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

15.10.2026

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 пшеничная молочная вязкая с маслом	465,7	кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25
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-285.34, Белки-7.66, Жиры-4.78, Угл-50.53
	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		
40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
70	Рыба запеченная с овощами	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13
130	Картофельное пюре	138,55	кКал-131.39, Белки-3.34, Жиры-3.47, Угл-21.66
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-505.43, Белки-17.36, Жиры-15.59, Угл-72.09
	Полдник		
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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
	Итого за Полдник		кКал-401.65, Белки-13.99, Жиры-14.64, Угл-51.64
	Итого за день		кКал-1 270.42, Белки-42.21, Жиры-38.21, Угл-183.36

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

15.10.2026

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 пшеничная вязкая с растительным маслом	6,01	кКал-133.37, Белки-3.61, Жиры-3.29, Угл-22.31
	Итого за Завтрак1		кКал-244.38, Белки-6.01, Жиры-3.59, Угл-45.59
	Завтрак2		
200	Компот из свежих плодов	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
	Итого за Завтрак2		кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
	Обед		
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
40	Рыба припущенная (филе минтая)	588,09	кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
	Итого за Обед		кКал-518.57, Белки-17.66, Жиры-17.04, Угл-71.89
	Полдник у.		
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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-500.67, Белки-14.85, Жиры-15.15, Угл-74.45
	Итого за день		кКал-1 318.75, Белки-38.68, Жиры-35.94, Угл-205.2

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

15.10.2026

ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
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
170	***Каша пшеничная молочная вязкая с маслом***	465,81	кКал-233.72, Белки-6.78, Жиры-5.89, Угл-37.14
	Итого за Завтрак1		кКал-344.73, Белки-9.18, Жиры-6.19, Угл-60.42
	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		
180	***Суп-лапша***	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
70	***Рыба запеченная с овощами***	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
50	***Салат из белокочанной капусты с морковью***	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
150	***Картофельное пюре****	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
30	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания***	1,1	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-650.37, Белки-19.7, Жиры-18.22, Угл-99.7
	Полдник у.		
150	***Плов из мяса птицы***	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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
	Итого за Полдник у.		кКал-414.65, Белки-14.39, Жиры-14.69, Угл-54.39
	Итого за день		кКал-1 535.75, Белки-48.07, Жиры-42.5, Угл-233.81

_____ _____ _____

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

15.10.2026

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		
133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,7	кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25
10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
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-294.47, Белки-9.89, Жиры-7.39, Угл-46.29
	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		
40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
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
60	Рыба запеченная с овощами	591,44	кКал-81.16, Белки-6.41, Жиры-4.94, Угл-2.68
120	Картофельное пюре	138,57	кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01
150	Компот из свежих плодов	294,1	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
	Итого за Обед		кКал-481.34, Белки-16.15, Жиры-14.42, Угл-71.71
	Полдник у.		
130	Плов из мяса птицы	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
	Итого за Полдник у.		кКал-344.42, Белки-12.02, Жиры-12.51, Угл-45.87
	Итого за день		кКал-1 198.23, Белки-41.26, Жиры-37.52, Угл-172.97

_____ _____ _____