

**МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ГРАДИНИ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ МАЙ 2024г.**

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
<b>07.05.24г.</b>  <b>Общо: 1044 кал.</b>	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>170к. / закуска</b>	Ананас 50гр. р.359 к.29  <b>29к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от риба със застройка</u> 100гр. р.132 к.73 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>Млечен кисел с пресни плодове</u> 100гр. р.390 к.124  <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 <b>510к. / обяд</b>	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>335 к. / ПЗ</b>
<b>08.05.24г.</b>  <b>Общо: 1228 кал.</b>	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  <b>396к. / закуска</b>	Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 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. Банан 100гр. р.359 к.99  <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 <b>485к. / обяд</b>	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  <b>315 к. / ПЗ</b>
<b>09.05.24г.</b>  <b>Общо: 1172 кал.</b>	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/  <b>371к. / закуска</b>	1. <u>Морков</u> 100гр. к.42  <b>21к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Кюфтета печени на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 <u>Салата „Айсберг“ с краставици, домати и сос „Винегрет“</u> 80гр. р.309 к.63 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57  <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>384к. / обяд</b>	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>396 к. / ПЗ</b>
<b>10.05.24г.</b>  <b>Общо: 961 кал.</b>	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/  <b>427к. / закуска</b>	Банан 50гр. р.359 к.45  <b>45к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от зелен фасул</u> 100гр. р.88 к.54 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51  <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 <b>315к. / обяд</b>	1. <u>Ашуре</u> 100гр. р.75 к.142 2. <u>Ябълка</u> 50гр. р.359 к.32  <b>174 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>13.05.24г.</b>  <b>Общо: 1073 кал.</b>	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>170к. / закуска</b>	Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от пуешко със застройка</u> 100гр. р.122 к.77 2. <u>Яхния от леща</u> 130гр. р.155 к.147 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92  <b>431к. / 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>440 к. / ПЗ</b>
<b>14.05.24г.</b>  <b>Общо: 982 кал.</b>	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>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини /  <b>342к. / закуска</b>	Банан 50гр. р.359 к.45  <b>45к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата от картофи и лук</u> 80гр. р.345 к.110 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51  <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>393к. / обяд</b>	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. <u>Ябълка</u> 50гр. р.359 к.32  <b>202 к. / ПЗ</b>
<b>15.05.24г.</b>  <b>Общо: 976 кал.</b>	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94  <b>394к. / закуска</b>	1. <u>Круша</u> 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от спанак и картофи</u> 100гр. р.83 к.61 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  <b>350к. / 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>200 к. / ПЗ</b>
<b>16.05.24г.</b>  <b>Общо: 1138 кал.</b>	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/  <b>378к. / закуска</b>	Банан 50гр. р.359 к.45  <b>45к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Руло от смляно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Шопска салата</u> 80гр. р.318 к.92 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57  <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>384к. / обяд</b>	1. <u>Пандишпан с пресни плодове</u> 100гр. р.406 к.240 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>331 к. / ПЗ</b>
<b>17.05.24г.</b>  <b>Общо: 1227 кал.</b>	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>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>594к. / закуска</b>	Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от тиквички със застройка</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Месо с грах</u> 130гр. р.269 к.148 3. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64  <u>хляб бял</u> 35гр. к.92  <b>384к. / обяд</b>	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72  <b>217 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
20.05.24г.      <b>Общо: 988 кал.</b>	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>170к. / закуска</b>	Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от риба и картофи</u> 100гр. р.133 к.49 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове</u> 100гр. р.391 к.163  <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 <b>496к. / 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>
21.05.24г.      <b>Общо: 1204 кал.</b>	1. <u>Питка със сирене /извара, кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94  <b>427к. / закуска</b>	Банан 50гр. р.359 к.45  <b>45к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба с ориз и зеленчуци</u> 130гр.р.243 к.247 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3.Киви 100гр. р.359 к.51  <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>444к. / обяд</b>	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. / <u>бял хляб</u> / р.30 к.202 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/  <b>288 к. / ПЗ</b>
22.05.24г.      <b>Общо: 1119 кал.</b>	1. <u>Печен сандвич със сирене и яйце</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.3 к.191 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  <b>376к. / закуска</b>	Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи със застрояка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Птиче месо, печено с картофи</u> 130гр. р.258 к.192 <u>Салата от краставици, маслини, пресен лук и сос</u> <u>„Винегрет“</u> 40гр. р.312 к.33 3. Ягоди 100гр. р.359 к.34  <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>380к. / обяд</b>	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца</u> <u>на фурна</u> 150гр. р.71 к.245 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86  <b>331 к. / ПЗ</b>
23.05.24г.      <b>Общо: 995 кал.</b>	1. <u>Пица вегетариана</u> 100гр. р.66 к.245 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>424к. / закуска</b>	1. Морков 100гр. к.42  <b>42к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от зеленчуков микс</u> 100гр. р.104 к.71 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо със зелен фасул</u> 130гр. р.270 к.141 3. Круша 100р. р.359 к.64  <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 <b>389к. / обяд</b>	1. <u>Овесена каша с прясно мляко и</u> <u>мед</u> 100гр. р.81 к.108 2. Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>140 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>27.05.24г.</b>  <b>Общо: 1128 кал.</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>	Банан 50гр. р.359 к.45  <b>45к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа пуешко варено</u> 100гр. р.120 к.70 2. <u>Мусака от картофи със сирене/кашкавал, извара/</u> 130гр. р.188 к.177 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 40гр. р.319 к.36 3. <u>Кисел от пресни/замразени/ плодове</u> 100гр. р.389 к.67 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 <b>442к. / обяд</b>	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72  <b>309 к. / ПЗ</b>
<b>28.05.24г.</b>  <b>Общо: 1238 кал.</b>	1. <u>Соленки с пълнка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94  <b>471к. / закуска</b>	Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Лютеница с праз лук</u> 40гр. р.334 к.26 <u>Салата от зрял фасул</u> 40гр. р.347 к.66 3. <u>Ягоди</u> 100гр. р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 <b>405к. / 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>29.05.24г.</b>  <b>Общо: 1256 кал.</b>	1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. /бял хляб/ р.17 к.204 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  <b>383к. / закуска</b>	Банан 50гр. р.359 к.45  <b>45к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от спанак и сирене със застройка</u> 100гр. р.85 к.86 2. <u>Макаронени изделия с месо, домати и млечна</u> <u>заливка</u> 130гр. р.220 к.191 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 <b>БЕЗ ХЛЯБ!</b> <b>334к. / обяд</b>	1. <u>Овесени питки със сушени</u> <u>плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>494 к. / ПЗ</b>
<b>30.05.24г.</b>  <b>Общо: 930 кал.</b>	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94  <b>275к. / закуска</b>	Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2. <u>Кюфтета с доматиен сос</u> 130гр. р.283 к.161 3. <u>Череша</u> 100гр. р.359 к.61  <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>343к. / обяд</b>	1. <u>Крем пита с ванилов крем</u> 100гр. р.410 к.189 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>280 к. / ПЗ</b>
<b>31.05.24г.</b>  <b>Общо: 935 кал.</b>	1. <u>Печен сандвич с кашкавал 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>	Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Месо с ориз</u> 130гр. р.270 к.141 <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 <b>343к. / обяд</b>	1. <u>Ашуре</u> 100гр. р.75 к.142 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>205 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!

ДФЗ: 14.05.24г. – домати, прясно мляко

15.05-24г. – банани, кисело мляко

15.05.24г. – ябълки, кисело мляко

17.05.24г. – портокали, кашкавал

ДАТА	МЛЯКО	ПЛОД	ЗЕЛЕНЧУК
07.05.2024г.	220	100	160
08.05.2024г.	300	170	120
09.05.2024г.	350	130	180
10.05.2024г.	230	200	80
13.05.2024г.	200	100	200
14.05.2024г.	320	200	100
15.05.2024г.	150	150	100
16.05.2024г.	370	170	120
17.05.2024г.	250	130	70
20.05.2024г.	170	100	180
21.05.2024г.	200	150	150
22.05.2024г.	250	150	120
23.05.2024г.	250	150	250
27.05.2024г.	250	100	110
28.05.2024г.	180	190	90
29.05.2024г.	380	150	80
30.05.2024г.	170	150	130
31.05.2024г.	300	200	170
<b>ОБЩО:</b>	<b>252</b>	<b>150</b>	<b>134</b>

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