



Меню на 14 декабря 2025
Детского сада №4
"Тастыққа"



№	рецептуры	Энергетич. ценность, кКал	Пищевые вещества, (г.)				Масса порции	Завтрак
			Белки	Жиры	Углеводы	Ясли/сад		
1	Иртэнге аш							
	Роттэ лаваштан	135,50	5,63	8,50	16,50	5,00	100г	Молочная каша
	сирданы, кыууусу ботмасы	196,50	8,50	23,00	23,00	4,00	100г	Молочная каша с маслом
	Пиртэс роттэ чэн	44,00	4,0	2,3	11,9	4,3	100г	Мясо с овощами, салатом
	Амалына	99	4,4	1,5	1,5	1,00	15г	Завтрак с маслом
2	Төшкө аш							
	Салат из овощей	14,00	0,05	0,06	3,00	0,45	30	Салат из овощей
	Суп с рисом	81,00	6,30	3,00	3,00	2,00	150г	Суп с рисом
	Сыр с маслом	116,00	9,00	3,40	3,40	5,00	100г	Сыр с маслом
	Сыр с маслом с мясом	100,00	8,30	10,20	3,00	4,40	50	Сыр с маслом с мясом
3	Полдник							
	Полдник	143,40	3,00	3,60	15,00	4,80	110	Полдник
	Полдник	84	0,4	0,4	2,45	0,18	150	Полдник
	Полдник	66	0,3	0,4	1,43	1,8	30	Полдник
	Полдник							
4	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
5	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
6	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
7	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
8	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
9	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
10	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
11	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
12	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
13	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
14	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
15	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
16	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
17	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
18	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
19	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
20	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
21	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
22	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
23	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
24	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
25	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
26	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
27	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
28	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
29	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
30	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
31	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
32	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
33	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
34	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
35	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
36	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	Полдник
	Полдник	55,00	2,50	2,45	4,40	4,62	50	Полдник
	Полдник	11,50	2,30	4,40	0,15	0,30	40	Полдник
	Полдник	134	4,40	5,3	2,1	2,53	110	Полдник
37	Полдник	25,9	0,15	0,3	5,4	6,5	150	Полдник
	Полдник	44	0,2	0,2	2,8	3,8	30	Полдник
	Полдник							
	Полдник							
	Полдник							
38	Полдник							
	Полдник	134,00	3,36	4,20	14,03	4,30	40	