

Зимно меню за хранене на деца от 3 до 7 години II -ра седмица / за периода: 09.12-13.12.2019г. /
Храните от менюто с количество на енергийност , белтъчини, мазнини, въглехидрати ,№ на рецепта, алергени

Хр. прием	гр.	Понеделник						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	150	Попара с масло и сирене	10,4	12,91	24,45	241,65	34	1,4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа от птици със застройка	5,06	4,81	6,72	87,25	123	1,2,4,5
	130	Гювеч по овчарски	10,32	10,73	12,35	179,69	184	1,2,4
	100							
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	129,4	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	100	Кекс с кисело мляко	7,8	11,55	52,8	340,49	6	1,2,4
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2	332	4
Среднодневен енергиен прием			42,98	46,25	173,17	1254,38		
Хр. прием	гр.	Вторник						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Открит сандвич с млечни продукти	16,13	21	24,45	333,96	43	4
	200	Чай	0,2	0,1	5,4	23,2	391	
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа от леща по манастирски	2,13	3,15	5,89	54,52	105	4,5
	130	Пиле задушено 1вариант	10,77	4,54	4,36	170,92	238	1,4,5
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	100	Щрудел с ябълка	6,22	9,27	48,66	293,49	363	1
	200	Натулен сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			36,8	39,46	186,16	1273,49		
Хр. прием	гр.	Сряда						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	130	Макаронени изделия със сирене	3,93	8,26	7,62	119,67	198	1,4
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,88	393	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Таратор	3,32	4,75	4,9	74,85	120	4
	130	Кюфтета яхния	11,63	16,28	9,91	225,15	264	1,4
	100	Салата от зеле и моркови	1,28	3,18	6,98	50,85	76	
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	129,4	311	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	150	Млечен кисел	3,22	1,89	31,62	156,62	340	1,4
	200							
			31,77	43,44	150,70	1094,12		
Хр. прием	гр.	Четвъртък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Сандвич с варено яйце и сирене	9,47	9,5	21,1	193,37	48	1,2,4
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,88	393,00	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа от месо	6,14	4,54	4,49	82,45	125	1,2,4,5
	130	Домати с ориз	1,52	5,34	10,28	87,02	154	1,4
	100	Шопска салата със печена пиперка	5,82	4,89	4,59	79,56	79	4
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	120	Копривщенски тутманик	9,84	19,26	23,2	304,12	31	1,2,4
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2	332	4
Среднодневен енергиен прием			49,23	57,26	142,38	1250,00		
Хр. прием	гр.	Петък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Печен сандвич с кайма и кашкавал	11,97	9,01	23,34	222,35	55	1,2,4
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,88	393	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	63	311	
Обяд	100	Крем супа от картофи	2,57	4,22	13,08	96,04	110	1,2,4
	130	Риба на фурна	13,66	12,32	5,23	180,26	222	3,4
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
	100	Салата от зеле и моркови	1,28	3,18	6,98	50,85	76	5
Сл. закуска	150	Варено жито с мляко	5,97	5,56	33,54	188,37	373	1,4
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Среднодневен енергиен прием			47,24	43,52	168,54	1213,15		
Средноседмичен енергиен прием за периода			40,18	44,45	161,94	1217,03		

