

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ НОЕМВРИ 2021г.

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
01.12.21г. Сряда общо: 985кал.	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.172 2. <u>Краставица</u> 50гр р.303 к.7 3. <u>Плодов чай</u> 200гр. р.416 к.94 273к./закуска	1. <u>Круша</u> 100гр. Р.359 к.64 64к./ ПЗ	1. <u>Супа от спанак и картофи</u> 100гр. р.83 к.61 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3. <u>Тиква варена на пара с мед</u> 100гр.р.382к.58 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 351к. обяд	1. <u>Сандвич с кашкавал и зеленчуци</u> /бял хляб/85гр р.2к.206 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр.к.91 /3.6% мазнини/ 297к./ ПЗ
02.12.21г. Четвъртък общо: 1159кал	1. <u>Сандвич с пастет от варени яйца и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.4 к.189 2. <u>Краставица</u> 50 гр.р.303к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр.р.419 к.172 /2% мазнини/ 293к./ закуска	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к./ПЗ	1. <u>Зеленчукова супа с ориз</u> 100гр. р.97 к.38 2. <u>Задушени хапки от птиче месо със сос</u> 90гр. р.261 к.262 <u>Гарнитура: Пюре от картофи</u> 50гр.р.341 к.59 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 492к. / обяд	1. <u>Крем пита с ванилов крем</u> 100гр. р.410к.189 2. <u>Натурален сок</u> 200гр.к86. 275к./ПЗ
03.12.21г. Петък Общо: 1207кал.	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 плодов</u> 200гр. р.416 к.94 591к./закуска	1. <u>Мандарина</u> 100 гр. Р.359 к.47 47к./ПЗ	1. <u>Крем супа от карфиол/броколи</u> /100гр. Р.105 к.58 <u>Крутони</u> 5гр. Р.139 к.21 2. <u>Риба на фурна</u> 70 гр. Р.236 к.109 <u>Лютеница с праз лук</u> 40 гр. Р.334 к.26 <u>Салата от зрял фасул</u> 40 гр.р.347 к.66 3. <u>Плодова салата ябълки,портокали и банани</u> 80 гр.р.361 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 413к./ обяд	1. <u>Мляко с ориз</u> 100гр р.404к.113 2. <u>Ябълка</u> 50 гр. Р.359 к.32 145к./ПЗ
06.12.21г. понеделник Общо: 1208кал.	1. <u>Макарони с прясно мляко и сирене</u> 100гр. /куккус/ р.70 к.144 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94 245к. / закуска	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Супа от домати</u> 100гр. р.93 к.51 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата от варени на пара зеленчуци и млечен сос</u> 60гр. р.328 к.51 3. <u>Крем какао с мляко и яйца</u> 100гр. р.397 к.121 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 424к. / обяд	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 440 к. / ПЗ
07.12.21г. вторник ДФЗ:круши, прясно мляко Общо : 1047кал.	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/ 339к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от зелен фасул със застрояка</u> 100гр. р.88 к.54 2. <u>Месо с картофи</u> 130гр. р.268 к.162 <u>Салата моркови и сос „Винегрет“</u> 50 г.р.323к.48 3. <u>Портокал</u> 50гр. р.359 к.25 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 371к. / обяд	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/</u> 120гр. р.407 к.202 2. <u>Цитронада</u> 200гр. Р415 к.72 274 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
08.12.21г. сряда ДФЗ:банани,кисело мляко Общо: 1058кал.	1.Качамак със сирене 100гр.р.73 к.146 2.Кисело мляко 150гр. К.91 /3.6 % мазнини / 3.Краставица 50 гр.р.303 к.7 244 к/закуска.	1.Круша 50гр. р.359 к.31 31к. / ПЗ	1.Супа от спанак и сирене със застройка 100гр. р.85к.86 2.Месо с ориз 130гр. р.267 к.202 Салата от цвекло и моркови 50гр. р.322 к.47 3.Тиква варена на пара с мед 100гр.р.382 к.58 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 428к./обяд	1.Овесени питки със сушени плодове 100гр р.59 к.403 2. Натурален .сок 200гр.к86. 489 к. / ПЗ
09.12.21г. четвъртък ДФЗ:банани,кисело мляко Общо: 12449кал.	1.Сандвич с яйчен пастет с масло 75 гр.р.7 к.194 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 373к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1.Крем супа от моркови 100гр. р.101 к.53 крутони 5гр. р.139 к.21 2.Птиче месо с прясно зеле 150гр. р.252 к.171 3.Киви 50гр.р.359 к.26 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 353к. / обяд	1.Баница с тиква 100 гр.р.35 к.333 2.Кисело мляко 150гр к.91 /3,6 % мазнини/ 424 к. / ПЗ
10.12.21г. петък ДФЗ:портокали,кисело мляко Общо: 1070кал.	1.Пица с кашкавал 100гр.р66 к.245 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94 349к. / закуска	1.Портокал 100гр. р.359 к.50 50к. / ПЗ	1.Супа от риба и картофи 100гр. р.133 к.49 2.Яхния от зрял фасул 130гр. р.154 к.149 Салата моркови и ябълки 50гр. р.324 к.53 3.Круша 50гр. р.359 к.32 хляб «Добруджа» 35гр. к.92 375к. / обяд	1.Сандвич с мед и масло 65гр. р.30 к.205 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 296к. / ПЗ
13.12.21г. понеделник Общо: 849кал.	1.Овесени ядки с прясно мляко и сирене 150гр. р.80 к.150 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 157к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1.Супа от пилешко със застройка 100гр. р.122 к.77 2.Мусака от картофи със сирене/кашкавал,извара/130гр. р.188 к.177 Салата цвекло и моркови 50гр. р. 322к.47 3.Кисело мляко с пресни плодове и корнфлейкс 100гр. р.368 к.85 хляб бял 35гр. к.92 318к. / обяд	1.Бананов кекс 100гр. р.48 к.239 2.Цитронада 200г Р.415 к.72 311 к. / ПЗ
14.12.21г. Вторник ДФЗ:БИО ябълки, прясно мляко Общо: 1202кал.	1.Сандвич с кашкавал 75гр. /бял хляб/ р.1 к.218 2.Прясно мляко 200гр. р.416 к.172 /2% мазнини/ 3.Краставица 50гр.р.303 к.7 397к. / закуска	1.Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1.Крем супа от картофи 100гр.р.98 к.81 Крутони 5 гр.р.139 к.21 2.Телешко месо със зелен фасул 130гр. р.270 к.141 Кисело мляко 20гр 3.Тиква варена на пара с мед 100гр. Р.382 к.58 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 383 / обяд	1.Млечна баница 100гр.р.37 к.237 2.Айрян 200гр.р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 323 к. / ПЗ
15.12.21г. Сряда ДФЗ:ябълки,кисело мляко Общо:999к.	1.Питка със сирене /извара, кашкавал/ 100гр. р.64 к.323 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Чай плодов 200гр р.416. к.94 424к. / закуска	1.Круша 100 гр. Р.359 к.64 64/ ПЗ	1.Супа от зрял фасул по манастирски 100гр. р.94 к.78 2.Макаронени изделия с мляно месо 130гр. р.221к.173 Краставица 50 гр. .303 к.7 3.Киви 50гр р.359 к.26 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 366к. / обяд	1.Мляко с ориз 100гр р.404к.113 2.Ябълка 50 гр. Р.359 к.32 145 к./ПЗ
16.12.21г. четвъртък ДФЗ:ябълки,	1.Сандвич с пастет от «Шопски хайвер» 75гр.р.17 к.204 2.Прясно мляко 200гр. р.416 к.172	1.Киви 100 гр Р.359 к.51	1.Супа спанак и ориз със застройка100 гр.р.84 к.60 2.Птиче месо печено на фурна 130гр. р.266 к.120 Салата леща,пиперки и домати 50гр. р.351 к.67	1.Щрудел с ябълки 100гр. р.36 к.305 2.Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
БИО кашкавал Общо: 1144кал.	/2% мазнини/ 3.Краставица 50гр.р.303 к.7 383к. / закуска	. 51/ ПЗ	3.Банан 50гр.р.359 к.50 Хляб пълнозърнест 35гр.к.82 319 к./обяд	391 к./ПЗ
17.12.21г. Петък ДФЗ:ябълки, БИО кашкавал Общо: 1023кал.	1.Кекс със сирене 100гр.р.38 к.295 2.Кисело мляко 150гр. К.91 /3.6 %/мазнини/ 3.Краставица 50 гр.р.303 к.7 393 к/закуска	1.Портокал 100гр. р.359 к.50 50к. / ПЗ	1. <u>Супа зеленчукова със застрояка</u> 100гр. р.90 к.60 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2.Риба с ориз и праз 130гр. р.244 к.226 Салата прясно зеле,моркови и сос «Винегрет» 50 гр.р.319 к.45 3.Мандарина 50гр. р.359 к. 23 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 375к. / обяд	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 100гр.р.74 к.142 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 205 к. / ПЗ
20.12.21г. понеделник Общо: 1206кал.	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 335к. / закуска	1.Киви 100гр. р.359 к.51 51к. / ПЗ	1. <u>Супа топчета от телешко месо</u> 100гр. р.125 к.71 2.Яхния от нахут 130гр. р.156 к.163 <u>Салата моркови и сос „Винегрет“</u> 50гр. р.323к.48 3. <u>Кисело мляко със сушени плодове</u> 100гр. р.369 к.116 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 490к. / обяд	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр.р.62 к.244 2.Натурален сок 200гр. к.86 330 к. / ПЗ
21.12.21г. вторник Общо: 1126кал.	1. <u>Питка със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94 399к. / закуска	1. Мандарина 100гр.р.359 к.47 47к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от спанак</u> 100гр.р.10 к.58 Крутони 5 гр.р.139 к.21 2.Кюфтета на фурна 80гр. р.30 к.115 Салата картофи с лук 50гр. р.309 к.45 3.Ябълка 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 384к. / обяд	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. /бялхляб/ р.30 к.205 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 296к. / ПЗ
22.12.21г сряда Общо: 1015кал.	1.Качамак със сирене 100гр.р.73 к.146 2.Кисело мляко 150гр. К.91 /3.6 %/ мазнини 3.Краставица 50 гр.р.303 к.7 244 к/закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2.Птиче месо с грах 130гр. р.249 к.182 3.Тиква варена на пара с мед 100 р.382 к.58 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 396к. / обяд	1. <u>Пандишпан с пресни плодове</u> 100гр. р.406 к.240 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 312 к. / ПЗ
23.12.21г. четвъртък Общо: 946кал.	1. <u>Печен сандвич със сирене/кашкавал/ и яйца</u> 75гр.р3 к.191 /бял хляб/ 2. Чай плодов 200гр. р.416 к.94 3..Краставица 50 г303 к.7 292к. / закуска	1.Круша 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1.Супа от леща по манастирски 100гр. р.95 к.76 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 Зеленчуци с масло 60гр. р.353 к.79 3.Киви 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 397к. / обяд	1. <u>Млечен десерт с пресен плод и овесени ядки</u> 100гр Р.402 к.161 2.Ябълка 50 гр. Р.359 к.32 193к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
29.12.21г Вторник Общо: 1318кал.	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.172 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94 271к. / закуска	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Супа от месо със спанак</u> 100гр. р.127 к.83 2. <u>Ориз със зеленчуци и сирене/кашкавал/ на фурна</u> 130 гр.р.170 к.191 Салата от моркови и ябълки 50гр р.324 к.53 3. <u>Млечен кисел с пресни плодове и ядки</u> 100гр . р.390 к.124 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 543к. / обяд	1. <u>Кекс с прясно мляко</u> 100гр. р.43 к.319 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 405 к. / ПЗ
30.12.21г. Сряда Общо: 1051кал.	1. <u>Сандвич с пастет от извара, кашкавал и зеленчуци</u> 75гр. р. 14 к.88 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 150гр. р.416 к.94 189к. / закуска	1. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1. <u>Зеленчукова супа с риба</u> 100гр. р.134 к.50 2. <u>Птиче месо фрикасе</u> 130гр. р.264 к.187 3. <u>Мандарина</u> 100гр. р.359 к.38 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 407к. / обяд	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 100гр. р.71 к.305 2. <u>Нат.сок</u> 200гр.к86. 391 к. / ПЗ
31.12.21г. четвъртък Общо: 1196кал.	1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. р.68 к.412 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 150гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 591к. / закуска	1. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50 50к. / ПЗ	1. <u>Супа от тиквички със застрейка</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.116 3. <u>Банан</u> 100гр. Р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 353к. / обяд	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. <u>Ябълка</u> 50 гр р.359 к.32 202 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
01.12.2021г.	280	200	190
02.12.2021г.	310	200	150
03.12.2021г.	180	250	120
06.12.2021г.	300	150	170
07.12.2021г.	310	200	130
08.12.2021г.	200	129	180
09.12.2021г.	360	180	150
10.12.2021г.	180	150	130
13.12.2021г.	200	200	230

14.12.2021г.	310	250	150
15.12.2021г.	180	200	120
16.12.2021г.	310	220	120
17.12.2021г.	280	200	130
20.12.2021г.	310	250	120
21.12.2021г.	180	190	150
22.12.2021г.	200	200	180
23.12.2021г.	180	250	100
29.12.2021г.	210	280	150
30.12.2021г.	180	150	80
31.12.2021г.	280	250	200
ОБЩО:	239	197	147