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

***03.11.2026***

# *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 пшенная молочная вязкая с маслом*** | 430,55 | кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06 |
| *5* | ***Масло сливочное*** | 401,06 | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07 |
| *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-321.65, Белки-7.91, Жиры-9.14, Угл-50.41 |
| | ***Завтрак2*** | | |
| *180* | ***Напиток яблочный*** | 294,45 | кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51 |
| | **Итого за Завтрак2** | | кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51 |
| | ***Обед*** | | |
| *40* | ***Салат из свеклы с растительным маслом*** | 25,54 | кКал-45.54, Белки-0.57, Жиры-3.33, Угл-3.33 |
| *200* | ***Рассольник ленинградский со сметаной*** | 54,79 | кКал-91.64, Белки-1.34, Жиры-4.87, Угл-10.52 |
| *70* | ***Биточки мясные с томатным соусом п/ф*** | 445,49 | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49 |
| *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-486.34, Белки-12.83, Жиры-17.75, Угл-67.18 |
| | ***Полдник*** | | |
| *102* | ***Каша манная молочная вязкая с маслом*** | 7,29 | кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-19.76 |
| *8* | ***Сыр (порциями)*** | 27,09 | кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13 |
| *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-242.8, Белки-7.41, Жиры-5.6, Угл-38.74 |
| | **Итого за день** | | кКал-1 102, Белки-28.24, Жиры-32.58, Угл-168.84 |



# ДС 163 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

| 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 |
| *134* | *Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)* | 470,7 | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61 |
| *25* | *Батон нарезной* | 4,02 | кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75 |
| *1* | *Пюре детское фруктовое* | 667,48 | кКал-55, Угл-13.75 |
| | **Итого за Завтрак1** | | кКал-301.12, Белки-5.74, Жиры-5.32, Угл-56.09 |
| | ***Завтрак2*** | | |
| *180* | *Напиток яблочный* | 294,45 | кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51 |
| | **Итого за Завтрак2** | | кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51 |
| | ***Обед*** | | |
| *200* | *Чай с сахаром* | 282,01 | кКал-39.01, Угл-7.98 |
| *50* | *Салат из свеклы с растительным маслом* | 25,81 | кКал-52.17, Белки-0.9, Жиры-3.06, Угл-5.28 |
| *200* | *Рассольник ленинградский (без сметаны)* | 54,75 | кКал-85.69, Белки-1.25, Жиры-4.22, Угл-10.6 |
| *35* | *Мясо птицы отварное (филе индейки)* | 108,98 | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47 |
| *155* | *Картофель отварной с растительным маслом* | 136,39 | кКал-168.15, Белки-3.2, Жиры-5.64, Угл-26.08 |
| *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-620.4, Белки-19.43, Жиры-23.99, Угл-80.24 |
| | ***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* | *Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)* | 548,03 | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34 |
| *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-493.24, Белки-13.74, Жиры-17.21, Угл-69.15 |
| | **Итого за день** | | кКал-1 465.97, Белки-39, Жиры-46.61, Угл-217.99 |



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

***03.11.2026***

# *ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)*

| Выход (г) | Наименование блюда | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак1*** | | |
| *5* | *Масло сливочное* | 401,06 | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07 |
| *200* | *Чай с сахаром* | 282,01 | кКал-39.01, Угл-7.98 |
| *25* | *Батон нарезной* | 4,02 | кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75 |
| *1* | *Пюре детское фруктовое* | 667,48 | кКал-55, Угл-13.75 |
| *150* | *Каша пшенная молочная вязкая с маслом* | 470,98 | кКал-202.85, Белки-6.18, Жиры-6.32, Угл-30.14 |
| | **Итого за Завтрак1** | | кКал-389.91, Белки-8.22, Жиры-10.2, Угл-64.69 |
| | ***Завтрак2*** | | |
| *30* | *Булочка молочная* | 273,93 | кКал-95.62, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-19.14 |
| *200* | *Чай с сахаром* | 282,01 | кКал-39.01, Угл-7.98 |
| | **Итого за Завтрак2** | | кКал-134.63, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-27.12 |
| | ***Обед*** | | |
| *200* | *Рассольник ленинградский со сметаной* | 54,79 | кКал-91.64, Белки-1.34, Жиры-4.87, Угл-10.52 |
| *70* | *Биточки мясные с томатным соусом п/ф* | 445,49 | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49 |
| *200* | *Чай с сахаром* | 282,01 | кКал-39.01, Угл-7.98 |
| *50* | *Салат из свеклы с растительным маслом* | 25,81 | кКал-52.17, Белки-0.9, Жиры-3.06, Угл-5.28 |
| *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 |
| *25* | *Хлеб ржано-пшеничный для детского питания* | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5 |
| | **Итого за Обед** | | кКал-616.58, Белки-14.87, Жиры-19.55, Угл-93.27 |
| | ***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 |
| *102* | *Каша манная молочная вязкая с маслом* | 7,29 | кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-19.76 |
| *10* | *Сыр (порциями)* | 27,01 | кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66 |
| | **Итого за Полдник у.** | | кКал-262.8, Белки-8.34, Жиры-6.18, Угл-41.49 |
| | **Итого за день** | | кКал-1 403.92, Белки-34.37, Жиры-36.75, Угл-226.57 |



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

***03.11.2026***

# *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 пшенная молочная вязкая с маслом*** | 430,55 | кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06 |
| *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 |
| *1* | ***Пюре детское фруктовое*** | 667,48 | кКал-55, Угл-13.75 |
| *180* | ***Чай с сахаром*** | 282,13 | кКал-25.14, Угл-6.29 |
| | **Итого за Завтрак1** | | кКал-350.78, Белки-7.51, Жиры-9.09, Угл-59.92 |
| | ***Завтрак2*** | | |
| *30* | ***Булочка молочная*** | 273,93 | кКал-95.62, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-19.14 |
| *150* | ***Напиток яблочный*** | 294,44 | кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-10.43 |
| | **Итого за Завтрак2** | | кКал-138.3, Белки-3.02, Жиры-0.9, Угл-29.57 |
| | ***Обед*** | | |
| *40* | ***Салат из свеклы с растительным маслом*** | 25,54 | кКал-45.54, Белки-0.57, Жиры-3.33, Угл-3.33 |
| *20* | ***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания*** | 1,9 | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |
| *25* | ***Хлеб ржано-пшеничный для детского питания*** | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5 |
| *180* | ***Рассольник ленинградский со сметаной*** | 54,93 | кКал-83.08, Белки-1.22, Жиры-4.45, Угл-9.46 |
| *60* | ***Биточки мясные с томатным соусом п/ф*** | 445,76 | кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93 |
| *120* | ***Картофельное пюре*** | 138,57 | кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01 |
| *180* | ***Компот из смеси сухофруктов*** | 293,1 | кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83 |
| | **Итого за Обед** | | кКал-498.65, Белки-13.14, Жиры-16.83, Угл-75.06 |
| | ***Полдник у.*** | | |
| *102* | ***Каша манная молочная вязкая с маслом*** | 7,29 | кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-19.76 |
| *8* | ***Сыр (порциями)*** | 27,09 | кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13 |
| *150* | ***Напиток из плодов шиповника*** | 293,15 | кКал-53.22, Белки-0.26, Жиры-0.11, Угл-11.61 |
| *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-257.01, Белки-7.67, Жиры-5.71, Угл-42.37 |
| | **Итого за день** | | кКал-1 244.74, Белки-31.34, Жиры-32.53, Угл-206.92 |

