

Зимно меню за хранене на деца от 1 до 3 години II - ра седмица / за периода: 09.12-13.12.2019г./

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

Хр. прием		гр.	Понеделник					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	150	Попара със сухар и сирене	5,7	12	22,2	225	60	1,4
	100							
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
Обяд	50	Супа отпилешко месо	2,25	2,3	1,3	35	75	1,4
	130	Пипер и домати със сирен и яйца на фурна	7,5	12,2	4,9	160	190	2,4
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
Сл. закуска	100	Руло със конфитюр	5	2,8	45,4	227	358	1,2
	100	Айрян	2,3	2,5	3,3	45	395	4
Среднодневен енергиен прием			32,425	32,68	119,75	879,00		
Хр. прием		гр.	Вторник					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	60	Сандвич с млечни продукти	7,3	9,1	15,2	173	377	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 от леща	1,85	2,15	4,8	46	115	1,4
	130	Пилешко месо гювеч	13,1	7,5	8,8	155	150	1,4
	30							
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
Сл. закуска	100	Баница с ябълки	4,5	6,9	42,3	249	350	1,2,4
	100	Сок от citrusови плодове	0,2		12,4	52	388	
Среднодневен енергиен прием			29,625	26,63	137,55	910,00		
Хр. прием		гр.	Сряда					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска:	60	Макаронени изделия със сирене	5,8	7,6	18,8	167	353	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	Таратор	1	3,3	1,65	40	118	4
	130	Телешко месо със спанак	12,8	6,3	8,4	142	156	1,4
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
	30	Салата от зеле и моркови	0,4	1,4	1,6	21	233	
Сл. закуска	150	Млечен кисел от ябълки	3,7	3,4	29,7	164	304	1,4
			29,58	27,48	113,10	817,00		
Хр. прием		гр.	Четвъртък					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	60	Сандвич с яйчен пастет	5,5	8,8	13,8	156	379	1,4
	100	Чай	0,3	0,1	11,4	48	399,00	
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
Обяд	50	Супа от телешко месо със зеленчуци	2,95	2,25	2,05	40,5	84	1,4,5
	130	Домати с ориз	1,9	6,2	14,6	122	211	
	30	Шопска салата	1,3	2,6	1,5	35	244	
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
Сл. закуска	150	Кекс със сирене	8,9	11,8	29,2	259	364	1,2,4
	100	Айрян	2,3	2,5	3,3	45	395	
Среднодневен енергиен прием			32,78	27,18	118,50	892,50		
Хр. прием		гр.	Петък					
			Б	М	В	ККАЛ	№	Алергени
Закуска	60	Печен сандвич с кашкавал	10,7	10,6	13,1	191	384	1,4
	100	Прясно мляко	3,5	4,6	10,3	96	398	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
Обяд	50	Крем супа от картофи	0,9	2,35	4,95	44,5	84	
	130	Задушена риба с доматен сос	9,3	7,3	4,3	120	183	1,3,4
	30							
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
Сл. закуска	150	Пшеница с мляко	3,3	1,9	23,9	126	328	1,4
	100	Плод	0,3	0,3	14,9	63	280	
Среднодневен енергиен прием			19,68	27,93	114,10	827,50		
Средноседмичен енергиен прием за периода			28,60	28,10	118,78	865,20		

