

Зимно меню за хранене на деца от 3 до 7 години I-ва седмица / за периода: 02.12-06.12.2019г. /
Храните от менюто с количество на енергийност, белтъчини, мазнини, въглехидрати, № на рецепта, алергени

		Понеделник						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	150	Макаронени изделия със сирене	3,93	8,26	7,62	119,67	198	1,4
	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	Супа от риба със застройка	3,69	4,03	5,53	69,82	134	1,2,3,4,5
	130	Настърган кашкавал на фурна +кв. мляко	16,94	20,17	5,89	271,78	213	1,2,4
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	200							
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	150	Мляко с ориз	5,31	2,86	29,28	162,58	334	4
	200							
Среднодневен енергиен прием			39,84	41,57	125,17	1025,15		
		Вторник						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	85	Печен сандвич с яйце и сирене	9,53	12,4	23,64	244,28	52	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	Супа от картофи	2,57	4,22	13,08	96,04	107	1,2,4
	15							
	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	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	100	Кекс с плод	6,1	7,52	41,61	246,2	8	1,2,4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			37,74	39,09	219,79	1350,98		
		Сряда						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	130	Сандвич с конфитюр	4,85	6,01	47,76	246,7	37	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	Супа зрял фасул	2,76	3,83	9,19	73,24	104	1,4,5
	85	Руло Стефани	20,38	24,09	9,13	328,12	271	1,2,4
	45	Картофено пюре	0,95	1,74	7,88	46,35	298	4
	100	Салата от зеле и моркови	1,28	3,18	6,98	50,85	76	5
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	150	Крем ванилия	6,53	2,19	29,84	164,22	336	1,2,4
			44,84	49,82	185,75	1309,76		
		Четвъртък						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	85	Сандвич родопска закуска	12,4	7,1	26,32	201,29	46	1,4
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2		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	Месо с доматен сос /телешко месо/	13,15	9,1	7,86	163,06	243	1,4,5
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	200							
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	120	Пирожка със сирене	11,15	7,65	31,14	232,22	19	1,2,4
	200	Цитронада	0,47	0,34	26,8	93,38	401	
Среднодневен енергиен прием			48,14	34,07	177,14	1160,32		
		Петък						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	100	Пица със сирене	9,86	6,86	27	214,8	22	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 с топчета от месо	5,39	4,56	3,43	74,75	130	1,2,4,5
	130	Задушена риба със зеленчуци	6,2	6,72	7,73	111,03	214	1,4,5
	80	Салата с картофи и лук	1,16	3,08	14,86	86,24	82	
	150	Компот	0,7	0,15	36,15	140,31	322	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	150	Крем какао	5,17	0,9	32,18	156,13	337	1,4
	100	Ябълка	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Среднодневен енергиен прием			32,83	23,52	181,85	1053,86		
Средноседмичен енергиен прием за периода			39,16	36,08	186,85	1180,01		

