

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ МАЙ 2022г.

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
03.05.22г. вторник Общо: 989кал.	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. Домат 50гр. р.303 к.10 166к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от пилешко със застройка</u> 100гр. р.122 к.77 2. <u>Яхния от леща</u> 130гр. р.155 к.147 Салата от печени пиперки и червени домати 40гр. р.330 к.22 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 425к. / обяд	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 335 к. / ПЗ
04.05.22г. сряда Общо: 1191кал.	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Чай плодове 200гр. р.416 к.94 /2% мазнини/ 396к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Мусака с месо и картофи</u> 130гр. р.289 к.199 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. Киви 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 403к. / обяд	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 293 к. / ПЗ
05.05.22г. четвъртък Общо: 1020кал.	1. <u>Сандвич с кашкавал и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 378к. / закуска	1. Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 Лютеница с праз лук 40гр. р.334 к.26 Салата от зрял фасул 40гр. р.347 к.66 3. Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 421к. / обяд	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. <u>Плодова салата с ягоди, банани и киви</u> 50гр. р.362 к.37 207 к. / ПЗ
09.05.22г. понеделник Общо: 1006кал.	1. <u>Качамак със сирене</u> 100гр. р.73к.146 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 153к. / закуска	1. Киви 100гр. р.359 к.51 51к. / ПЗ	1. <u>Супа от риба със застройка</u> 100гр. р.132 к.73 2. Яхния от картофи 130гр. р.158 к.119 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3. <u>Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове</u> 100гр. р.391 к.163 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 472к. / обяд	1. <u>Бананов кекс</u> 100гр. р.48 к.239 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 330 к. / ПЗ
10.05.22г. вторник Общо: 1006кал.	1. <u>Печен сандвич с кашкавал и яйце</u> 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 153к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от карфиол/броколи/ крутони</u> 100гр. р.105 к.58 2. <u>Макаронени изделия с мляно месо</u> 130гр. р.221 к.173 3. Ягоди 100гр. р.359 к.34 472к. / обяд	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 330 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
Общо: 1120кал.	373к. / закуска	99к. / ПЗ	<u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 333к. / обяд	315 к. / ПЗ
11.05.22г. сряда	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 250гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Месо със зелен фасул</u> 130гр. р.270 к.141 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	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: 1442кал.	475к. / закуска	63к. / ПЗ	410к. / обяд	494 к. / ПЗ
12.05.22г. четвъртък	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. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Птиче месо с прясно зеле</u> 130гр. р.252 к.143 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Сандвич с лютеница</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.28 к.114 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1087кал.	505к. / закуска	14к. / ПЗ	363к. / обяд	205 к. / ПЗ
13.05.22г. петък	1. <u>Сандвич с пастет от варени яйца, сирене/извара/ и зеленчуци</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.6 к.151 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к. 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр.р.244 к.281 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63
Общо: 1129кал.	323к. / закуска	99к. / ПЗ	474к. / обяд	233 к. / ПЗ
16.05.22г. понеделник	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа борш с месо</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 <u>Смесена салата</u> 40гр. р.317 к.23 3. <u>Кисел от пресни/замразени/ плодове</u> 100гр. р.389 к.67 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1085кал.	163к. / закуска	63к. / ПЗ	419к. / обяд	440 к. / ПЗ
17.05.22г. вторник	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. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14	1. <u>Супа от домати</u> 100гр. р.93 к.51 2. <u>Месо с картофи</u> 130гр. р.268 к.162 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“</u> 40гр. р.319 к.36 3. <u>Череша</u> 100гр. р.359 к.61 <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: 1062кал.	427к. / закуска	14к. / ПЗ	404к. / обяд	217 к. / ПЗ
18.05.22г. сряда	1. <u>Печен сандвич с мляно месо кашкавал</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.33 к.160	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
Общо: 1198кал.	2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини / 342к. / закуска	63к. / ПЗ	3.Круша 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 397к. / обяд	/3,6 % мазнини/ 396 к. / ПЗ
19.05.22г. четвъртък Общо: 1199кал.	1. <u>Соленки с плънка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94 471к. / закуска	1.Круша 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1. <u>Супа от тиквички със застрояка</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата от леща, пиперки и домати</u> 80гр. р.351 к.107 3.Череша 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 427к. / обяд	1. <u>Реване с прясно мляко</u> 100гр. р.408 к.146 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 237 к. / ПЗ
20.05.22г. петък Общо: 1042кал.	1. <u>Сандвич с пастет от варени яйца и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.4 к.189 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 368к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Супа от риба и картофи</u> 100гр. р.133 к.49 2. <u>Птиче месо, печено на фурна</u> 50гр. р.266 к.120 <u>Шопска салата</u> 80гр. р.318 к.92 3.Ягоди 100гр. р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 342к. / обяд	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 233 к. / ПЗ
23.05.22г. понеделник Общо: 990кал.	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 163к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от месо с ориз</u> 100гр. р.129 к.96 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 <u>Смесена салата</u> 40гр. р.317 к.23 3. <u>Пресни плодове /ягоди/ с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.73 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 433к. / обяд	1. <u>Пандишпан с пресни плодове</u> 100гр. р.406 к.240 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 331 к. / ПЗ
25.05.22г. сряда Общо : 1363кал.	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.Круша 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1. <u>Супа от спанак и сирене със застрояка</u> 100гр. р.85 к.86 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр.р.253 к.201 <u>Салата от печени пиперки и червени домати</u> 40гр. р.330 к.22 3. Череша 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 417к. / обяд	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/ 288 к. / ПЗ
26.05.22г. четвъртък	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2. Краставица 50гр. р.303 к.7	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Кюфтета печени на фурна</u> 80гр. р.300 к.115	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
Общо: 1152кал.	3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 474к. / закуска	99к. / ПЗ	<u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. р.316 к.53 3.Ягоди 100гр. р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 372к. / обяд	2. <u>Плодова салата с ягоди, банани и киви</u> 50гр. р.362 к.37 207 к. / ПЗ
27.05.22г. петък Общо: 1332кал.	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94 268к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.201 Салата от картофи и лук 40гр. р.345 к.55 3. Череша 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 489к. / обяд	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 150гр. р.71 к.245 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 249 к. / ПЗ
30.05.22г. понеделник Общо: 1007кал.	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 163к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Зеленчукова супа с риба</u> 100гр. р.134 к.50 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. Череша 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 472к. / обяд	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 309 к. / ПЗ
31.05.22г. вторник Общо: 1092кал.	1. <u>Сандвич с кашкавал</u> 75гр./бял хляб/ р.1 к.218 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 397к. / закуска	1. Морков 50гр. к.21 21к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Пай с месо</u> 130гр. р.282 к.156 3. Ягоди 100гр. р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 313к. / обяд	1. <u>Кекс с плодове</u> I вариант 100гр. р.45 к.270 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 361 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!

ДФЗ: 10.05.22г. – домати, прясно мляко
11.05-22г. – банани, кисело мляко
12.05.22г. – ябълки, кисело мляко
13.05.22г. – портокали, кашкавал

ДАТА	МЛЯКО	ПЛОД	ЗЕЛЕНЧУК
03.05.2022г.	233	161	160
04.05.2022г.	394	100	191
05.05.2022г.	323	150	214
09.05.2022г.	315	194	216
10.05.2022г.	430	170	119
11.05.2022г.	368	250	333
12.05.2022г.	412	190	246
13.05.2022г.	244	284	100
16.05.2022г.	225	164	172
17.05.2022г.	256	172	341
18.05.2022г.	405	258	121
19.05.2022г.	282	200	124
20.05.2022г.	247	250	148
23.05.2022г.	205	200	147
25.05.2022г.	350	200	137
26.05.2022г.	400	250	130
27.05.2022г.	40	266	216
30.05.2022г.	207	130	98
31.05.2022г.	410	150	150
ОБЩО:	291	197	177