

ЕСЕННО МЕНЮ. Хранене на децата от 5-7 г. Първа седмица.

Храните от менюто с количество на енергийност, белтъчини, мазнини, въглехидрати, № на рецепта, алергени

Хр. прием		гр.	Понеделник					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	150	Макарони с масло и сирене	8,85	9,75	27,9	234	72	1,4
	200	Айрян	4,4	5	5,8	86	417	4
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Обяд	130	Супа от пиле със застрояка	10,27	4,55	4,55	100,1	122	1,2,4,5
	150	Плакия от зрял фасул	9,6	4,9	23,2	175	147	1,5
	100	Грозде	0,5	0,1	16,3	68	359	
	35	Хляб Ус "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		
Сл. закуска	100	Козуначени кифли с мармалад	9,4	12,9	66,7	420	54	1,2,4
	150	Прясно изцеден плодов сок	0	0,15	17,55	72	411	
Среднодневен енергиен прием			39,6	38,00	196,15	1309,80		
Хр. прием		гр.	Вторник					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	75	Сандвич с шунка	11,1	7,8	18,6	189	31	4
	200	Чай	0,6	0,2	22,8	94	416	
10.00 часа	100	Круша	0,3	0,4	14,7	64	359	
Обяд	130	Таратор	2,99	7,67	4,42	98,8	118	4
	150	Мусака с месо и картофи	19,5	6,4	23,3	228	289	1,2,4
	80	Салата "Капрезе" / домати със сирене	3,4	6,1	4	85	316	4
	100	Банан	1	0,2	23,4	99	359	
	35	Хляб "Пълнозърнест"	2,98	0,28	17,15	85,75		
Сл. закуска	150	Млечен кисел с пресни плодове и ядки	4,35	5,55	29,55	186	390	1,4
	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Среднодневен енергиен прием			35,96	34,90	172,82	1192,55		
Хр. прием		гр.	Сряда					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	75	Сандвич с кашкавал	8,6	11,3	20,3	218	1	4
	200	Прясно мляко 3.2%	7,2	6,4	21,6	172	419	4
10.00 часа	100	Банан	1	0,2	23,4	99	359	
Обяд	130	Супа от месо с ориз	10,14	4,94	9,88	124,8	129	1,5
	150	Яхния от грах	7,1	4,9	16,8	139	150	1,4
	100	Диня	0,4	0,1	5,9	26	359	
	35	Хляб "Пълнозърнест"	2,98	0,98	17,55	85,75		
Сл. закуска	100	Щрудел с ябълки/тиква	5	10,8	46,9	305	36	
	200	Айрян	4,4	5	5,8	86	417	4
			46,82	44,62	168,13	1255,55		
Хр. прием		гр.	Четвъртък					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	75	Сандвич с шопски хайвер	8,4	10	20,1	204	17	1,4
	200	Прясно мляко 3,2%	7,2	6,4	21,6	172	419	4
10.00 часа	100	Круша	0,3	0,4	14,7	64	359	
Обяд	130	Супа от домати	1,04	3,77	7,02	66,3	93	1,4,5
	150	Птиче месо с ориз	21,3	6,3	24,1	238	253	1
	80	Салата от пр. краставици и сос "Дзадзики"	0,8	4,1	5,1	60	313	4
	100	Грозде	0,5	0,1	16,3	68	359	
	35	Хляб УС "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		
Сл. закуска	100	Бишкоти с кисело мляко и плодове	3,6	2,5	26,7	145	405	4
	150	Прясно изцеден плодов сок	0	0,15	17,55	72	411	
Среднодневен енергиен прием			45,77	34,07	172,42	1181,00		
Хр. прием		гр.	Петък					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	75	Печен сандвич с мляно месо и кашкавал	12,5	4	18,8	160	33	2,4
	200	Айрян 3,6%	4,4	5	5,8	86	417	4
10.00 часа	100	Банан	1	0,2	23,4	99	359	
Обяд	130	Супа от праз лук със застрояка	2,6	4,55	7,8	80,6	87	1,2,4
	150	Пай с риба	15,2	6,9	12,2	171	245	1,2,3
	80	Салата "Капрезе" / домати със сирене	3,4	6,1	4	85	316	4
	100	Грозде	0,5	0,1	16,3	68	359	
	35	Хляб Ус "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		
Сл. закуска	150	Крем какао с мляко и яйца	7,05	6	24,9	181,5	397	1,2,4
	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Среднодневен енергиен прием			49,58	33,50	147,35	1085,80		
Средноседмичен енергиен прием за периода			38,86	39,92	187,98	1204,94		

Есенно меню.Хранене на децата от 5 - 7 г .Втора седмица

Храните от менюто с количество на енергийност , белтъчини, мазнини, въглехидрати ,№ на рецепта, алергени

ПОНЕДЕЛНИК								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАL	№	Алергени
Закуска:	150	Попара с вода и сирене	9,9	15,15	20,25	258	76	4
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Обяд	130	Пиле варено	9,62	3,51	5,33	91	120	5
	150	Добруджанска яхния	1,9	4,6	12,2	97	159	5
	100	Банан	1	0,2	23,4	99	359	
	35	Хляб Ус "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		
Сл. закуска	100	Баница със сирене	10,7	14,9	28,9	293	34	1,2,4
	200	Айрян	4,4	5	5,8	86	417	4
Среднодневен енергиен прием			40,45	44,01	130,03	1078,70		
ВТОРНИК								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАL	№	Алергени
Закуска	75	Печен сандвич с кашкавал и яйце	8,1	8,7	20	191	3	Алергени
	200	Чай	0,6	0,2	22,8	94	416	1,2,4
10.00 часа	100	Круша	0,3	0,4	14,7	64	359	
Обяд	130	Таратор	2,99	7,67	4,42	98,8	118	4
	150	Кюфтета по чирпански	17,8	5,4	17,7	190	284	1,2,4,5
	100	Грозде	0,5	0,1	16,3	68	359	
	35	Хляб "Пълнозърнест"	2,98	0,28	17,15	85,75		1
Сл. закуска	150	Мляко с ориз	5,1	3,6	28,95	170	404	1,4
	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Среднодневен енергиен прием			38,67	26,65	163,18	1024,55		
СРЯДА								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАL	№	Алергени
Закуска:	150	Макарони с масло и сирене	8,85	9,75	27,9	234	72	Алергени
	200	Прясно мляко	7,2	6,4	21,6	172	419	1,4
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	4
Обяд	130	Супа толчета от месо	8,97	2,99	7,54	92,3	125	1,4
	150	Прясно зеле с ориз	2,7	7,2	17,6	146	167	1,4
	80	Шопска салата	3,9	6,9	3,6	92	318	1,4
	100	Грозде	0,5	0,1	16,3	68	359	4
	35	Хляб"Пълнозърнест"	2,98	0,28	17,15	85,75		
Сл. закуска	100	Соленки с овесени ядки и сирене	15,9	20,9	39,9	412	68	1,2,4
	200	Айрян	4,40	5	5,8	86	417	4
Среднодневен енергиен прием			55,70	59,82	172,29	1451,05		
ЧЕТВЪРТЪК								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАL	№	Алергени
Закуска	75	Сандвич с пастет от маслини и домати	3,4	10,5	21	192	26	Алергени
	200	Айрян	4,4	5	5,8	86	417	4
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Обяд	130	Супа от спанак и сирене със застройка	4,94	7,15	7,02	111,8	85	1,2,4
	150	Птиче месо , печено с картофи	21,8	6,2	21,1	227	258	
	100	Банан	1	0,2	23,4	99	359	4
	35	Хляб УС "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		
Сл. закуска	100	Млечна баница	6,30	10,4	29,4	237	37	1,2,4
	150	Прясно изцеден плодов сок	0	0,15	17,55	72	411	
Среднодневен енергиен прием			41,56	40,25	159,42	1179,50	4	
ПЕТЪК								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАL	№	Алергени
Закуска	75	Сандвич с кашкавал и зеленчуци	7,8	10,4	20,4	206	2	Алергени
	200	Прясно мляко	7,2	6,4	21,6	172	419	4
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Обяд	130	Супа от леща по манастирски	4,55	3,9	11,57	98,8	95	4
	150	Задушена риба с доматиен сос	16,4	5,5	4,5	133	239	3,5
	80	Салата от пр.краст.и сос "Дзадзики"	0,8	4,1	5,1	60	313	
	100	Банан	1	0,2	23,4	99	359	
	35	Хляб УС "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		
Сл. закуска	150	Млечен мус спресни плодове	6	8,7	28,65	217,5	392	1,4
	150	Смути от банани и портокалов сос	1,35	0,3	28,5	121,5	421	
Среднодневен енергиен прием			48,03	40,15	177,87	1262,50		
Средноседмичен енергиен прием за периода			44,88	42,18	160,56	1205,58		

Седмично меню на деца от 5 до 7 години 3-та седмица

Храните от менюто с количество на енергийност, белтъчини, мазнини, въглехидрати, № на рецепта, алергени

Хр. прием		гр.	Понеделник					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска:	150	Макарони с масло и сирене	8,85	9,75	27,9	234	72	1,4	
	200	Прясно мляко с какао	7,2	6,4	10,8	172	419	4	
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359		
Обяд	130	Супа от риба със застрояка	8,97	4,03	5,59	94,9	132	2,3,4,5	
	150	Яхния зрял фасул	9,3	4,9	22,4	171	154	5	
	100								
	200	Грозде	1	0,2	32,6	136	359		
	35	Хляб УС "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		1	
Сл. закуска	120	Бисквитена торта с кв. мляко и плодове	4,1	4,3	36,9	202	407	1,4	
Среднодневен енергиен прием			39,6	30,23	170,34	1164,60			
Хр. прием		гр.	Вторник					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска	100	Пица с кашкавал	9,1	10,5	28,5	245	66	1,4	
	200	Чай	0,6	0,2	22,8	94	416		
10.00 часа	100	Праскови	0,6	0,1	11,4	49	359		
Обяд	130	Таратор	2,99	7,67	4,42	98,8	118	4	
	100	Руло от мляно месо	18,3	8,8	8,4	186	287	1,2,4,5	
	50	Картофи с масло	1,19	2,13	9,38	61,25	352	4	
	200	Банан	2	0,4	26,8	198	359		
	35	Хляб "Пълнозърнест"	2,98	0,28	17,15	85,75		1	
Сл. закуска	150	Крем пита с ванилов крем	7,8	11,1	37,8	283,5	410	1,2,4	
Среднодневен енергиен прием			35,96	41,18	166,65	1301,30			
Хр. прием		гр.	Сряда					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска:	75	Сандвич със сирене и лютеница	6,3	4,9	21,2	154	18	1,4	
	200	Чай	0,6	0,2	22,8	94	416		
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359		
Обяд	130	Супа зелен фасул	2,99	7,67	4,42	98,8	118	4	
	150	Птиче месо фрикасе	23	8	14,6	222	264	1,2,4,5	
	200	Банан	2	0,4	26,8	198	359		
	35	Хляб "Пълнозърнест"	2,98	0,28	17,15	85,75		1	
Сл. закуска	100	Соленки с пълнка от сирене	13,2	12	50,2	370	67	1,2,4	
	200	Айрян	4,4	5	5,8	86	417		
Среднодневен енергиен прием			55,77	38,75	197,87	1371,55			
Хр. прием		гр.	Четвъртък					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска	65	Сандвич с мед и масло	2,8	4,4	37,8	202	30	1,4, мед	
	200	Прясно мляко с какао	0,6	0,2	22,8	94	416,00		
10.00 часа	100	Праскови	0,6	0,1	11,4	49	359		
Обяд	130	Супа от картофи със застрояка	2,47	4,55	11,18	96,2	92	2,4	
	150	Месо с пресни зеленчуци	19,6	9,2	9,9	201	276	5	
	200	Банан	2	0,4	26,8	198	359		
	35	Хляб УС "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		1	
Сл. закуска	150	Крем какао	7,05	6	24,9	181,5	397	1,4	
Среднодневен енергиен прием			37,75	25,20	184,03	1113,40			
Хр. прием		гр.	Петък					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска	75	Печен сандвич със сирене и яйце	8,1	8,7	20	191	3	1,2,4	
	200	Айрян	4,4	5	5,8	86	417	4	
10.00 часа	100	Грозде	0,5	0,1	16,3	68	359		
Обяд	130	Крем супа от грах	4,81	4,29	9,88	97,5	100	4	
	150	Риба с ориз и зеленчуци	18,4	9	16,7	221	243	3,4	
	200	Круши	0,6	0,8	29,4	128	359		
	35	Хляб УС "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		1	
Сл. закуска	100	Кекс с плодове 2-ри вариант	5,9	11,2	40,3	286	46	1,2,4	
	100	Прясно изцеден плодов сок		0,1	11,7	48	411		
Среднодневен енергиен прием			45,34	39,54	169,33	1217,20			
Средноседмичен енергиен прием за периода			42,88	34,98	177,64	1233,61			

Седмично меню на деца от 5 до 7 години 4-та седмица
 Храните от менюто с количество на енергийност, белтъчини, мазнини, въглехидрати, № на рецепта, алергени

Понеделник								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	150	Зърнена закуска с прясно мляко	6,15	5,55	28,2	187,5	77	1,4
10.00 часа	100	Ябълка						
Обяд	130	Супа пиле с картофи	0,3	0,3	14,9	63	359	
	150	Ориз със зеленчуци на фурна	9,23	3,51	6,76	95,55	121	1,4,5
	80	Салата от зеле и моркови	6,1	8,2	30,6	220	170	4,5
	150	Кисело мляко 3.6%	1	5,7	4,2	72	319	5
	35	Хляб УС "Добруджа"	4,8	5,4	6,3	93		4
Сл. закуска	100	Бананов кекс	2,63	0,35	19,25	91,7		1
	200	Сок от цитрусови плодове	5,3	7,7	37,2	239	48	1,2,4
Среднодневен енергиен прием			36,91	36,91	168,81	1153,75		
Вторник								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	75	Печен сандвич с кашкавал и яйце	8,1	8,7	20	191	3	1,2,4
	200	Чай	0,3	0,1	11,4	47	416	
10.00 часа	100	Банан	1	0,2	23,4	99	359	
Обяд	130	Таратор	2,99	7,67	4,42	98,8	118	4
	150	Пай с месо	14,8	6,9	14,5	179	282	1,2,4
	80	Смесена салата	0,9	3,2	3,6	46	317	
	200	Праскова	1,2	0,2	22,8	98	359	
	35	Хляб "Пълнозърнест"	2,98	0,28	17,14	85,75		1
Сл. закуска	150	Макарони с яйца и мляко на фурна	7,5	7,5	36,9	244,5	71	1,2,4
	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Среднодневен енергиен прием			40,07	35,05	163,18	1152,05		
Сряда								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	75	Сандвич с яйчен пастет и масло	6,8	10,1	18,8	194	7	1,2,4
	200	Прясно мляко с какао	7,2	6,4	21,6	172	419	4
10.00 часа	100	Синя слива	0,9	0,2	18,7	80	359	
Обяд	130	Зеленчукова супа със застрояка	2,34	4,55	6,89	78	90	1,2,4,5
	150	Пилешко месо с грах	25,1	6,6	14,1	216	249	1,4
	150	Кисело мляко	4,8	5,4	6,3	93		4
	200							
	35	Хляб "Пълнозърнест"	2,98	0,28	17,15	85,75		1
Сл. закуска	100	Баница със сирене	10,7	14,9	28,9	293	34	1,2,4
	100	Прясно изцеден плодов сок	0,00	0,1	11,7	48	411	
Среднодневен енергиен прием			60,82	48,53	144,14	1259,75		
Четвъртък								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	150	Макарони с масло и сирене	8,85	9,75	27,9	234	72	1,4
	200	Прясно мляко с какао	7,2	6,4	21,6	172	419	4
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Обяд	130	Супа зрял фасул по манастирски	4,68	3,9	11,57	101,4	94	5
	150	Кюфтета с доматен сос	17,2	5,3	13,2	170	283	1,2,4
	200	Пълеш	1,4	0,2	12,2	59	359	
	35	Хляб УС "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		1
Сл. закуска	100	Овесени питки със сушени плодове	9,30	14,9	58,1	403	59	1,2,4
	150	Айрян	3,3	3,75	4,35	64,5	417	4
Среднодневен енергиен прием			41,56	44,85	183,07	1358,60		
Петък								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	75	Сандвич със сирене и зеленчуци	7,8	10,4	20,4	206	2	1,4
	200	Айрян	4,4	5	5,8	86	417	4
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	359	
Обяд	130	Супа топчета от месо	8,97	2,99	7,54	92,3	125	4
	150	Риба с картофи и бял сос	14	3,7	15,8	152	242	1,3,4
	200	Синя слива	1,8	0,4	37,4	160	359	
	35	Хляб УС "Добруджа"	2,63	0,35	19,25	91,7		1
Сл. закуска	150	Мляко с ориз	5,1	3,6	28,95	169,5	404	4
	100	Банан	1	0,2	23,4	99	359	
Среднодневен енергиен прием			46,00	26,94	173,44	1119,50		
Средноседмичен енергиен прием за периода			45,07	38,18	163,37	1191,53		