

**Зимно меню за хранене на деца от 3 до 7 години IV - та седмица /за периода: 23.12-27.12.2019г/
Храните от менюто с количество на енергийност , белтъчини, мазнини, въглехидрати ,№ на рецепта, алергени**

		Понеделник						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	150	Попара с прясно мляко	3,5	4,26	26,65	129,2	33	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 грах	4,05	5,32	10,81	104,65	146	1,4
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	129,4	311	
	200							
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	100	Соленки с оведени 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			34,25	27,12	211,46	1196,33		
		Вторник						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	85	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	Млечна супа със сирене	3,2	4,61	7,77	83,66	121	1,2,4
	15							
	130	Месо със зелен фасул	11,01	8,43	2,43	128,38	247	1,4
	200	Плод	0,6	0,6	12,4	129,4	311	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	120	Макарони на фурна	5,13	3,87	24,17	144,56	372	1,2,4
	200	Айрян	5,82	3,39	14,56	53,82	398	4
Среднодневен енергиен прием			42,54	42,70	134,88	1069,68		
		Сряда						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	130	Топъл сандвич мозайка	9,94	12,7	23,43	247,74	54	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 спанак с ориз	2,93	4,37	8,2	73,02	94	1,2,4
	130	Каша от пиле със сирене	13,9	6,2	5	129,86	125	1,4
	200	Плод	0,6	0,6	12,4	129,4	311	
	100							
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	100	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	
			40,83	45,82	184,66	1354,73		
		Четвъртък						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	85	Сандвич с лютеница и сирене	5,65	1,26	35,31	153	51	1,4
	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 по градинарски	2,57	4,99	10,29	89,7	99	1,2,4,5
	130	Телешко с ориз	12,89	9,13	8,64	164,03	244	1,4
	100	Салата от зеле и моркови	1,28	3,18	6,98	50,85	76	4,5
	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	120	Бисквитена торта с пресни плодове	3,52	11,87	28,08	226,73	351	1,4
	200	Медовина	0,2	0,12	18,64	70,96	396	мед
Среднодневен енергиен прием			37,60	39,48	179,61	1167,55		
		Петък						
Хр. прием	гр.		Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	100	Баница със сирене	10,89	16,5	31,93	304,22	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	Доматена супа	2,53	4,25	8,49	78,79	101	1,2,4,5
	50	Риба на скара	6,29	4,02	0,15	61,72	221	3
	40	Картофи сотирани	0,86	2,35	13,14	70,34	296	
	40	Лютеница с праз	0,93	1,52	7,61	33,08	89	
	100	Компот	0,7	0,15	36,15	140,31	322	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	150	Мус от стерилизирани плодове	1,36	0,19	29,89	122,26	328	1,4
Среднодневен енергиен прием			32,36	34,63	174,81	1086,62		
Средноседмичен енергиен прием за периода			37,97	37,21	177,14	1174,98		

