

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ МАРТ 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
01.03.22г. вторник общо: 1216 кал.	1. <u>Питка със сирене</u> 100гр. Р.64 к.323 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плод</u> 200гр. р.416 к.94 427к./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>Кюфтета печени на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 <u>Шопска салата</u> 70гр р.318к.71 3. <u>Банан</u> 100гр.р.359к.99 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 428к./обяд	1. <u>Сандвич с кашкавал и зеленчуци /домат/</u> /бял хляб/85гр р.2к.206 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр 91к. /3.6% мазнини/ 297к./ ПЗ
02.03.22г. сряда общо: 1161 кал	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/ 368к./ 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 Гарнитура: <u>Пюре от картофи</u> 50гр.р.341 к.59 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 492к. / обяд	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. Р.404 к.170 2. <u>Ябълка</u> 50 гр р.359 к.32 202к./ПЗ
04.03.22г. Петък Общо: 957 кал.	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 айрян</u> 150 г. /3,6 % мазнини/ р.418 к.61 240к./ закуска	1. <u>Мандарина</u> 100 гр. Р.359 к.47 47к./ПЗ	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр.р.98к.81 Крутони 5гр. Р.139 к.21 2. <u>Риба на фурна</u> 60 гр. Р.236 к.164 Лютеница с лук 40 гр. Р.33 4к.33 Салата от зрял фасул 30 гр.р.347 к.49 3. <u>Плодова салата ябълки,портокали и банани</u> 80 гр.р.361 к.51 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 481к./ обяд	1. <u>Млечен десерт с овесени ядки,сушени плодове и орехи</u> 100гр р.403к.157 2. <u>Ябълка</u> 50 гр. Р.359 к.32 189к./ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
07.03.22г. понеделник Общо: 1090кал.	1.Макарони с прясно мляко 100гр. /кус кус/ р.70 к.144 2.Ябълка 50гр. р.359 к.32 176к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1.Супа от риба със застройка 100гр. р.132 к.73 2.Яхния от зрял фасул 130гр. р.154 к.149 Салата Капрезе/ домати със сирене /50гр. р.316 к.53 3. Крем ванилия с пресни плодове 100гр. р.396к.98 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 375к. / обяд	1.Кифла със сирене 100гр. р.53 к.349 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 440 к. / ПЗ
08.03.22г. вторник Общо : 1072кал.	1.Печен сандвич с мляно месо кашкавал75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Прясно мляко 200гр. Р.419 к.172 /2% мазнини/ 339к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1.Супа от зелен фасул 100гр. р.88 к.54 2.Месо/телешко/ с картофи 130гр. р.268 к.162 Салата моркови и сос „Винегрет“ 50 г.р.323к.48 3.Портокал 100гр. р.359 к.50 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 396к. / обяд	1.Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/ 120гр. р.407 к.202 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 274 к. / ПЗ
09.03.22г. сряда Общо: 1179кал.	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 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1.Крем супа от картофи 100гр. р.98 к.81 крутони 5гр. р.139 к.21 2.Птиче месо с прясно зеле 150гр. р.252 к.171 3.Киви 100гр.р.359 к.52 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 407к. / обяд	1.Овесени питки със сушени плодове 100гр р.59 к.403 2.Плодов айрян 150 г. /3,6 % мазнини/ р.418 к.61 464 к. / ПЗ
10.03.22г. четвъртък Общо: 1205кал.	1.Сандвич с яйчен пастет с масло 75 гр.р.7 к.194 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 376к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1.Супа от спанак и сирене 100гр. р.85к.86 2.Месо/свинско/ с ориз 130гр. р.267 к.202 Салата от печени пиперки и червени домати 50гр. р.330 к.27 3. Мандарина 100гр.р.382 к.58 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 455к./обяд	1.Крем пита с ванилов крем 100гр. р.410к.189 2.Натурален сок 200гр.к 86. 275к. / ПЗ
11.03.22г. петък Общо: 1132кал.	1.Пица с кашкавал 100гр.р66 к.245 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодове 200гр. р.416 к.94 349к. / закуска	1.Портокал 100гр. р.359 к.50 50к. / ПЗ	1.Супа от леща по манастирски 100гр. р.95 к.76 2. Рибна на фурна 70гр. р.236 к.164 Салата от варени на пара зеленчуци и млечен сос 60гр. р.328 к.51 3.Круша 100гр. р.359 к.64 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 437к. / обяд	1.Сандвич с мед и масло 65гр. р.30 к.205 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 296к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
14.03.22г. понеделник Общо: 867кал.	1.Попара с прясно мляко и сирене 150гр. р.76 к.172/с вода/ 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 179к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1.Супа от месо със спанак 100гр. р.127 к.83 2.Ориз със зеленчуци и сирене/кашкавал/ на фурна 130 гр.р.170 к.191 Салата от моркови и ябълки 50гр р.324 к.53 3.Пресни плодове с кисело мляко 100гр р.367 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 314к. / обяд	1.Бананов кекс 100гр. р.48 к.239 2.Цитронада 200г Р.415 к72 311 к. / ПЗ
15.03.22г. Вторник Общо: 1260кал.	1.Сандвич с кашкавал и зеленчуци 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 2.Прясно мляко 200гр. р.416 к.172 /2% мазнини/ 378к. / закуска	1.Банан 100гр.р.359 к.99 99к. / ПЗ	1.Крем супа от зеленчуков микс 100 гр.р.104 к.71 Крутони 5гр .р.139 к.21 2.Руло от смляно месо 100гр. р.287к.186 Салата «Капрезе» 50 гр.р.316 к.53 3.Мандарина 100гр р.359 к.47 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 460 к./ обяд	1.Млечна баница 100гр.р.37 к.237 2.Айрян 200гр.р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 323 к. / ПЗ
16.03.22г. Сряда Общо: 1067к.	1.Соленки с плънка от сирене 100гр. р.67 к.370 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодов 200гр р.416. к.94 474к. / закуска	1.Круша 100 гр. Р.359 к.64 64к./ ПЗ	1.Супа от домати 100гр.р.93к.51 2.Телешко месо със зелен фасул 130гр. р.270 к.141 <u>Кисело мляко</u> 20гр 3 Портокал 100гр. Р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 324к. / обяд	1.Варено жито с мляко и орехи 100гр.р.74 к.142 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 205 к. / ПЗ
17.03.22г. четвъртък Общо: 1279кал.	1.Сандвич с пастет от «Шопски хайвер» /бял хляб/ 75гр.р.17 к.204 2.Прясно мляко 200гр. р.416 к.172 /2% мазнини/ 3.Краставица 50 гр.р.303 к.7 383к. / закуска	1.Киви 100 гр Р.359 к.51 51к./ ПЗ	1.Супа от зрял фасул по манастирски 100гр. р.94 к.78 2.Каша от птиче месо със сирене 130гр. р.265 к.195 3.Банан 100гр.р.359 к.99 Хляб пълнозърнест 35гр.к.82 454 к./обяд	1.Щрудел с ябълки 100гр. р.36 к.305 2.Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 391 к./ПЗ
18.03.22г. Петък Общо: 1151кал.	1 Кекс със сирене 100гр.р.38 к.295 2_Чай плодов 200гр р.416. к.94 3.Домат 50гр.р.303 к.10 399 к./закуска	1.Портокал 100гр. р.359 к.50 50к. / ПЗ	1. Супа пилешка с картофи100гр. р.121 к.74 2.Риба с ориз и зеленчуци 130гр. р.243 к.192 Салата прясно зеле,моркови и сос «Винегрет» 50 гр.р.319 к.45 3.Киви 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 444к. / обяд	1.Сандвич с лютеница 75 гр. р. 28к.167 /бял хляб/ 2.Кисело мляко 150гр. К.91 /3.6 % мазнини/ 258 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
21.03.22г. понеделник Общо: 1019кал.	1.Макарони с масло и сирене 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 163к. / закуска	1.Киви 100гр. р.359 к.51 51к. / ПЗ	1.Супа топчета от телешко месо 100гр. р.125 к.71 2.Яхния от леща 130гр. р.155 к.147 Салата Капрезе/домати със сирене /50гр. р.316к.53 3.Крем какао с мляко и яйца 100гр. р.397 к.121 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 474к. / обяд	1.Кекс с плодове-2 вариант 100гр. р.46 к.286 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 331 к. / ПЗ
22.03.22г. вторник Общо: 988кал	1.Баница със сирене 100гр. р.34 к.303 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Айрян 200гр. р.417 к.86 399к. / закуска	1. Мандарина 100гр.р.359 к.47 47к. / ПЗ	1.Супа от тиквички 100гр.р.86 к.56 2.Кюфтета на фурна 80гр. р.30 к.115 Салата картофи с лук 50гр. р.309 к.45 3. Киви 100гр. р.359 к.51 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 349к. / обяд	1.Мляко с ориз 150гр. Р.404 к.170 2.Ябълка 50 гр р.359 к.32 193к. /ПЗ
23.03.22г сряда Общо: 1391кал.	1.Сандвич с пастет от кашкавал и масло /бял хляб/ 75гр.р.10 к.209 2.Прясно мляко 200гр. р.416 к.172 /2% мазнини/ 3.Краставица 50 гр.р.303 к.7 388к/закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. Супа от картофи с ориз 100гр. р.96 к.74 2.Птиче месо с грах 130гр. р.249 к.182 3.Банан100 р.382 к.99 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 437к. / обяд	1.Козуначна кифла с мармалад 100гр.р.54 к.412 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 503 к. / ПЗ
24.03.22г. четвъртък Общо: 980кал.	1.Печен сандвич със сирене/кашкавал/ и яйца 75гр.р3 к.191 /бял хляб/ 2. Чай плодове 200гр. р.416 к.94 3.Домат 50 г303 к.10 295к. / закуска	1.Круша 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1.Крем супа от моркови 100гр р.101 к.53. Крутони 5 гр.р.139 к.21 2.Свинско месо със зеле 130_гр. р.274 к.127 3.Портокал 100гр.р.359 к.50 хляб пълнозърнест 35гр. к.82 333к. / обяд	1.Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/ 120гр. р.407 к.202 2. Натурален сок_200гр. к.86 288 к. / ПЗ
25.03.22г. Петък Общо: 992 к.	1.Качамак100гр.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.359 к.63 63к. / ПЗ	1.Супа зеленчукова със застройка 100гр.р.90 к.60 2.Риба на фурна 80гр. Р.236 к.109 Гарнитурa ориз задушен с грах 50 р.355 к.69 3.Банан 100гр. Р.359 к.99 хляб пълнозърнест 35гр. К.82 419к. / обяд	1.Сандвич с мед и масло 65гр. /бял хляб/ р.30 к.205 2.Плодове айрян 150 г. /3,6 % мазнини/ р.418 к.61 266к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
28.03.22г понеделник Общо: 1001кал.	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.172 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Флодов айрян</u> 150 г. /3,6 % мазнини/ р.418 к.61 243к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Борш с месо</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Мусака от картофи със сирене/кашкавал,извара/</u> 130гр. р.188 к.177 Салата цвекло и моркови 50гр. р. 322к.47 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.52 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 364к. / 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
29.03.22г. вторник Общо: 970кал.	1. <u>Печен сандвич с мляно месо</u> <u>кашкавал</u> 75гр. / <u>бял хляб/</u> р.33 к.160 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.416 к.172 /2% мазнини/ 339к. / закуска	1. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1. <u>Супа по градинарски със застройка</u> 100гр. р.91 к.63 2. <u>Задушени хапки от птиче месо със сос</u> 80гр. р.261 к.135 Гарнитура пюре от картофи и моркови 50гр. р.342 к.54 3. <u>Мандарина</u> 100гр. р.359 к.38 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 372к. / обяд	1. <u>Макарони с пресно мляко и яйца на</u> <u>фурна</u> 100гр р.71 к.163 2. <u>Ябълка</u> 50 гр. Р.359 к.32 195к. /ПЗ
30.03.22г. сряда Общо: 1122кал.	1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. Р.68 к.412 2. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94 3. <u>Домат</u> 50 г303 к.10 516к. / закуска	1. <u>Банан</u> 100гр.р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. Р.98 к.81 Крутони5 гр.р.139 к.21 2. <u>Тас кебап с телешко месо</u> 130гр.р.279 к.210 3. <u>Портокал</u> 100грр.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 444к. / обяд	1. <u>Крем какао с мляко и яйца</u> 100гр р.397 к.121 2. <u>Ябълка</u> 50 гр р.359 к.32 153 к. / ПЗ
31.03.22г. Четвъртък Общо: 1247к.	1. <u>Сандвич с пастет от «Шопски хайвер»</u> /бял хляб/ 75гр.р.17 к.204 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.416 к.172 /2% мазнини/ 3. <u>Краставица</u> 50 гр.р.303 к.7 383к. / закуска	1. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 51к. / ПЗ	1. <u>Супа от карфиол със застройка</u> 100гр. р.89 к.60 2. <u>Риба с картофи и бял сос</u> 130гр. р.242 к.132 3. <u>Банан</u> 100гр.р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 35гр. к.82 373к. / обяд	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр.р.53к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 440 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
01.03.2022г.	160	200	150
02.03.2022г.	260	200	150
04.03.2022г.	160	230	130
07.03.2022г.	210	150	130
08.03.2022г.	360	200	150
09.03.2022г.	210	200	180
10.03.2022г.	360	200	150
11.03.2022г.	150	200	140
14.03.2022г.	150	230	230
15.03.2022г.	280	200	150
16.03.2022г.	60	280	120
17.03.2022г.	270	200	180
18.03.2022г.	160	200	200
21.03.2022г.	160	100	180
22.03.2022г.	210	200	150
23.03.2022г.	360	200	130
24.03.2022г.	210	250	180
25.03.2022г.	230	200	150
28.03.2022г.	230	250	200
29.03.2022г.	300	250	130
30.03.2022г.	160	200	100
31.03.2022г.	360	200	80
Средно месечно:	228	195	146