

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЦОВ ПРЕЗ НОЕМВРИ 2023г.

Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст /издадено 2020г./

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛ НА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
01.11.23г. сряда Общо: 797кал.	1. <u>Сандвич с пастет от извара и домати</u> 75гр. /бял хляб/ р.12 к.175 2.Чай плодов 200гр. р.416 к.94 269к. / закуска	1.Портокал 50гр. р.359 к.25 25к. / ПЗ	1. <u>Супа от тиквички със застрояка</u> 100гр. р.86 к.56 2.Месо с прясно зеле 130гр. р.274 к.127 3.Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 329к. / обяд	1. <u>Пудинг с тиква, ориз и мляко</u> 100гр. р.394 к.102 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 174 к. / ПЗ
02.11.23г. четвъртък Общо: 1155кал.	1. <u>Соленки с плънка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 552к. / закуска	1. Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от моркови</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 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.Портокал 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 362к. / обяд	1.Сандвич с лютеница 75гр. /бял хляб/ р.28 к.114 2.Натурален сок 200гр. к.86 257 к. / ПЗ
03.11.23г. петък Общо: 940кал.	1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. /бял хляб/ р.17 к.204 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94 308к. / закуска	1.Портокал 50гр. р.359 к.25 25к. / ПЗ	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Мусака с месо и картофи</u> 130гр. р.289 к.199 <u>Салата „Снежанка“</u> 50гр. р.314 к.44 3.Банан 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 413к. / обяд	1. <u>Овесена каша с прясно мляко и мед</u> 150гр. р.81 к.162 2. Ябълка 70гр. р.359 к.44 194 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛ НА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
06.11.23г. понеделник Общо: 1219кал.	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 / 3 % мазнини / 335к. / 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>Леща с броколи и кашкавал</u> 130гр. р.207 к.210 Смесена салата 50гр. р.317 к.29 3. <u>Кисел от пресни плодове</u> 100гр. р.389 к.62 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 444к. / обяд	1. <u>Кекс с кисело мляко</u> 100гр. р.44 к.255 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 341 к. / ПЗ
07.11.23г. вторник Общо : 1391кал.	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> 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини/ 591к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от зелен фасул със застройка</u> 100гр. р.88 к.54 2.Месо с ориз 130гр. р.267 к.202 <u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. р.316 к.53 3.Портокал 50гр. р.359 к.25 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 428к. / обяд	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 309 к. / ПЗ
08.11.23г. сряда Общо: 1018кал.	1. <u>Печен сандвич с кашкавал и яйце</u> 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.3 к.191 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 289к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от карфиол/броколи/</u> 100гр. р.105 к.58 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Задушени хапки от птиче месо със сос</u> 90гр. р.261 к.262 3.Банан 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 433к. / обяд	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 233 к. / ПЗ
09.11.23г. четвъртък Общо: 1097кал.	1.Пица с кашкавал 100гр. р.66 к.245 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 427к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Макаронени изделия с мляно месо</u> 130гр. р.221 к.173 Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Мандарина 50гр. р.359 к.24 278к. / обяд	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. <u>/бял хляб/</u> р.30 к.202 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 293 к. / ПЗ
10.11.23г. петък Общо: 1033кал.	1. <u>Сандвич с пастет от варени яйца и сирене</u> 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.4 к.189 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодове 200гр. р.416 к.94 293к. / закуска	1.Ябълка 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	1. <u>Супа зеленчукова със застройка</u> 100гр. р.90 к.60 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. <u>Печена тиква с мед и орехи</u> 100гр.р.379 к.70 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 378к. / обяд	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 330 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛ НА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
13.11.23г. понеделник Общо: 1213кал.	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 / 3 % мазнини / 335к. / закуска	1.Круша 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	1. <u>Супа топчета от телешко месо</u> 100гр. р.125 к.71 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 Смесена салата 50гр. р.317 к.29 3. <u>Мус от пресни плодове</u> 100гр. р.391 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 406к. / 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
14.11.23г. вторник Общо: 922кал.	1. <u>Сандвич с пастет от извара, кашкавал и зеленчуци</u> 75гр. /бял хляб/ р.14 к.78 2. Чай плодове 200гр. р.416 к.94 172к. / закуска	1. Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	1. <u>Супа от домати</u> 100гр. р.93 к.51 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Пюре от картофи и моркови</u> 80гр. р.342 к.86 3.Банан 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 338к. / обяд	1. <u>Бисквити с овесени ядки, банани и стафиди</u> 80гр. р.386 к.172 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 258к. / ПЗ
15.11.23г. сряда Общо: 1103кал.	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 477к. / закуска	1. Портокал 50гр. р.359 к.25 25к. / ПЗ	1.Супа от леща по манастирски 100гр. р.95 к.76 2. <u>Месо с праз лук</u> 130гр. р.273 к.154 3.Круша 50гр. р.359 к.32 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 309к. / обяд	1. <u>Сандвич със сирене /кашкавал/ и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 2.Натурален сок 200гр. к.86 292 к. / ПЗ
16.11.23г. четвъртък Общо: 911кал.	1. <u>Сандвич с пастет от маслини и домати</u> 75гр. /бял хляб/ р.26 к.192 2.Краставица 80гр. р.303 к.11 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 203к. / закуска	1.Круша 50гр. р.359 к.32 32к. / 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.Банан 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 405к. / обяд	1. <u>Печена палачинка с конфитюр</u> 100гр. р.55 к.199 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 271 к. / ПЗ
17.11.23г. петък Общо: 1001кал.	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 336к. / закуска	1.Банан 50гр. р.359 к.45 45к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от зеленчуков микс</u> 100гр. р.104 к.71 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо с картофи</u> 130гр. р.268 к.162 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“</u> 50гр. р.319 к.45 3.Ябълка 50гр. р.359 к.32 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 437к. / обяд	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. Ябълка 50гр. р.359 к.32 202 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛ НА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
20.11.23г. понеделник	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа зеленчукова със застройка</u> 100гр. р.90 к.60 2. <u>Ориз с праз лук и маслини</u> 130гр. р.163 к.136 <u>Салата „Снежанка“</u> 50гр. р.314 к.44 3. <u>Млечен кисел с пресни плодове и ядки</u> 100гр. р.390 к.124 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/
Общо: 1122кал.	271к. / закуска	99к. / ПЗ	411к. / обяд	341 к. / ПЗ
21.11.23г. вторник	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/	1. Банан 50гр. р.359 к.45	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Руло от смяно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. Р.316 к.53 3. <u>Мандарина</u> 100гр. Р.359 к.47 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72
Общо : 1154кал.	397к. / закуска	45к. / ПЗ	411к. / обяд	301 к. / ПЗ
22.11.23г. сряда	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини/	1. Ябълка 50гр. р.359 к.32	1. <u>Зеленчукова супа с риба</u> 100гр. р.134 к.50 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр. р.253 к.201 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 50гр. р.313 к.38 3. <u>Мандарина</u> 100гр. р.359 к.47 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/
Общо: 1179кал.	335к. / закуска	32к. / ПЗ	430к. / обяд	391 к. / ПЗ
23.11.23г. четвъртък	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>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа от спанак и сирене със застройка</u> 100гр. р.85 к.86 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>Печена тиква на фурна с мляко и яйца</u> 100гр. р.380 к.86 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Реване с прясно мляко</u> 100гр. р.408 к.146 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 976кал.	295к. / закуска	63к. / ПЗ	438к. / обяд	237 к. / ПЗ
24.11.23г. петък	1. <u>Питка със сирене /извара, кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини/	1. Ябълка 50гр. р.359 к.32	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо със зелен фасул</u> 130гр. р.270 к.141 3. <u>Киви</u> 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. <u>Плодова салата с ябълки, портокали и банани</u> 100гр. р.361 к.64
Общо: 1131кал.	502к. / закуска	32к. / ПЗ	363к. / обяд	234 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛ НА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
27.11.23г. понеделник	1. <u>Качамак със сирене</u> 100гр. р.73к.146 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7	1. Банан 50гр. р.359 к.45	1. <u>Супа борш с месо</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Яхния от картофи</u> 130гр. р.158 к.119 <u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. р.316 к.53 3. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86
Общо: 831кал.	153к. / закуска	45к. / ПЗ	402к. / обяд	231 к. / ПЗ
28.11.23г. вторник	1. <u>Пица вегетариана</u> 100гр. р.66 к.160 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. Ябълка 50гр. р.359 к.32	1. <u>Крем супа от домати</u> 100гр. р.103 к.54 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Птиче месо фрикасе</u> 130гр. р.264 к.187 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“</u> 50гр. р.319 к.45 3. <u>Крем ванилия с пресни плодове</u> 100гр. р.396 к.98 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.47	1. <u>Баница с тиква</u> 100гр. р.35 к.333 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо : 1303кал.	339к. / закуска	32к. / ПЗ	508к. / обяд	424 к. / ПЗ
29.11.23г. сряда	1. <u>Сандвич с пастет от авокадо и домати</u> 75гр. /бял хляб/ р.21 к.145 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. Круша 50гр. р.359 к.32	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Кюфтета с доматиен сос</u> 130гр. р.283 к.161 3. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.47	1. <u>Бананов кекс</u> 100гр. р.48 к.239 2. <u>Чай плодове</u> 200гр. Р.416 к.94 /3,6 % мазнини/
Общо : 1036кал.	324к. / закуска	32к. / ПЗ	347к. / обяд	333 к. / ПЗ
31.11.23г. четвъртък	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>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14	1. <u>Супа от спанак и картофи</u> 100гр. р.83 к.61 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр. р.244 к.281 <u>Салата от картофи и лук</u> 40гр. р.345 к.55 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.90 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 150гр. р.71 к.245 2. <u>Ябълка</u> 50гр. р.359 к.32
Общо : 947кал.	264к. / закуска	14к. / ПЗ	392к. / обяд	277 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
01.11.2023г.	320	326	200
02.11.2023г.	433	250	138
03.11.2023г.	275	250	233
06.11.2023г.	339	140	190
07.11.2023г.	279	180	146
08.11.2023г.	300	250	105
09.11.2023г.	349	150	170
10.11.2023г.	162	171	95
13.11.2023г.	384	115	152
14.11.2023г.	346	170	219
15.11.2023г.	425	250	130
16.11.2023г.	200	260	220
17.11.2023г.	250	300	232
20.11.2023г.	225	166	234
21.11.2023г.	214	230	134
22.11.2023г.	405	188	134
23.11.2023г.	238	204	161
24.11.2023г.	381	230	280
27.11.2023г.	200	200	225
28.11.2023г.	400	170	160
29.11.2023г.	220	180	100
30.11.2023г.	120	150	240
ОБЩО:	294	220	185