МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

07.10.2026

ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
133	***Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом***	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
30	***Батон нарезной***	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
	Итого за Завтрак1		кКал-278.07, Белки-7.63, Жиры-6.14, Угл-46.56
	Завтрак2		
100	***Кисломолочный продукт для детского питания***	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
	Итого за Завтрак2		кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
	Обед		
200	***Свекольник со сметаной***	67,45	кКал-93.48, Белки-1.95, Жиры-4.14, Угл-12.02
130	***Плов из мяса птицы***	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
20	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания***	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	***Хлеб ржано-пшеничный для детского питания***	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
	Итого за Обед		кКал-495.77, Белки-15.57, Жиры-16.85, Угл-68.78
	Полдник		
180	***Суп молочный с макаронными изделиями***	76,54	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
50	***Булочка молочная***	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
	Итого за Полдник		кКал-316.99, Белки-9.25, Жиры-5.5, Угл-55.67
	Итого за день		кКал-1 168.83, Белки-35.65, Жиры-31.69, Угл-180.11

_____ _____ _____

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

07.10.2026

ДС 163 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	181,2	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67
	Итого за Завтрак1		кКал-247.64, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-40.95
	Завтрак2		
200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
	Итого за Завтрак2		кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
	Обед		
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
200	Свекольник (без сметаны)	67,38	кКал-92.76, Белки-1.87, Жиры-3.48, Угл-13.44
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
	Итого за Обед		кКал-586.41, Белки-19.06, Жиры-18.52, Угл-84.38
	Полдник у.		
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
	Итого за Полдник у.		кКал-491.8, Белки-13.99, Жиры-17.6, Угл-67.67
	Итого за день		кКал-1 395.8, Белки-39.41, Жиры-42.28, Угл-211.15

_____ _____ _____

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

07.10.2026

ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	164,08	кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18
40	Батон нарезной	4,05	кКал-96, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-20.4
	Итого за Завтрак1		кКал-348.84, Белки-10, Жиры-8.1, Угл-57.56
	Завтрак2		
100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2
	Итого за Завтрак2		кКал-126, Белки-4.8, Жиры-3.4, Угл-19.3
	Обед		
200	Свекольник со сметаной	67,45	кКал-93.48, Белки-1.95, Жиры-4.14, Угл-12.02
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,09	кКал-77, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-16.1
	Итого за Обед		кКал-598.13, Белки-19.54, Жиры-19.23, Угл-85.26
	Полдник у.		
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
180	Суп молочный с макаронными изделиями	76,54	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
50	Булочка молочная	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89
	Итого за Полдник у.		кКал-381.99, Белки-11.25, Жиры-5.75, Угл-69.42
	Итого за день		кКал-1 454.96, Белки-45.59, Жиры-36.48, Угл-231.54

_____ _____ _____

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

07.10.2026

ДС 163 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
150	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,98	кКал-186.44, Белки-5.99, Жиры-6.4, Угл-26.1
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
	Итого за Завтрак1		кКал-304.63, Белки-8.03, Жиры-10.28, Угл-45.21
	Завтрак2		
100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
	Итого за Завтрак2		кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
	Обед		
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
180	Свекольник со сметаной	67,47	кКал-91.58, Белки-1.81, Жиры-3.88, Угл-12.28
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
	Итого за Обед		кКал-518.17, Белки-17.4, Жиры-18.72, Угл-70.13
	Полдник у.		
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
50	Булочка молочная	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89
150	Суп молочный с макаронными изделиями	76,56	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
	Итого за Полдник у.		кКал-429.53, Белки-10.98, Жиры-5.54, Угл-83.89
	Итого за день		кКал-1 330.33, Белки-39.61, Жиры-37.74, Угл-208.33

_____ _____ _____