

**МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЦОВ ПРЕЗ ЮЛИ 2024г.**

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

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>01.07.24г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1006кал.</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>	1. <u>Ябълка</u> 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>Праскови</u> 100гр. р.359 к.49 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 <b>442к. / 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>02.07.24г.</b> вторник  <b>Общо :</b> <b>987кал.</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>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от тиквички със застройка</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 70гр. р.319 к.63 3. <u>Кайсии</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>326к. / обяд</b>	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/</u> 120гр. р.407 к.202 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72  <b>274к. / ПЗ</b>
<b>03.07.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>1253кал.</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>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57  <b>57к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр. р.253 к.201 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Кисел от пресни/замразени/ плодове</u> 100гр. р.389 к.67 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>434к. / 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>288к. / ПЗ</b>
<b>04.07.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1266кал.</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>	1. <u>Морков</u> 100гр. к.42  <b>42к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от спанак и картофи</u> 100гр. р.83 к.61 2. <u>Руло от смяно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Лютеница с праз лук</u> 40гр. р.334 к.26 <u>Салата от зрял фасул</u> 40гр. р.347 к.66 3. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>450к. / 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>396к. / ПЗ</b>
<b>05.07.24г.</b> петък <b>Общо:</b> <b>1079кал.</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>	1. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64  <b>64 к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Месо със зеленчуци</u> 130гр. р.276 к.169 3. <u>Праскови</u> 100гр. р.359 к.49 <u>хляб “Добруджа”</u> 35гр. к.92 <b>386к. / 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>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>08.07.43г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1129кал.</b>	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>170к. / закуска</b>	1. Банан 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от риба и картофи</u> 100гр. р.133 к.49 2. <u>Ориз със зеленчуци и сирене /кашкавал/ на</u> <u>фурна</u> 130гр. р.170 к.191 Смесена салата 40гр. р.317 к.29 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92  <b>446к. / обяд</b>	1. <u>Питка с кашкавал</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>414к. / ПЗ</b>
<b>09.07.24г.</b> вторник  <b>Общо :</b> <b>1087кал.</b>	1. <u>Баница със спанак и сирене</u> 100гр. р.34 к.284 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодове 200гр. р.416 к.94  <b>388к. / закуска</b>	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.201 Гарнитура <u>моркови с масло</u> 50гр. р.352 к.61 3. <u>Кайсии</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>436к. / обяд</b>	1. Сандвич с лютеница <u>75гр.</u> <u>/бял хляб/</u> р.28 к.114 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/  <b>200 к. / ПЗ</b>
<b>10.07.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>1281кал.</b>	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/  <b>594к. / закуска</b>	1. Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи със застрояка</u> 100гр. р.92 к.74 2. Птиче месо с прясно зеле 130гр. р.252 к.143 3. Праскови 100гр. р.359 к.49  <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>403к. / 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>282к. / ПЗ</b>
<b>11.07.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1080кал.</b>	1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. /бял хляб/ р.17 к.204 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  <b>383к. / закуска</b>	1. Круша 100гр. р.359 к.64  <b>64 к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Кюфтета печени на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 Салата „Айсберг“ с ябълки и авокадо 50гр. р.320 к.64  <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>302к. / обяд</b>	1. <u>Макарони с прясно мляко и</u> <u>яйца на фурна</u> 150гр. р.71 к.245 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86  <b>331 к. / ПЗ</b>
<b>12.07.24г.</b> петък  <b>Общо:</b> <b>887кал.</b>	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2. Краставица 100гр. р.303 к.14 3. Чай плодове 200гр. р.416 к.94  <b>275к. / закуска</b>	1. Морков 100гр. к.42  <b>42к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3. Круша 100гр. р.359 к.64  <u>хляб „Добруджа“</u> 18гр. к.46  <b>396к. / обяд</b>	1. <u>Ашуре</u> 100гр. р.75 к.142 2. Ябълка 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>15.07.24г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1370кал.</b>	1.Качамак със сирене 100гр. р.73к.146 2.Краставица 100гр. р.303 к.14 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>332к. / закуска</b>	1.Банан 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1.Супа от пуешко със застройка 100гр. р.122 к.77 2. Яхния от зрял фасул 130гр. р.154 к.149 Салата “Капрезе” 40гр. р.316 к.43 3. Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове 100гр. р.391 к.163 хляб бял 35гр. к.92  <b>436к. / обяд</b>	1.Кифла със сирене 100гр. р.53 к.349 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>440к. / ПЗ</b>
<b>16.07.24г.</b> вторник  <b>Общо :</b> <b>1122кал.</b>	1.Печен сандвич с мляно месо кашкавал75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини /  <b>342к. / закуска</b>	1.Круша 100гр. р.359 к.64  <b>64к. / ПЗ</b>	1. Таратор 100гр. р.118 к.76 2.Риба на фурна 70гр. р.236 к.109 Салата картофи, царевича, грах и маслини 80гр. р.346, к.110 3.Праскови 100гр. р.359 к.49 хляб пълнозърнест 20гр. к.47  <b>391к. / обяд</b>	1. Бананов кекс 100гр. р.48 к.239 2. Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/  <b>325к. / ПЗ</b>
<b>17.07.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>955кал.</b>	1.Пица вегетариана 100гр. р.66 к.245 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>424к. / закуска</b>	1.Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1.Зеленчукова супа с ориз /киноа/ 100гр. р.97 к.38 2.Птиче /пуешко/ месо фрикасе 130гр. р.264 к.187 Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“ 40гр. р.313 к.30 3.Пъпеш 100гр. р.359 к.28  хляб пълнозърнест 40гр. к.94  <b>377к. / обяд</b>	1. Овесена каша с прясно мляко и мед 100гр. р.81 к.108 2. Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>140 к. / ПЗ</b>
<b>18.07.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1192кал.</b>	1.Печен сандвич с кашкавал и яйце 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  <b>373к. / закуска</b>	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. Супа от спанак и сирене със застройка 100гр. р.85 к.86 2.Мусака с месо и картофи 130гр. р.289 к.199 Смесена салата 40гр. р.317 к.29 1.Круша 100гр. р.359 к.64 хляб пълнозърнест 20гр. к.47  <b>425к. / обяд</b>	1.Млечна баница 100гр. р.37 к.237 2. Чай плодов 200гр. р.416 к.94  <b>331 к. / ПЗ</b>
<b>19.07.24г.</b> петък  <b>Общо:</b> <b>1014кал.</b>	1.Зърнена закуска /мюсли/ с мляко 150гр. р.77 к.125 2.Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>139к. / закуска</b>	1.Морков 100гр. к.42  <b>42к. / ПЗ</b>	1. Таратор 100гр. р.118 к.76 2.Месо с грах 130гр. р.269 к.148 3.Праскови 100гр. р.359 к.49  хляб”Добруджа” 18р. к.46  <b>366к. / обяд</b>	1. Сандвич с мед и масло 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2. Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/  <b>288к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>22.07.24г.</b> понеделник  <b>Общо: 904кал.</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>	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа борш с месо /заешко/</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Омлет със сирене /кашкавал/ на фурна</u> 130гр. р.231 к.173 <u>Шопска салата</u> 40гр. р.318 к.46 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92  <b>362к. / обяд</b>	1. <u>Козуначени кифли с мармалад</u> 100гр. р.54 к.412 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>503к. / ПЗ</b>
<b>23.07.24г.</b> вторник  <b>Общо : 1385кал.</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>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба с ориз и зеленчуци</u> 130гр.р.243 к.247 <u>Смесена салата</u> 40гр. р.317 к.23 3. <u>Пъпеш</u> 100гр. р.359 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>421к. / 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>24.07.24г.</b> сряда  <b>Общо: 980кал.</b>	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94  <b>394к. / закуска</b>	1. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64  <b>64к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Птиче месо със зелен фасул</u> 130гр. р.251 к.147 3. <u>Диня</u> 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>322к. / обяд</b>	1. <u>Сандвич със смес от сирене и лютеница</u> 75гр. /бял хляб/ р.18 к.154 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/  <b>200 к. / ПЗ</b>
<b>25.07.24г.</b> четвъртък  <b>Общо: 1032кал.</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>Морков</u> 100гр. к.42  <b>42к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Кюфтета с доматиен сос</u> 130гр. р.283 к.161 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>380к. / обяд</b>	1. <u>Реване с прясно мляко</u> 100гр. р.408 к.146 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>237 к. / ПЗ</b>
<b>26.07.24г.</b> петък  <b>Общо: 1130кал.</b>	1. <u>Питка със сирене</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94  <b>427к. / закуска</b>	1. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51  <b>51к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Месо с картофи</u> 130гр. р.268 к.162 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Праскови</u> 100гр. р.359 к.49 <u>хляб Добруджа”</u> 35гр. к.92  <b>358к. / 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>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>29.07.24г.</b> понеделник  <b>Общо: 847кал.</b>	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>170к. / закуска</b>	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от риба със застройка</u> 100гр. р.132 к.73 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>Кисел от пресни/замразени/ плодове</u> 100гр. р.389 к.67 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92  <b>409к. / обяд</b>	1. <u>Соленка с плънка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>205 к. / ПЗ</b>
<b>30.07.24г.</b> вторник  <b>Общо : 983кал.</b>	1. <u>Печен сандвич с мляно месо кашкавал</u> 75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини /  <b>339к. / закуска</b>	1. Банан 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“</u> 80гр. р.319 к.72 3. <u>Диня</u> 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>328к. / 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>
<b>31.07.24г.</b> сряда  <b>Общо: 1025кал.</b>	1. <u>Пица със сирене</u> 100гр. р.66 к.245 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодове 200гр. р.416 к.94  <b>349к. / закуска</b>	1. Круша 100гр. р.359 к.64  <b>64к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Макаронени изделия с месо, домати и млечна заливка</u> 130гр. р.221 к.173 3. <u>Пъпеш</u> 100гр. р.359 к.28  <b>БЕЗ ХЛЯБ!</b>  <b>277к. / 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>

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!