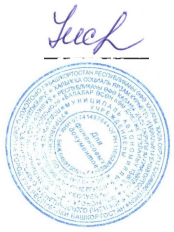
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

06.11.2026

ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
165	***Каша молочная "Дружба" с маслом***	493,49	кКал-199.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-30.48
8	***Сыр (порциями)***	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-338.7, Белки-9.72, Жиры-8.65, Угл-53.76
	Завтрак2		
115	***Яблоко***	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
	Итого за Завтрак2		кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
	Обед		
180	***Суп картофельный с горохом***	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
70	***Рыба запеченная с овощами***	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13
150	***Картофельное пюре****	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
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-554.28, Белки-18.93, Жиры-14.92, Угл-83.93
	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-1 380.65, Белки-43.1, Жиры-38.67, Угл-209.39



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

06.11.2026

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 "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)***	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34
	Итого за Завтрак1		кКал-226.06, Белки-4.63, Жиры-4.83, Угл-39.62
	Завтрак2		
200	***Сок фруктовый***	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
	Итого за Завтрак2		кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
	Обед		
180	***Суп картофельный с горохом***	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
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-470.48, Белки-18.49, Жиры-13.94, Угл-66.22
	Полдник у.		
150	***Плов из мяса птицы***	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	***Компот из свежих плодов***	294,29	кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
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-423.97, Белки-14.51, Жиры-14.81, Угл-58.11
	Итого за день		кКал-1 212.51, Белки-38.63, Жиры-33.78, Угл-184.15

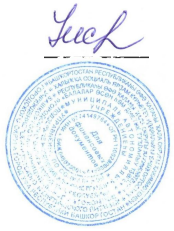


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

06.11.2026

ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
165	***Каша молочная "Дружба" с маслом***	493,49	кКал-199.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-30.48
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
10	***Сыр (порциями)***	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
	Итого за Завтрак1		кКал-345.7, Белки-10.25, Жиры-9.18, Угл-53.76
	Завтрак2		
200	***Сок фруктовый***	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
	Итого за Завтрак2		кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
	Обед		
70	***Рыба запеченная с овощами***	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13
150	***Картофельное пюре****	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
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
25	***Хлеб ржано-пшеничный для детского питания***	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	***Суп картофельный с горохом***	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
	Итого за Обед		кКал-637.83, Белки-19.73, Жиры-15.95, Угл-101.95
	Полдник у.		
150	***Плов из мяса птицы***	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
25	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания***	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
	Итого за Полдник у.		кКал-414.65, Белки-14.39, Жиры-14.69, Угл-54.39
	Итого за день		кКал-1 490.18, Белки-45.37, Жиры-40.02, Угл-230.3



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

06.11.2026

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		
8	***Сыр (порциями)***	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
150	***Каша молочная "Дружба"***	493,6	кКал-174.97, Белки-5.03, Жиры-5.38, Угл-26.38
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-288.11, Белки-9.13, Жиры-7.76, Угл-45.42
	Завтрак2		
200	***Напиток из плодов шиповника***	293,11	кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
	Итого за Завтрак2		кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
	Обед		
180	***Суп картофельный с горохом***	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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
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
180	***Компот из смеси сухофруктов***	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
	Итого за Обед		кКал-479.18, Белки-17.89, Жиры-11.84, Угл-76.64
	Полдник у.		
130	***Плов из мяса птицы***	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
150	***Компот из свежих плодов***	294,1	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
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-359.63, Белки-12.14, Жиры-12.63, Угл-49.28
	Итого за день		кКал-1 195.22, Белки-39.5, Жиры-32.37, Угл-186.15

