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

10.11.2026

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 манная молочная вязкая с маслом***	7,3	кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76
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-300.72, Белки-9.17, Жиры-6.81, Угл-49.04
	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		
40	***Свекла отварная***	1,14	кКал-21.5, Белки-0.77, Жиры-0.05, Угл-4.51
200	***Щи из свежей капусты со сметаной***	53,67	кКал-73.28, Белки-1.6, Жиры-4.07, Угл-7.38
70	***Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ).***	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
134	***Макаронные изделия отварные с маслом***	211	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
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
20	***Хлеб ржано-пшеничный для детского питания***	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
	Итого за Обед		кКал-580.66, Белки-20.45, Жиры-21.31, Угл-75.19
	Полдник		
102	***Каша пшеничная молочная вязкая с маслом***	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
60	***Пудинг творожный со сгущенным молоком***	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
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-343.86, Белки-15.1, Жиры-7.51, Угл-51.05
	Итого за день		кКал-1 295.19, Белки-45.16, Жиры-35.72, Угл-193.43

_____ _____ _____

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

10.11.2026

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
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
	Итого за Завтрак1		кКал-258.12, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-44.89
	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
50	*Свекла отварная*	1,15	кКал-26.88, Белки-0.96, Жиры-0.06, Угл-5.63
200	*Щи из свежей капусты (без сметаны)*	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
70	*Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) б/ муки*	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
134	*Макаронные изделия отварные с растительным маслом*	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
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-606.11, Белки-21.09, Жиры-21.82, Угл-79.84
	Полдник у.		
35	*Мясо птицы отварное (филе индейки)*	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
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-479.06, Белки-14.82, Жиры-15.62, Угл-68.13
	Итого за день		кКал-1 413.24, Белки-42.49, Жиры-42.9, Угл-211.01



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

10.11.2026

ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
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 манная молочная вязкая с маслом*	7,41	кКал-227.96, Белки-6.08, Жиры-5.82, Угл-36.36
10	*Сыр (порциями)*	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
	Итого за Завтрак1		кКал-373.97, Белки-11.11, Жиры-8.78, Угл-59.64
	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	*Щи из свежей капусты со сметаной*	53,67	кКал-73.28, Белки-1.6, Жиры-4.07, Угл-7.38
70	*Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ).*	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
200	*Чай с сахаром*	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
50	*Свекла отварная*	1,15	кКал-26.88, Белки-0.96, Жиры-0.06, Угл-5.63
145	*Макаронные изделия отварные с маслом*	211,99	кКал-208.01, Белки-5.49, Жиры-4.6, Угл-36.2
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-658.36, Белки-22.24, Жиры-22.45, Угл-90.48
	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 пшеничная молочная вязкая с маслом*	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
60	*Пудинг творожный со сгущенным молоком*	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
	Итого за Полдник у.		кКал-356.86, Белки-15.5, Жиры-7.56, Угл-53.8
	Итого за день		кКал-1 523.82, Белки-51.79, Жиры-39.61, Угл-231.04



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

10.11.2026

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 манная молочная вязкая с маслом***	7,3	кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76
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-274.85, Белки-8.77, Жиры-6.76, Угл-44.8
	Завтрак2		
30	***Булочка молочная***	273,93	кКал-95.62, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-19.14
150	***Компот из смеси сухофруктов***	293,06	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
	Итого за Завтрак2		кКал-153.07, Белки-3.27, Жиры-0.89, Угл-34
	Обед		
40	***Свекла отварная***	1,14	кКал-21.5, Белки-0.77, Жиры-0.05, Угл-4.51
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
153	***Щи из свежей капусты со сметаной***	53,62	кКал-55, Белки-1.21, Жиры-3, Угл-5.65
60	***Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)***	233,97	кКал-156.43, Белки-9.26, Жиры-12.31, Угл-2.27
120	***Макаронные изделия отварные с маслом***	211	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
180	***Чай с сахаром***	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
	Итого за Обед		кКал-537.76, Белки-19.93, Жиры-19.43, Угл-71.05
	Полдник у.		
102	***Каша пшеничная молочная вязкая с маслом***	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
60	***Пудинг творожный со сгущенным молоком***	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
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-329.99, Белки-15.1, Жиры-7.51, Угл-49.36
	Итого за день		кКал-1 295.67, Белки-47.07, Жиры-34.59, Угл-199.21

