

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

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

Хр. прием	гр.	Понеделник Втоора седмица						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	130	Корнфлейкс с прясно мляко	5,5	4,5	23,68	154,04	389	1,4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Пиле варено	6,42	2,77	4	64,4	122	1,4,5
	130	Яхния от грах	4,05	5,32	10,81	104,65	146	1
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2	332	4
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	100	Соленки с овесени ядки	15,23	12,92	61,2	421,98	28	1,2,4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			40,6	31,56	186,14	1182,97		
Хр. прием	гр.	Вторник						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Сандвич с конфитюр	4,85	6,01	47,76	246,7	37	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	Месо с ориз	12,89	9,13	8,64	164,03	244	1
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	100	Копривщенски тутманик	9,84	19,26	23,2	304,12	31	1,2,4
	200	Айрян	5,82	3,39	14,56	53,82	398	4
Среднодневен енергиен прием			37,97	43,94	177,56	1164,82		
Хр. прием	гр.	Сряда						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	130	Печен сандвич с кашкавал и яйце	9,53	12,4	23,64	244,28	52	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	62,7	311	
Обяд	100	Зеленчукова супа	1,57	3,63	8,17	69,07	98	1,2,4,5
	130	Пиле фрикасе	10,55	5,47	12,79	139,48	223	1,2,4,5
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	4
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	120	Млечна баница	7,82	9,3	41,47	276,62	367	1,2,4
			37,86	39,88	175,74	1192,43		
Хр. прием	гр.	Четвъртък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	150	Пица	9,86	6,86	27	214,8	22	4
	200	Чай	0,2	0,1	5,4	23,2	391,00	
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 печени на фурна/задушен ориз	13,79	24	23,31	352,95	244/309	1,4
	100	Салата от домати и сирене	5,56	4,78	4,15	77	73	
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122	35	1
Сл. закуска	150	Мюсли	21,4	8,41	25,75	219,54	390	1,4
	200	Медовина	0,2	0,12	18,64	70,96	396	мед
Среднодневен енергиен прием			58,48	50,17	164,25	1280,70		
Хр. прием	гр.	Петък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	100	Баница със сирене	10,89	16,5	31,93	311	1	1,2,4
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2	332	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Крем супа от домати и кротони	2,93	4,44	12,47	93,61	113/108	1,2,4,5
	50	Риба на скара	6,29	4,02	0,15	61,72	221	3
	80	Картофи ситирани	1,72	4,7	26,28	140,68	296	
	100	Салата от краставици	1	3,14	2,4	38,66	70	
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	150	Кисел от пресен плод	0,26	0,17	29,67	116,8	325	1
Среднодневен енергиен прием			32,19	38,92	165,05	1101,07		
Средноседмичен енергиен прием за периода			41,42	40,89	173,75	1184,40		

