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

09.11.2026

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом***	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
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-311.12, Белки-7.67, Жиры-9.77, Угл-46.63
	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	***Борщ с капустой и картофелем со сметаной***	56,9	кКал-90.45, Белки-1.58, Жиры-4.03, Угл-8.08
70	***Биточки мясные с томатным соусом п/ф***	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
150	***Каша рисовая вязкая с маслом***	181,94	кКал-190.18, Белки-2.4, Жиры-3.98, Угл-36.01
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-498.4, Белки-11.56, Жиры-14.09, Угл-75.76
	Полдник		
70	***Мясо птицы, припущенное с овощами***	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
130	***Каша гречневая вязкая с маслом***	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
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-372.26, Белки-15.3, Жиры-15.42, Угл-41.48
	Итого за день		кКал-1 232.99, Белки-34.62, Жиры-39.37, Угл-176.38



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

09.11.2026

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 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		
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	***Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)***	56,45	кКал-66.64, Белки-1.37, Жиры-3.36, Угл-7.64
35	***Мясо птицы отварное (филе индейки)***	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
130	***Рис припущенный (растительное масло)***	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	***Компот из смеси сухофруктов***	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
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-584.02, Белки-18.41, Жиры-19.52, Угл-85.07
	Полдник у.		
70	***Мясо птицы, припущенное с овощами***	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
134	***Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)***	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
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-489.57, Белки-16.23, Жиры-17.78, Угл-64.65
	Итого за день		кКал-1 372.44, Белки-40.65, Жиры-43.46, Угл-203.18



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

09.11.2026

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
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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом*	164,08	кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18
	Итого за Завтрак1		кКал-357.89, Белки-9.24, Жиры-11.63, Угл-52.53
	Завтрак2		
200	*Напиток яблочный*	294,51	кКал-85.2, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-21.4
	Итого за Завтрак2		кКал-85.2, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-21.4
	Обед		
200	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	56,9	кКал-90.45, Белки-1.58, Жиры-4.03, Угл-8.08
70	*Биточки мясные с томатным соусом п/ф*	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
150	*Каша рисовая вязкая с маслом*	181,94	кКал-190.18, Белки-2.4, Жиры-3.98, Угл-36.01
200	*Компот из смеси сухофруктов*	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
35	*Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания*	1,27	кКал-91, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-19.25
35	*Хлеб ржано-пшеничный для детского питания*	421,09	кКал-77, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-16.1
	Итого за Обед		кКал-601.34, Белки-14.4, Жиры-14.48, Угл-101.08
	Полдник у.		
70	*Мясо птицы, припущенное с овощами*	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
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
130	*Каша гречневая вязкая с маслом*	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
	Итого за Полдник у.		кКал-385.26, Белки-15.7, Жиры-15.47, Угл-44.23
	Итого за день		кКал-1 429.69, Белки-39.46, Жиры-41.7, Угл-219.24



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

09.11.2026

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом***	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
5	***Масло сливочное***	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	***Сыр (порциями)***	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-313.25, Белки-9.37, Жиры-11.85, Угл-42.39
	Завтрак2		
150	***Напиток яблочный***	294,44	кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-10.43
20	***Батон нарезной***	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2
	Итого за Завтрак2		кКал-90.68, Белки-1.68, Жиры-0.28, Угл-20.63
	Обед		
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
180	***Борщ с капустой и картофелем со сметаной***	56,92	кКал-68.45, Белки-1.42, Жиры-3.69, Угл-7.25
60	***Биточки мясные с томатным соусом п/ф***	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	***Каша рисовая вязкая с маслом***	430,65	кКал-150.89, Белки-1.91, Жиры-2.46, Угл-29.41
180	***Компот из смеси сухофруктов***	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
	Итого за Обед		кКал-482.88, Белки-12, Жиры-12.25, Угл-81.67
	Полдник у.		
50	***Мясо птицы, припущенное с овощами***	109,03	кКал-124.65, Белки-7.92, Жиры-9.16, Угл-2.72
120	***Каша гречневая вязкая с маслом***	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
150	***Чай с сахаром***	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
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-306.67, Белки-13.24, Жиры-12.5, Угл-35.48
	Итого за день		кКал-1 193.48, Белки-36.29, Жиры-36.88, Угл-180.17

