

Зимно меню за хранене на деца от 1 до 3 години I -ва седмица /за периода: 02.12-06.12.2019г./

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

Хр. прием		гр.	Понеделник					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска:	100	Макаронени изделия със сирене	5,8	7,6	18,8	167	353	1,4	
	100	Айрян	2,3	2,5	3,3	45	395	4	
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
Обяд	50	Крем супа от риба	5,9	4,8	3,1	80	89	1,3,4,5	
	80	Омлет на фурна	4,4	7,36	1,28	89,6	189	2,4	
	50	Моркови с масло	0,5	2,15	4	37,5	260	4	
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
	25	Хляб УС	1,78	0,28	12,85	61		1	
Сл. закуска	150	Мляко с ориз	5	3,5	28,5	166	322	4	
Среднодневен енергиен прием			26,28	28,79	101,63	772,10			
Хр. прием		гр.	Вторник					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска	60	Печен сандвич с яйце и сирене	6,8	8,4	14,5	160	385	1,2,4	
	100	Чай	0,3	0,1	11,4	48	399		
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
Обяд	50	Супа от картофи	0,7	2,25	4,35	40	100	1,4	
	130	Пилешко месо фрикасе	14,5	8,6	12,7	186	141	1,4	
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
	25	Хляб УС	1,75	0,28	12,85	61		1	
Сл. закуска	100	Мъфин с плод	6,2	7	38,9	243	359	1,2,4	
	100	Сок от citrusови плодове	0,2		12,4	52	388		
Среднодневен енергиен прием			31,05	27,23	136,90	916,00			
Хр. прием		гр.	Сряда					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска:	60	Сандвич с конфитюр	2	3,2	32,1	165	367	1,4	
	100	Прясно мляко с какао	3,5	4,6	10,3	96	398	4	
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
Обяд	50	Супа зрял фасул	1,85	2,2	4,8	46,5	114	1,4	
	80	Руло от смляно месо	9,48	6,03	8,43	126,15	178	1,2,4	
	50	Картофено пюре	1,3	2,3	8,5	60	252	1,4	
	30	Салата от зеле и моркови	0,4	1,4	1,6	21	233		
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
	25	Хляб УС	1,75	0,28	12,85	61		1	
Сл. закуска	150	Крем ванилия	5,3	4,8	22,4	154	341		
Среднодневен енергиен прием			26,18	25,41	130,78	855,65			
Хр. прием		гр.	Четвъртък					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска	60	Сандвич родопска закуска	5,5	2	13,9	96	378	1,4	
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2		4	
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
Обяд	50	Супа от зеленчуци със застрояка	0,85	2,6	2,7	37,5	96	1,2,4,5	
	130	Телешко месо с доматен сос	11,3	6,5	9,3	141	172	1,4,5	
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
	25	Хляб УС	1,75	0,28	12,85	61		1	
Сл. закуска	100	Млечна баница	6,3	10,6	30,6	243	352	1,2,4	
	100	Сок от citrusови плодове	0,2		12,4	52	388		
Среднодневен енергиен прием			31,45	27,38	118,60	847,70			
Хр. прием		гр.	Петък					№	Алергени
			Б	М	В	ККАЛ			
Закуска	60	Сандвич с пастет от извара и домати	5,4	9,5	14,2	164	381	1,4	
	100	Чай	0,3	0,1	11,4	48	399		
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280		
Обяд	50	Супа борш с телешко месо	2	2,2	1,9	35	80	1,4,5	
	130	Задушена риба със зеленчуци	12,9	7,7	6,7	148	186	1,3,4,5	
	30	Салата от картофи и лук	0,7	1,4	5,4	37	238		
	100	Компот от пресни плодове	0,3	0,2	9,8	42	286		
	25	Хляб УС	1,78	0,28	12,85	61		1	
Сл. закуска	150	Крем нишесте	5	4,4	22	148		1,4	
	100	Ябълка	0,3	0,3	14,7	62,7			
Среднодневен енергиен прием			28,98	26,38	113,85	808,70			
Средноседмичен енергиен прием за периода			29,31	27,28	120,07	840,03			

