	105	105
2 Завтрак	**120**	**140**								
Фрукт (яблоко, банан, груша, апельсин)	120	140	0,9	0,9	0,3	0,3	15,3	21	68	90
Обед	**550**	**640**								
Салат из соленых огурцов с луком или овощи, консервированные без уксуса огурцы или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	40	40	0,4	0,4	2,1	2,1	2,1	2,1	29	29
Суп «Волна» на курином бульоне	200	250	3,4	4,9	3,8	4,7	8,2	10,3	81	103
Биточки, рубленные из птицы или кролика	70	80	8,6	9,8	8,2	9,4	9,8	11,2	147	168
Сложный гарнир (картофельное пюре, овощи тушеные)	70/50	75/75								
Картофельное пюре	70	75	1,4	1,5	1,5	1,7	8,4	9	53	57
Кабачки тушеные или Свекла тушеная в сметанном соусе или морковь припущенная	50	75	0,5	0,7	1,5	2,3	4,3	6,4	33	48
Компот из свежих яблок	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	17,2	20,6	71	85
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,7	0,2	0,3	3,8	7,6	20	39
Хлеб ржаной	30	40	2	2,6	0,3	0,5	10	13,4	53	71
Полдник	**200**	**250**								
Кондитерское изделие промышленного производства(пряник, печенье, коржик)	50	70	2,4	0,8	10,5	14,9	13	15	156	197
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир, йогурт)	150	180	1,6	1,9	2,9	3,5	2,4	2,9	42	51
Итого:			32,9	41,4	42,9	53,5	119,7	169,9	842	1323,3

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**355**	**425**								
Каша манная вязкая молочная	130/3	200/5	4,5	6,9	4,6	7,1	19	27	135	199
Бутерброд с джемом или повидлом	20/10	20/15	1,2	1,4	0,2	0,2	17,8	20,7	78	90
Чай с молоком	200	170	2,8	2,8	1,6	1,6	14,9	14,9	85	85
2 Завтрак	**110**	**140**								
Отвар шиповника	110	140	0,8	0,4	0,2	0,1	15,8	21	68	87
Обед	**550**	**715**								
Морковь отварная с маслом или салат из квашеной капусты или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	60	60	0,9	0,9	3	3	4,1	4,1	47	47
Свекольник, с мясом, со сметаной	200/10 /5	250/5	1,8	2,2	2,9	3,7	11,6	14,5	80	100
Оладьи из печени	60	80	9,9	13,2	5,4	7,2	4,4	5,9	105,6	141
Картофельное пюре Или запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом сливочным Или жаркое по-домашнему	110	150	2,1	2,9	3,1	3,3	13,1	17,9	88	115
Компот из кураги	150	180	0,5	0,8	0	0	9,9	17,3	40	72
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	10	30	0,8	2,4	0,2	0,4	5,7	11,4	20	59
Хлеб ржаной	30	35	2	2,3	0,3	0,4	10	11,7	53	62
Полдник	**200**	**320**								
Сырники из творога со сгущенным молоком или суфле творожное с молоком, сгущенным или булочное изделие промышленного производства	70/20	100/20	5,6	7	4,4	5,5	13,8	17,2	116,8	146
Молоко пастеризованное или молоко питьевое кипяченое	150	180	4,1	4,9	3,3	4	6,6	7,9	73	86
Итого:			33,9	48,3	35,4	39	160,66	195	1028,16	1326

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	**358**	**425**								
Каша рисовая	150/3	200/5	5,3	7	5.9	7,2	20,3	27	156	201
Бутерброд с сыром	20/7	30/10	2,6	3,9	2,5	3,1	7,6	8,9	63	79
Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	10,6	10,6	43	43
2 Завтрак	**140**	**140**								
Фрукт (яблоко, банан, груша, апельсин)	140	140	0,9	0,9	0,3	0,3	21	21	90	90
Обед	**550**	**710**								
Горошек зеленый, консервированный или кукуруза, консервированная или нарезка из свежего перца (огурцов свежих) с зеленью	40	40	2	2	0,1	0,1	3,2	3,2	22	22
Уха рыбацкая	200/40	250/50	6,6	8,2	4,9	6,2	10,2	12,8	111	140
Котлеты, биточки, шницели	50	80	6	9,2	4,8	14,9	8	9,6	99	209
Макаронные изделия отварные	120	150	23,5	3,1	3,2	4	24,7	30,9	138	172
Кисель из концентрата или кисель из свежих ягод	150	180	0	0	0	0	11,7	17,5	47	70
Хлеб пшеничный витаминизированный или хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,7	0,2	0,3	3,8	7,6	20	39
Хлеб ржаной	30	35	2	2,3	0,3	0,4	10	11,7	53	62
Полдник	**220**	**260**								
Шанежка с картофелем или Кондитерское изделие промышленного производства (пряник, печенье, коржик)	70	80	4,2	6,6	3,5	4	23,9	29,9	144	182
Сок фруктовый	160	180	0,2	0,1	0	0	16,1	10,6	65	43
Итого:			52,6	45,5	25,6	40,5	163,7	206,4	1015	1373