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

09.11.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
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 (б/сах)	282,08	
	Итого за Завтрак1		кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-28.6
	Завтрак2		
200	Напиток яблочный (без сахара)	294,46	кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93
	Итого за Завтрак2		кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93
	Обед		
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130	Рис припущенный (растительное масло)	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	Суп крестьянский с пшеном (без сметаны)	65,97	кКал-72.59, Белки-1.59, Жиры-3.5, Угл-8.58
200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
	Итого за Обед		кКал-497.9, Белки-14.68, Жиры-20.13, Угл-65.61
	Полдник у.		
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,95	кКал-139.4, Белки-9.14, Жиры-10.95, Угл-1.19
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
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 (б/сах)	282,08	
	Итого за Полдник у.		кКал-324.54, Белки-13.29, Жиры-16.99, Угл-29.79
	Итого за день		кКал-1 024.58, Белки-32.22, Жиры-43.26, Угл-127.93



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

10.11.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
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
200	Чай (б/сах)	282,08	
	Итого за Завтрак1		кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-31.65
	Завтрак2		
200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
	Итого за Завтрак2		кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
	Обед		
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
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 индейки) без муки и томат-пасты	233,93	кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26, Угл-0.85
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	Чай (б/сах)	282,08	
	Итого за Обед		кКал-479.7, Белки-12.68, Жиры-23.45, Угл-54.09
	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
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
200	Чай (б/сах)	282,08	
	Итого за Полдник у.		кКал-338.11, Белки-12.41, Жиры-15.88, Угл-36.38
	Итого за день		кКал-1 062.8, Белки-29.32, Жиры-45.46, Угл-135.08

_____ _____

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

11.11.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
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
200	Чай (б/сах)	282,08	
	Итого за Завтрак1		кКал-164.13, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-26.38
	Завтрак2		
180	Кисель плодово-ягодный	305,01	кКал-30.41, Белки-0.09, Жиры-0.07, Угл-7.68
	Итого за Завтрак2		кКал-30.41, Белки-0.09, Жиры-0.07, Угл-7.68
	Обед		
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Суп картофельный с гречневой крупой	65,08	кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	684,44	кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54, Угл-20.24
200	Напиток яблочный (без сахара)	294,46	кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93
	Итого за Обед		кКал-441.6, Белки-11.7, Жиры-17.14, Угл-60.01
	Полдник у.		
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	Чай (б/сах)	282,08	
	Итого за Полдник у.		кКал-393.95, Белки-11.21, Жиры-17.85, Угл-46.87
	Итого за день		кКал-1 030.09, Белки-25.28, Жиры-40.56, Угл-140.94



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

12.11.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
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 (б/сах)	282,08	
	Итого за Завтрак1		кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-28.6
	Завтрак2		
200	Компот из свежих плодов (б/сах)	294,09	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
	Итого за Завтрак2		кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
	Обед		
180	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	66,94	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
50	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	2,09	кКал-41.71, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-3.33
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
200	Чай (б/сах)	282,08	
	Итого за Обед		кКал-442.57, Белки-14.65, Жиры-21.21, Угл-47.93
	Полдник у.		
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
150	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	131,9	кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06
200	Чай (б/сах)	282,08	
	Итого за Полдник у.		кКал-363.48, Белки-11.36, Жиры-16.53, Угл-42.1
	Итого за день		кКал-1 009.99, Белки-30.32, Жиры-43.94, Угл-122.55



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

13.11.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
20	*Хлеб из безбелковой смеси*	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
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
200	*Чай (б/сах)*	282,08	
	Итого за Завтрак1		кКал-180.92, Белки-2.11, Жиры-5.28, Угл-31.13
	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		
35	*Мясо птицы отварное (филе индейки)*	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
20	*Хлеб из безбелковой смеси*	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
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	*Суп картофельный с горохом*	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
200	*Компот из смеси сухофруктов (б/сах)*	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
	Итого за Обед		кКал-531.45, Белки-18.27, Жиры-20.9, Угл-69.15
	Полдник у.		
20	*Хлеб из безбелковой смеси*	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	*Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)*	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
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 (б/сах)*	282,08	
115	*Яблоко*	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
	Итого за Полдник у.		кКал-438.31, Белки-11.79, Жиры-17.93, Угл-57.46
	Итого за день		кКал-1 185.43, Белки-32.27, Жиры-44.19, Угл-166.51