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

16.11.2026

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 рисовая молочная вязкая с маслом***	430,61	кКал-166.06, Белки-3.87, Жиры-4.41, Угл-27.47
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-310.12, Белки-6.31, Жиры-8.34, Угл-50.82
	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	***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-179.52, Белки-10.81, Жиры-14.02, Угл-2.65
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
20	***Хлеб ржано-пшеничный для детского питания***	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
	Итого за Обед		кКал-505.58, Белки-19.64, Жиры-21.71, Угл-56.41
	Полдник		
130	***Макаронные изделия с тертым сыром***	211,6	кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97
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-293.76, Белки-8.66, Жиры-6.65, Угл-47.95
	Итого за день		кКал-1 160.67, Белки-34.7, Жиры-36.79, Угл-167.69

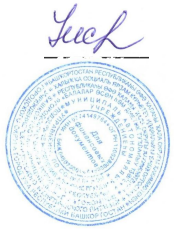


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

16.11.2026

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 рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)*	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09
	Итого за Завтрак1		кКал-242.85, Белки-4.46, Жиры-4.61, Угл-44.37
	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	*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	*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	*Кисель плодово-ягодный*	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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-517.82, Белки-18.87, Жиры-22.14, Угл-61.48
	Полдник у.		
50	*Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)*	108,99	кКал-121.16, Белки-6.82, Жиры-10.04, Угл-0.85
134	*Макаронные изделия отварные с растительным маслом*	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
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-504.4, Белки-14.74, Жиры-15.52, Угл-74.72
	Итого за день		кКал-1 316.28, Белки-38.16, Жиры-42.36, Угл-193.08



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

16.11.2026

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
165	***Каша рисовая молочная вязкая с маслом***	181,89	кКал-213.61, Белки-4.82, Жиры-5.75, Угл-34.85
35	***Батон нарезной***	4,03	кКал-84, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-17.85
	Итого за Завтрак1		кКал-369.67, Белки-7.66, Жиры-9.73, Угл-60.75
	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	***Щи из свежей капусты со сметаной***	53,67	кКал-73.28, Белки-1.6, Жиры-4.07, Угл-7.38
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
70	***Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ).***	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
145	***Каша гречневая вязкая с маслом***	175,04	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
200	***Кисель плодово-ягодный***	305,06	кКал-73.69, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-18.51
	Итого за Обед		кКал-630.95, Белки-19.69, Жиры-23.83, Угл-88.8
	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
150	***Макаронные изделия с тертым сыром***	211,48	кКал-237.09, Белки-8.32, Жиры-7.81, Угл-33.21
	Итого за Полдник у.		кКал-341.1, Белки-10.32, Жиры-8.06, Угл-54.94
	Итого за день		кКал-1 426.92, Белки-37.79, Жиры-41.74, Угл-225.89



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

16.11.2026

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		
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
134	*Каша рисовая молочная вязкая с маслом*	430,64	кКал-172.81, Белки-3.87, Жиры-5.19, Угл-27.4
8	*Сыр (порциями)*	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
180	*Чай с сахаром*	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
	Итого за Завтрак1		кКал-331, Белки-8.41, Жиры-11.25, Угл-49.06
	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		
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	*Щи из свежей капусты со сметаной*	53,73	кКал-58.5, Белки-1.32, Жиры-2.98, Угл-6.47
60	*Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)*	233,97	кКал-156.43, Белки-9.26, Жиры-12.31, Угл-2.27
120	*Каша гречневая вязкая с маслом*	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
180	*Кисель плодово-ягодный*	305,01	кКал-30.41, Белки-0.09, Жиры-0.07, Угл-7.68
	Итого за Обед		кКал-475.41, Белки-18.39, Жиры-19, Угл-58.44
	Полдник у.		
130	*Макаронные изделия с тертым сыром*	211,6	кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97
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
1	*Пюре детское фруктовое*	667,48	кКал-55, Угл-13.75
	Итого за Полдник у.		кКал-334.89, Белки-8.66, Жиры-6.65, Угл-60.01
	Итого за день		кКал-1 209.6, Белки-35.8, Жиры-37.04, Угл-182.32

