

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ МЕСЕЦ МАРТ 2025г.

Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст /издадено 2020 г./

ДАТА/ ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
04.03.25г. вторник	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 150гр. р.72к.234 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа от пуешко с картофи</u> 130гр. р.121 к.96 2. <u>Яхния от картофи</u> 150гр. р.158 к.136 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 40гр. р.319 к.36 3. <u>Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове</u> 100гр. р.391 к.163 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92	1. <u>Козуначени кифли с мармалад</u> 100гр. р.54 к.412 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1337кал.	248к. / закуска	63к. / ПЗ	523к. / обяд	503 к. / ПЗ
05.03.25г. сряда	1. <u>Баница с праз и сирене</u> 100гр. р.34 к.288 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 130гр. р.95 к.99 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Пюре от картофи</u> 80гр. р.341 к.94 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63
Общо: 1255кал.	476к. / закуска	99к. / ПЗ	447к. / обяд	233 к. / ПЗ
06.03.25г. четвъртък	1. <u>Сандвич с пастет от варени яйца и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.4 к.189 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. <u>Морков</u> 100гр. к.42	1. <u>Супа от спанак и овесени ядки със застройка</u> 130гр. р.84 к.78 2. <u>Пай с птиче месо</u> 150гр. р.263 к.234 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Крем пита с ванилов крем</u> 150гр. р.410 к.246 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/
Общо: 1233кал.	371к. / закуска	42к. / ПЗ	488к. / обяд	332 к. / ПЗ
07.03.25г. петък	1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко</u> 150гр. р.77 к.188 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Крем супа от зеленчуков микс</u> 130гр. р.104 к.92 2. <u>Месо с прясно зеле</u> 150гр. р.274 153к 3. <u>Печена тиква с мед и орехи</u> 100гр.р.379 к.70 <u>хляб”Добруджа”</u> 35гр. к.92	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове/банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86
Общо: 987кал.	202к. / закуска	63к. / ПЗ	407к. / обяд	315 к. / ПЗ

ДАТА/ ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
10.03.25г. понеделник Общо: 1278кал.	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 150гр. р.72к.234 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 248к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от риба</u> 130гр. р.130 к.78 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Яхния от леща</u> 150гр. р.155 к.169 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Млечен кисел с пресни плодове</u> 100гр. р.390 к.124 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 506к. / обяд	1. <u>Соленка с плънка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 461 к. / ПЗ
11.03.25г. вторник Общо: 1114кал.	1. <u>Сандвич с пастет от авокадо и домати</u> 75гр. /бял хляб/ р.21 к.145 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 356к. / закуска	1. <u>Морков</u> 100гр. к.42 42к. / ПЗ	1. <u>Супа от зелен фасул със застройка</u> 130гр. р.88 к.70 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата картофи, царевича, грах и маслини</u> 80гр. р.346, к.110 3. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 386к. / обяд	1. <u>Бананов кекс</u> 100гр. р.48 к.239 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини ДФЗ: кисело мляко, круши 330 к. / ПЗ
12.03.25г. сряда Общо: 1266кал.	1. <u>Пица със сирене</u> 100гр. р.66 к.245 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 424к. / закуска	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от домати</u> 130гр. р.103 к.70 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 150гр. р.253 к.238 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 510к. / обяд	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 ДФЗ: кисело мляко, банани 233 к. / ПЗ
13.03.25г. четвъртък Общо: 1256кал.	1. <u>Печен сандвич със сирене и яйце</u> 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 373к. / закуска	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 130гр. р.92 к.96 2. <u>Руло от смяляно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 50гр. р.319 к.45 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 473к. / обяд	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: прясно мляко, портокали 396 к. / ПЗ
14.03.25г. петък Общо: 1247кал.	1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. р.68 к.412 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94/ 516к. / закуска	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 130гр. р.118 к.99 2. <u>Месо с грах</u> 150гр. р.269 к.178 3. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 <u>хляб “Добруджа”</u> 35гр. к.92 432к. / обяд	1. <u>Сандвич със смес от сирене и лютеница</u> 75гр. /бял хляб/ р.18 к.154 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 200 к. / ПЗ

ДАТА/ ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
17.03.25г. понеделник	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 150гр. р.72к.234 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа борш с месо /заешко/</u> 130гр. р.128 к.112 2. <u>Яйца по панагюрски</u> 150гр. р.224 к.124 <u>Салата “Капрезе”</u> 60гр. р.316 к.64 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1228кал.	248к. / закуска	63к. / ПЗ	477к. / обяд	440 к. / ПЗ
18.03.25г. вторник	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. <u>Морков</u> 100гр. к.42	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 130гр. р.96 к.96 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 150гр. р.239 к.232 <u>Гарнитура моркови с масло</u> 40гр. р.352 к.49 3. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: <u>прясно мляко, ябълки</u>
Общо: 1388кал.	477к. / закуска	42к. / ПЗ	534к. / обяд	335 к. / ПЗ
19.03.25г. сряда	1. <u>Печен сандвич с мляно месо кашкавал</u> 75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа от спанак и картофи</u> 130гр. р.83 к.79 2. <u>Каша от птиче месо със сирене</u> 150гр. р.265 к.232 <u>Смесена салата</u> 40гр. р.317 к.23 3. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Печена палачинка с конфитюр</u> 100гр. р.55 к.199 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: <u>кашкавал, ябълки</u>
Общо: 1181кал.	397к. / закуска	63к. / ПЗ	431к. / обяд	290 к. / ПЗ
20.03.25г. четвъртък	1. <u>Питка със сирене /извара, кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 130гр. р.94 к.101 2. <u>Кюфтета на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 70гр. р.319 к.63 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: <u>кашкавал, ябълки</u>
Общо: 1188кал.	424к. / закуска	99к. / ПЗ	377к. / обяд	288 к. / ПЗ
21.03.25г. петък	1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. /бял хляб/ р.17 к.204 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Крем супа от моркови /тиква/</u> 130гр. р.101 к.69 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо с ориз</u> 150гр. р.267 к.240 <u>Шопска салата</u> 40гр. р.318 к.46 3. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50 <u>хляб “Добруджа”</u> 18гр. к.46	1. <u>Баница с тиква</u> 100гр. р.35 к.333 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1342кал.	383к. / закуска	63к. / ПЗ	472к. / обяд	424 к. / ПЗ

ДАТА/ ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
24.03.25г. понеделник	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 150гр. р.72к.234 2.Краставица 100гр. р.303 к.14	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа пуешко варено</u> 130гр. р.120 к.91 2. <u>Настърган кашкавал на фурна</u> 100гр. р.232 к.237 <u>Салата „Снежанка“</u> 50гр. р.314 к.44 3. <u>Крем какао с мляко и яйца</u> 100гр. р.397 к.121 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92	1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1390кал.	248к. / закуска	63к. / ПЗ	585к. / обяд	494 к. / ПЗ
25.03.25г. вторник	1. <u>Качамак със сирене</u> 150гр. р.73к.219 2.Краставица 100гр. р.303 к.14	1. Киви 100гр. р.359 к.51	1. <u>Супа от картофи със застрейка</u> 130гр. р.92 к.96 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 Салата „Айсберг“ с ябълки и авокадо 80гр. р.320к.102 3. Ябълка 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72
Общо : 965кал.	233к. / закуска	51к. / ПЗ	464к. / обяд	217 к. / ПЗ
26.03.25г. сряда	1. <u>Печен сандвич с кашкавал и яйце</u> 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Таратор</u> 130гр. р.118 к.99 2. <u>Макаронени изделия с месо /пилешко/, домати и млечна заливка</u> 150гр. р.220 к.219 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 <u>БЕЗ ХЛЯБ!</u>	1. <u>Пандишпан с пресни плодове</u> 100гр. р.406 к.240 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86
Общо: 1137кал.	373к. / закуска	63к. / ПЗ	375к. / обяд	326 к. / ПЗ
27.03.25г. четвъртък	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94	1. Краставица 100гр. р.303 к.14	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 130гр. р.95 к.99 2. <u>Мусака с месо и картофи</u> 150гр. р.289 к.228 Салата моркови и ябълки 40гр. р.324 к.43 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Сандвич с лютеница</u> 75гр. /бял хляб/ р.28 к.114 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/
Общо: 1127кал.	397к. / закуска	14к. / ПЗ	516к. / обяд	200 к. / ПЗ
28.03.25г. петък	1. <u>Пица с кашкавал</u> 100гр. р.66 к.245 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа от тиквички със застрейка</u> 130гр. р.86 к.73 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3. <u>Печени ябълки /круши, дюли/</u> 100гр. р.378 к.71 <u>хляб „Добруджа“</u> 35гр. к.92	1. <u>Ашуре</u> 100гр. р.75 к.142 2. Банан 100гр. р.359 к.99
Общо: 1213кал.	427к. / закуска	99к. / ПЗ	446к. / обяд	241 к. / ПЗ

ДАТА/ ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
31.03.25г. понеделник	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 150гр. р.76 к.258 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа от риба със застройка</u> 130гр. р.132 к.95 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 150гр. р.154 к.171 <u>Шопска салата</u> 40гр. р.318 к.46 3. <u>Крем ванилия с пресни плодове</u> 100гр. р.396 к.98 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92	1. <u>Мъфини със сушени плодове</u> 100гр. р.51 к.179 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1107кал.	272к. / закуска	63к. / ПЗ	502к. / обяд	270 к. / ПЗ

Съгласно Регламент (ЕС) №1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета от 25 октомври 2011 година за предоставянето на информация за храните на потребителите, в менюто са подчертани храните, съдържащи вещества или продукти, причиняващи алергии или непоносимост!

ДАТА	МЛЯКО	ПЛОД	ЗЕЛЕНЧУК
04.03.2025г.			
05.03.2025г.			
06.03.2025г.			
07.03.2025г.			
10.03.2025г.			
11.03.2025г.			
12.03.2025г.			
13.03.2025г.			
14.03.2025г.			
17.03.2025г.			
18.03.2025г.			
19.03.2025г.			
20.03.2025г.			
21.03.2025г.			
24.03.2025г.			
25.03.2025г.			
26.03.2025г.			
27.03.2025г.			
28.03.2025г.			
31.03.2025г.			
ОБЩО:			

Забележка: В таблицата не са включени грамажите на плод, мляко и млечни продукти от ДФЗ!