

## МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ МЕСЕЦ ДЕКЕМВРИ 2024г.

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
<b>02.12.24г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1254кал.</b>	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94  <b>257к. / закуска</b>	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от пуешко с картофи</u> 100гр. р.121 к.74 2. <u>Ориз с праз лук и ябълки</u> 130гр. р.164 к.130 <u>Смесена салата</u> 40гр. р.317 к.23 3. <u>Крем какао с мляко и яйца</u> 100гр. р.397 к.121 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 <b>440к. / обяд</b>	1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ <b>494 к. / ПЗ</b>
<b>03.12.24г.</b> вторник  <b>Общо:</b> <b>1179кал.</b>	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/  <b>424к. / закуска</b>	1. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50  <b>50к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от карфиол и печени пиперки</u> 100гр. р.116 к.76 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.201 <u>Гарнитура картофи с масло</u> 50гр. р.352 к.61 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 <b>531к. / обяд</b>	1. <u>Пудинг с тиква, ориз и мляко</u> 100гр. р.394 к.102 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72  <b>ДФЗ: прясно мляко, мандарини</b> <b>174 к. / ПЗ</b>
<b>04.12.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>1099кал.</b>	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/  <b>373к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа зеленчукова със застрояка</u> 100гр. р.90 к.60 2. <u>Макаронени изделия с месо, домати и млечна заливка</u> 130гр. р.221 к.173 3. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64 <b>БЕЗ ХЛЯБ!</b>  <b>297к. / обяд</b>	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86  <b>ДФЗ: кисело мляко, банани</b> <b>330 к. / ПЗ</b>
<b>05.12.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1080кал.</b>	1. <u>Баница с праз и сирене</u> 100гр. р.34 к.288 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94  <b>389к. / закуска</b>	1. <u>Морков</u> 100гр. к.42  <b>42к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от спанак и сирене със застрояка</u> 100гр. р.85 к.86 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>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>361к. / обяд</b>	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/  <b>ДФЗ: кисело мляко, боровинки</b> <b>288 к. / ПЗ</b>
<b>06.12.24г.</b> петък  <b>Общо:</b> <b>1154кал.</b>	1. <u>Сандвич с пастет от сирене Крема, извара и орехи</u> 75гр. /бял хляб/ р.16 к.259 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ <b>438к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Млечен кебап</u> 130гр. р.278 к.189 3. <u>Печени ябълки /круши, дюли/</u> 100гр. р.378 к.71 <u>хляб "Добруджа"</u> 18гр. к.46  <b>384к. / обяд</b>	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>ДФЗ: кисело мляко, портокали</b> <b>233 к. / ПЗ</b>
ДАТА/ ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД

<b>09.12.24г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1133кал.</b>	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94  <b>335к. / закуска</b>	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от риба, спанак и сметана</u> 100гр. р.137 к.119 2. <u>Настърган кашкавал на фурна</u> 100гр. р.232 к.237 <u>Салата „Снежанка“</u> 40гр. р.314 к.35 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92  <b>483к. / обяд</b>	1. <u>Бананов кекс</u> 100гр. р.48 к.239 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>330 к. / ПЗ</b>
<b>10.12.24г.</b> вторник  <b>Общо:</b> <b>1227кал.</b>	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/  <b>474к. / закуска</b>	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от леца по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Шопска салата</u> 80гр. р.318 к.92 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>443к. / обяд</b>	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/</u> 120гр. р.407 к.202 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94  <b>ДФЗ: прясно мляко, био плод</b> <b>296 к. / ПЗ</b>
<b>11.12.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>1126кал.</b>	1. <u>Качамак със сирене</u> 100гр. р.73к.146 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>332к. / закуска</b>	1. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50  <b>50к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи със застрояка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр. р.253 к.201 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57  <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>469к. / обяд</b>	1. <u>Крем пита с ванилов крем</u> 100гр. р.410 к.189 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/  <b>ДФЗ: кисело мляко, био плод</b> <b>275 к. / ПЗ</b>
<b>12.12.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1132кал.</b>	1. <u>Сандвич с кашкавал и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>378к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от тиква</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Руло от смляно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Салата „Айсберг“ с ябълки и авокадо</u> 50гр. р.320 к.51 3. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>422к. / обяд</b>	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>ДФЗ: био кашкавал, био плод</b> <b>233 к. / ПЗ</b>
<b>13.12.24г.</b> петък  <b>Общо:</b> <b>931кал.</b>	1. <u>Пица с кашкавал</u> 100гр. р.66 к.245 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94  <b>346к. / закуска</b>	1. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51  <b>51к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от тиквички със застрояка (с овесени ядки)</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Месо с картофи</u> 130гр. р.268 к.162 3. <u>Печена тиква с мед и орехи</u> 100гр.р.379 к.70 <u>хляб”Добруджа”</u> 18гр. к.46  <b>334к. / обяд</b>	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/  <b>ДФЗ: био кашкавал, ябълки</b> <b>200 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
16.12.24г. понеделник	1.Макарони с масло и сирене 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94  <b>Общо: 1251кал.</b>	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа борш с месо /заешко/</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Огретен от картофи</u> 130гр. р.180 к.185 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Крем ванилия с пресни плодове</u> 100гр. р.396 к.98 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92  <b>491к. / обяд</b>	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>440к. / ПЗ</b>
17.12.24г. вторник	1. <u>Сандвич с пастет от авокадо и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.22 к.174 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>Общо : 1130кал.</b>	1.Морков 100гр. к.42  <b>42к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Риба с ориз и зеленчуци</u> 130гр.р.243 к.247 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3. Мандарина 100гр. р.359 к.47 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>442к. / обяд</b>	1. <u>Печена палачинка с конфитюр</u> 100гр. р.55 к.199 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>290 к. / ПЗ</b>
18.12.24г. сряда	1. Баница със сирене 100гр. р.34 к.293 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>Общо: 1290кал.</b>	1. Банан 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа по градинарски със застрояка</u> 100гр. р.91 к.63 2. <u>Птиче месо, печено на фурна</u> 50гр. р.266 к.120 Салата от картофи и лук 80гр. р.345 к.110 3. Портокал 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>437к. / обяд</b>	1. <u>Мъфини със сушени плодове</u> 100гр. р.49 к.191 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>282 к. / ПЗ</b>
19.12.24г. четвъртък	1. <u>Сандвич с яйчен пастет със зехтин и зелени подправки</u> 75гр. /бял хляб/ р.8 к.201 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>Общо: 1035кал.</b>	1. Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от моркови</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Кюфтета с бял сос</u> 130гр. р.286 к.191 <u>Шопска салата</u> 40гр. р.318 к.46 3.Ананас 100гр. р.359 к.57 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>415к. / обяд</b>	1. <u>Пудинг от тиква с орехови ядки</u> 100гр. р.381 к.137 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86  <b>223 к. / ПЗ</b>
20.12.24г. петък	1. <u>Печен сандвич с мляно месо кашкавал</u> 75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94  <b>Общо: 927кал.</b>	1. Банан 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от спанак и сирене със застрояка</u> 100гр. р.85 к.86 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3.Киви 100гр. р.359 к.51  <u>хляб”Добруджа”</u> 18гр. к.46  <b>393к. / обяд</b>	1. <u>Овесена каша с прясно мляко и мед</u> 100гр. р.81 к.108 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>171 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>23.12.24г.</b> понеделник  <b>Общо: 889кал.</b>	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94  <b>271к. / закуска</b>	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от пуешко със застрейка</u> 100гр. р.122 к.77 2. <u>Яхния от картофи</u> 130гр. р.158 к.119 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 1. Портокал 100гр. р.359 к.50 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92  <b>322к. / обяд</b>	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>233 к. / ПЗ</b>
<b>27.12.24г.</b> петък  <b>Общо: 947кал.</b>	1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко /кисело/</u> 150гр. р.77 к.188 2. Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>202к. / закуска</b>	1. Портокал 100гр. р.359 к.50  <b>50к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 <u>Шопска салата</u> 40гр. р.318 к.46 1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>407к. / обяд</b>	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. <u>/бял хляб/</u> р.30 к.202 2. Натурален сок 200гр. к.86  <b>288 к. / ПЗ</b>
<b>30.12.24г.</b> понеделник  <b>Общо: 1262кал.</b>	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94  <b>335к. / закуска</b>	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от риба със застрейка</u> 100гр. р.132 к.73 <u>Яйца по панагюрски</u> 130гр. р.224 к.108 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85  <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>403к. / обяд</b>	1. <u>Соленки с пълнка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 <u>/3,6 % мазнини/</u>  <b>461 к. / ПЗ</b>
<b>31.12.24г.</b> вторник  <b>Общо: 1151кал.</b>	1. <u>Сандвич с пастет от извара и домати</u> 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.12 к.175 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 <u>/2% мазнини/</u>  <b>347к. / закуска</b>	1. Банан 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи със застрейка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр. р.244 к.281 <u>Смесена салата</u> 40гр. р.317 к.23 1. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>488к. / обяд</b>	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. Цитронада 200гр. р.415 к.72  <b>217 к. / ПЗ</b>

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!

<b>ДАТА</b>	<b>МЛЯКО</b>	<b>ПЛОД</b>	<b>ЗЕЛЕНЧУК</b>
02.12.2024г.	280	120	170
03.12.2024г.	280	230	120
04.12.2024г.	400	220	160
05.12.2024г.	160	100	230
06.12.2024г.	300	300	100
09.12.2024г.	300	180	160
10.12.2024г.	300	130	250
11.12.2024г.	350	200	160
12.12.2024г.	280	300	130
13.12.2024г.	160	200	130
16.12.2024г.	290	150	160
17.12.2024г.	360	100	250
18.12.2024г.	360	220	100
19.12.2024г.	230	100	130
20.12.2024г.	100	300	100
23.12.2024г.	100	300	160
27.12.2024г.	100	200	180
30.12.2024г.	210	150	160
31.12.2024г.	260	230	200
<b>ОБЩО:</b>	<b>253</b>	<b>196</b>	<b>163</b>

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