

Детска градина , хранене на деца от 3 до 7 години Втора седмица

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

Хр. прием	гр.	Понеделник Трета седмица						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	150	Попара масло, сирене и чай	10,4	12,91	24,45	241,6	34	1,4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Млечна супа със сирене	3,2	4,61	7,77	83,66	121	1,2,4
	130	Огретен от картофи	6,96	10,2	20,41	190,84	166	1,2,4
	100	Салата от зеле и моркови	1,28	3,18	6,98	50,85	76	5
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	80	Пирог с ябълки	5,07	13,07	36,36	275,13	357	1,2,4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			31,66	45,52	190,07	1251,48		
Хр. прием	гр.	Вторник						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	130	Спагети	9,38	13,15	7,19	181,39	201	1,4
	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	Таратор	3,32	4,75	4,9	74,85	120	4
	130	Гювеч от зеленчуци с месо	8,41	11,34	9,83	169,51	262	5
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	100	Соленки с масло	9,73	13,14	41,73	333,58	27	1,2,4
	200	Айрян	5,82	3,39	14,55	53,82	398	4
Среднодневен енергиен прием			37,91	47,17	156,70	1134,45		
Хр. прием	гр.	Сряда						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	130	Открит сандвич с млечни продукти	16,13	21	24,45	333,96	43	1,4
	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 зелен фасул	2,56	4,63	7,21	78,36	102	1,2,4,5
	130	Пиле задушено 1вариант	10,73	4,54	4,36	170,92	238	1,5
	150	Компот	0,7	0,15	36,15	140,31	322	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	150	Крем какао	5,17	0,9	32,18	156,13	337	1,4
			35,94	32,02	153,45	1075,58		
Хр. прием	гр.	Четвъртък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Печен сандвич с яйце и сирене	9,53	12,4	23,64	244,28	52	1,2,4
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,78	393,00	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	Руло от смляно месо/картофено пюре	21,33	25,83	17	374,8	271	1,2,4
	100	Шопска салата	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	80	Мляко с ориз	5,27	0,43	35,3	158,77	335	1,4
Среднодневен енергиен прием			56,76	57,23	157,10	1344,44		
Хр. прием	гр.	Петък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	60	Сандвич с мед и масло	8,49	10,09	23,43	218,5	36	1,4, мед
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,78	393	4
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	5
	130	Задушена риба със зеленчуци	6,2	6,72	7,73	111,03	214	1,3,5
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	120	Макарони с яйца и захар на фурна	5,13	3,37	24,17	144,56	372	1,2,ъ4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			34,34	32,96	186,59	1165,49		
Средноседмичен енергиен прием за периода			39,32	42,98	168,78	1194,29		

