

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЦОВ ПРЕЗ ЮНИ 2025г.

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

| ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО | ЗАКУСКА | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД | ОБЯД | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД |
|----------------------------------|---|---|--|--|
| 02.06.25г. понеделник | 1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 | 1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 | 1. <u>Зеленчукова супа с риба</u> 100гр.р.134 к.50 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Кисел от пресни/замразени/ плодове</u> 100гр. р.389 к.67 <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: 839кал. | 170к. / закуска | 99к. / ПЗ | 526к. / обяд | 503к. / ПЗ |
| 03.06.25г. вторник | 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/ | 1. <u>Морков</u> 100гр. к.42 | 1. <u>Супа от спанак и картофи</u> 100гр. р.83 к.61 2. <u>Риба с ориз и зеленчуци</u> 130гр.р.243 к.247 <u>Смесена салата</u> 40гр. р.317 к.23 3. <u>Ягоди</u> 100гр р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 | 1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ |
| Общо : 1165кал. | 376к. / закуска | 42к. / ПЗ | 412к. / обяд | 335 к. / ПЗ |
| 04.06.25г. сряда | 1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини / | 1. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 | 1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Макаронени изделия с месо, домати и млечна заливка</u> 130гр. р.221 к.173 <u>Салата моркови и ябълки</u> 40гр. р.324 к.43 3. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 БЕЗ ХЛЯБ! | 1. <u>Сандвич със сирене /кашкавал/ и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ |
| Общо: 1183кал. | 474к. / закуска | 57к. / ПЗ | 355к. / обяд | 297 к. / ПЗ |
| 05.06.25г. четвъртък | 1. <u>Сандвич с яйчен пастет със зехтин и зелени подправки</u> 75гр. /бял хляб/ р.8 к.201 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ | 1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 | 1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Кюфтета на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 <u>Салата картофи, царевица, грах и маслини</u> 80гр. р.346, к.110 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 | 1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 |
| Общо: 1105кал. | 383к. / закуска | 14к. / ПЗ | 399к. / обяд | 309 к. / ПЗ |
| 06.06.25г. петък | 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/ | 1. <u>Череша</u> 100гр. р.359 к.61 | 1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Месо с грах</u> 130гр. р.269 к.148 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб “Добруджа”</u> 35гр. к.92 | 1. <u>Млечен десерт с овесени ядки, сушени плодове и орехи</u> 100гр. р.403 к.157 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 |
| Общо: 1118кал. | 424к. / закуска | 61к. / ПЗ | 413к. / обяд | 220к. / ПЗ |

| ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО | ЗАКУСКА | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД | ОБЯД | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД |
|---------------------------------|--|--|--|---|
| 09.06.25г. понеделник | 1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 100гр. р.303 к.14 | 1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 | 1. <u>Супа пуешко варено</u> 100гр. р.120 к.70 2. <u>Огретен от картофи</u> 130гр. р.180 к.185 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“</u> 40гр. р.319 к.36 3. <u>Крем ванилия с пресни плодове</u> 100гр. р.396 к.98 <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: 1208кал. | 170к. / закуска | 63к. / ПЗ | 481к. / обяд | 494к. / ПЗ |
| 10.06.25г. вторник | 1. <u>Баница с праз и сирене</u> 100гр. р.34 к.288 2. Краставица 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>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.201 Салата от картофи и лук 40гр. р.345 к.55 3. Ягоди 100гр р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 | 1. <u>Пандишпан с пресни плодове</u> 100гр. р.406 к.240 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ |
| Общо : 166кал. | 476к. / закуска | 99к. / ПЗ | 460к. / обяд | 331к. / ПЗ |
| 11.06.25г. сряда | 1. <u>Печен сандвич с мляно месо кашкавал</u> 75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94 | 1. <u>Морков</u> 100гр. к.42 | 1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр. р.253 к.201 <u>Шопска салата</u> 40гр. р.318 к.46 3. <u>Череша</u> 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 | 1. <u>Мъфини с плодове</u> 100гр. р.49 к.239 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ |
| Общо: 1093кал. | 264к. / закуска | 42к. / ПЗ | 457к. / обяд | 330к. / ПЗ |
| 12.06.25г. 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. Круша 100гр. р.359 к.64 | 1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Руло от смяно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Лютеница с праз лук</u> 30гр. р.334 к.20 3. <u>Плодова салата с ягоди, банани и киви</u> 100гр. р.362 к.74 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 | 1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 |
| Общо: 1071кал. | 371к. / закуска | 64 к. / ПЗ | 403к. / обяд | 233 к. / ПЗ |
| 13.06.25г. петък | 1. <u>Питка със сирене /извара, кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ | 1. Краставица 100гр. р.303 к.14 | 1. <u>Супа от зелен фасул със застройка</u> 100гр. р.88 к.54 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 <u>хляб „Добруджа“</u> 18гр. к.46 | 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/ |
| Общо: 1174кал. | 505к. / закуска | 14к. / ПЗ | 367к. / обяд | 288к. / ПЗ |

| ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО | ЗАКУСКА | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД | ОБЯД | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД |
|--|--|--|--|---|
| 16.06.25г. понеделник Общо: 1036кал. | 1.Качамак със сирене 100гр. р.73к.146 2.Краставица 100гр. р.303 к.14 160к. / закуска | 1.Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ | 1.Супа от пуешко със застройка 100гр. р.122 к.77 <u>Яхния от леща</u> 150гр. р.155 к.169 Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“ 40гр. р.313 к.30 3.Крем какао с мляко и яйца 100гр. р.397 к.121 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 489. / обяд | 1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/</u> 120гр. р.407 к.202 2.Натурален сок 200гр. к.86 288к. / ПЗ |
| 17.06.25г. вторник Общо : 1219кал. | 1. <u>Печен сандвич с кашкавал и яйца</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.3 к.191 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 370к. / закуска | 1.Круша 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ | 1. Супа от зрял фасул по манастирски 100гр. р.94 к.78 2.Риба на фурна 60гр. р.236 к.95 <u>Салата “Капрезе”</u> 70гр. р.316 к.74 3.Череша 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 345к. / обяд | 1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 440к. / ПЗ |
| 18.06.25г. сряда Общо: 1335кал. | 1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. р.68 к.412 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 594к. / закуска | 1.Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ | 1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Пай с птиче месо</u> 130гр. р.263 к.203 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 40гр. р.319 к.36 3. Ягоди 100гр р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 396к. / обяд | 1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 150гр. р.71 к.245 2. Натурален сок 200гр. к.86 331 к. / ПЗ |
| 19.06.25г. четвъртък Общо: 1004кал. | 1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко</u> 150гр. р.77 к.125 2.Краставица 100гр. р.303 к.14 139к. / закуска | 1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ | 1. <u>Крем супа от моркови</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Мусака с месо и картофи</u> 130гр. р.289 к.199 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3.Киви 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 461к. / обяд | 1.Кекс с кисело мляко 100гр. р.44 к.255 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 341 к. / ПЗ |
| 20.06.25г. петък Общо: 1059кал. | 1. <u>Сандвич с пастет от сирене Крема, извара и орехи</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.16 к.259 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 438к. / закуска | 1.Морков 100гр. к.42 42к. / ПЗ | 1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2.Месо с прясно зеле 130гр. р.274 к.127 3.Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб”Добруджа”</u> 18гр. к.46 346к. / обяд | 1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 233 к. / ПЗ |

| ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО | ЗАКУСКА | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД | ОБЯД | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД |
|--|--|---|---|---|
| 23.06.25г. понеделник Общо: 1094кал. | 1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 100гр. р.303 к.14 170к. / закуска | 1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ | 1. <u>Крем супа от риба</u> 100гр. р.130 к.60 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Яхния от картофи</u> 130гр. р.158 к.119 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 400к. / обяд | 1. <u>Соленки с плънка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 461 к. / ПЗ |
| 24.06.25г. вторник Общо : 1068кал. | 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/ 427к. / закуска | 1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ | 1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба на фурна</u> 60гр. р.236 к.95 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос "Винегрет"</u> 70гр. р.319 к.63 3. Череша 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 342к. / обяд | 1. <u>Сандвич с лютеница</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.28 к.114 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 200к. / ПЗ |
| 25.06.25г. сряда Общо: 1169кал. | 1. <u>Баница със спанак и сирене</u> 100гр. р.34 к.284 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94 388к. / закуска | 1. <u>Морков</u> 100гр. к.42 42к. / ПЗ | 1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Каша от птиче месо със сирене</u> 130гр. р.265 к.195 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 439к. / обяд | 1. <u>Печена палачинка с конфитюр</u> 100гр. р.55 к.199 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 290к. / ПЗ |
| 26.06.25г. четвъртък Общо: 1176кал. | 1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2. Краставица 100гр. р.303 к.14 181к. / закуска | 1. Круша 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ | 1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Кюфтета с доматиен сос</u> 130гр. р.283 к.161 <u>Гарнитура картофи с масло</u> 40гр. р.352 к.49 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 437к. / обяд | 1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 494к. / ПЗ |
| 27.06.25г. петък Общо: 984кал. | 1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.17 к.204 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 386к. / закуска | 1. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 51к. / ПЗ | 1. <u>Зеленчукова супа с ориз /киноа/</u> 100гр. р.97 к.38 2. <u>Месо с картофи</u> 130гр. р.268 к.162 <u>Салата „Айсберг“ с ябълки и авокадо</u> 40гр. р.320 к.51 3. <u>Банан</u> 50гр. р.359 к.45 <u>хляб "Добруджа"</u> 18гр. к.46 342к. / обяд | 1. <u>Ашуре</u> 100гр. р.75 к.142 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 205 к. / ПЗ |

| ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО | ЗАКУСКА | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД | ОБЯД | ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД |
|---------------------------------|--|--|---|--|
| 30.06.25г. понеделник | 1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 100гр. р.303 к.14 | 1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 | 1. <u>Супа от пуешко с картофи</u> 100гр. р.121 к.74 2. <u>Омлет със сирене /кашкавал/ на фурна</u> 130гр. р.231 к.173 Салата моркови и ябълки 40гр. р.324 к.43 3. <u>Кисел от пресни/замразени/ плодове</u> 100гр. р.389 к.67 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 | 1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 |
| Общо: 899кал. | 170к. / закуска | 63к. / ПЗ | 449к. / обяд | 217к. / 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 |
|--------------|------------|------------|------------|
| 02.06.2025г. | 210 | 150 | 220 |
| 03.06.2025г. | 370 | 110 | 230 |
| 04.06.2025г. | 440 | 200 | 160 |
| 05.06.2025г. | 250 | 120 | 200 |
| 06.06.2025г. | 250 | 250 | 100 |
| 09.06.2025г. | 250 | 120 | 140 |
| 10.06.2025г. | 450 | 220 | 100 |
| 11.06.2025г. | 180 | 110 | 230 |
| 12.06.2025г. | 340 | 250 | 100 |
| 13.06.2025г. | 380 | 100 | 200 |
| 16.06.2025г. | 150 | 100 | 180 |
| 17.06.2025г. | 370 | 200 | 160 |
| 18.06.2025г. | 300 | 100 | 250 |
| 19.06.2025г. | 280 | 200 | 200 |
| 20.06.2025г. | 320 | 200 | 200 |
| 23.06.2025г. | 220 | 150 | 180 |
| 24.06.2025г. | 380 | 200 | 150 |
| 25.06.2025г. | 180 | 100 | 230 |
| 26.06.2025г. | 190 | 200 | 150 |
| 27.06.2025г. | 250 | 200 | 150 |
| 30.06.2025г. | 90 | 200 | 180 |
| ОБЩО: | 278 | 172 | 178 |

Изготвил менюто: м.с. Дияна Годорова

Съгласувал: Теодора Кулева – ЗАС

Айля Неджибова – готвач

Одобрил: Силвия Иванова – Директор