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

23.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 2пн

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		
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 (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
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
130	Рис припущенный (растительное масло)	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
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-566.08, Белки-17.14, Жиры-18.09, 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-1 354.5, Белки-39.38, Жиры-42.03, Угл-203.18



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

24.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 2вт

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 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		
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) б/ муки	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
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
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
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.		
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
30	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
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-1 395.3, Белки-41.22, Жиры-41.47, Угл-211.01



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

25.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 2ср

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	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
	Итого за Завтрак2		кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
	Обед		
180	Суп картофельный с гречневой крупой	65,77	кКал-121.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-23.65
170	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,77	кКал-306, Белки-10.22, Жиры-13.09, Угл-45.05
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-586.05, Белки-16.19, Жиры-15.86, Угл-101.93
	Полдник у.		
50	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	108,99	кКал-138.93, Белки-7.18, Жиры-10.83, Угл-3.06
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
	Итого за Полдник у.		кКал-436.15, Белки-14.64, Жиры-15.85, Угл-56.87
	Итого за день		кКал-1 283.01, Белки-35.56, Жиры-36.62, Угл-207.19

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

26.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
130/4	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	6,01	кКал-133.37, Белки-3.61, Жиры-3.29, Угл-22.31
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-244.38, Белки-6.01, Жиры-3.59, Угл-45.59
	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		
35	Рыба припущенная (филе минтая)	588,1	кКал-63.89, Белки-6.92, Жиры-3.91, Угл-0.21
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
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-504.55, Белки-16.71, Жиры-15.92, Угл-71.86
	Полдник у.		
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
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-500.67, Белки-14.85, Жиры-15.15, Угл-74.45
	Итого за день		кКал-1 297.93, Белки-37.69, Жиры-34.78, Угл-203.6



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

27.11.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
90	*Омлет натуральный без молока*	218,17	кКал-121.19, Белки-8.71, Жиры-9.39, Угл-0.48
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
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
	Итого за Завтрак1		кКал-352.04, Белки-12.77, Жиры-13.95, Угл-42.3
	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
30	*Мясо птицы отварное (филе индейки)*	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
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-515.09, Белки-20.51, Жиры-17.98, Угл-66.41
	Полдник у.		
180	*Напиток яблочный*	294,45	кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51
50	*Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами*	108,99	кКал-138.93, Белки-7.18, Жиры-10.83, Угл-3.06
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
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-412.79, Белки-12.35, Жиры-15.61, Угл-55.66
	Итого за день		кКал-1 371.92, Белки-46.63, Жиры-47.74, Угл-184.57