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

16.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
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
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-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		
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) б/ муки	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
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

17.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
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
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
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		
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
155	Картофель отварной с растительным маслом	136,39	кКал-168.15, Белки-3.2, Жиры-5.64, Угл-26.08
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
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
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-602.46, Белки-18.16, Жиры-22.56, Угл-80.24
	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	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
	Итого за Полдник у.		кКал-382.82, Белки-11.9, Жиры-14.73, Угл-48.92
	Итого за день		кКал-1 337.61, Белки-35.89, Жиры-42.7, Угл-197.76



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

18.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
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
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-247.64, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-40.95
	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		
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Свекольник (без сметаны)	67,38	кКал-92.76, Белки-1.87, Жиры-3.48, Угл-13.44
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
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-586.41, Белки-19.06, Жиры-18.52, Угл-84.38
	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	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
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-467.4, Белки-12.61, Жиры-15.58, Угл-67.5
	Итого за день		кКал-1 371.4, Белки-38.03, Жиры-40.26, Угл-210.98



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

19.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
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
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-258.12, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-44.89
	Завтрак2		
200	Компот из свежих плодов	294,29	кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
	Итого за Завтрак2		кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
	Обед		
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
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
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
	Итого за Обед		кКал-561.53, Белки-20.2, Жиры-21.48, Угл-70.55
	Полдник у.		
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
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-461.12, Белки-13.55, Жиры-14.19, Угл-68.13
	Итого за день		кКал-1 329.1, Белки-40.01, Жиры-41.16, Угл-195.27

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

20.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
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
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-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
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
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
	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