

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ НОЕМВРИ 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
01.11.24г. петък Общо: 1026кал.	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/ 397к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от моркови /тиква/</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо със зелен фасул</u> 130гр. р.270 к.141 3.Круши 100гр. р.359 к.64 <u>хляб”Добруджа”</u> 18гр. к.46 325к. / обяд	1. <u>Ашуре</u> 100гр. р.75 к.142 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 205 к. / ПЗ
04.11.24г. понеделник Общо: 1162кал.	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, спанак и сметана</u> 100гр. р.137 к.119 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>Млечен кисел с пресни плодове</u> 100гр. р.390 к.124 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 554к. / обяд	1. <u>Пудинг с тиква, ориз и мляко</u> 100гр. р.394 к.102 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 174 к. / ПЗ
05.11.24г. вторник Общо : 1403кал.	1. <u>Питка със сирене</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 505к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.201 <u>Гарнигура моркови с масло</u> 50гр. р.352 к.61 3.Круша 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 494к. / обяд	1.Кекс с кисело мляко 100гр. р.44 к.255 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: прясно мляко, круши 341 к. / ПЗ
06.11.24г. сряда Общо: 1067кал.	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/ 373к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Супа от тиквички със застрояка</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Птиче месо, печено на фурна</u> 50гр. р.266 к.120 <u>Салата от картофи и лук</u> 50гр. р.345 к.69 <u>Лютеница с праз лук</u> 30гр. р.334 к.20 3.Киви 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 363к. / обяд	1. <u>Реване с прясно мляко</u> 100гр. р.408 к.146 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 ДФЗ: кисело мляко, банани 232 к. / ПЗ
07.11.24г. четвъртък	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	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Крем супа от броколи</u> 100гр. р.105 к.58 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Руло от смляно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. р.316 к.53	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/

ДАТА / ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
Общо: 1085кал.	389к. / закуска	63к. / ПЗ	3.Грозде 100гр. р.359 к.68 хляб пълнозърнест 20гр. к.47 433к. / обяд	ДФЗ: кисело мляко, ябълки 200 к. / ПЗ
08.11.24г. петък Общо: 960кал.	1.Сандвич с кашкавал и зеленчуци 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 2.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 378к. / закуска	1.Морков 100гр. к.42 42к. / ПЗ	1. Супа от леща по манастирски 100гр. р.95 к.76 2.Телешко месо с дюли 130гр. р.280 к.128 3.Ананас 100гр. р.359 к.57 хляб”Добруджа” 18гр. к.46 307к. / обяд	1. Мляко с ориз 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 ДФЗ: кисело мляко, боровинки 233 к. / ПЗ
11.11.24г. понеделник Общо: 1425кал.	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/ 332к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1.Супа от пуешко с картофи 100гр. р.121 к.74 2.Леща с броколи и кашкавал 130гр. р.207 к.210 Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“ 40гр. р.313 к.30 3.Крем какао с мляко и яйца 100гр. р.397 к.121 хляб бял 35гр. к.92 527к. / обяд	1.Козуначени кифли с мармалад 100гр. р.54 к.412 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 503 к. / ПЗ
12.11.24г. вторник Общо: 1289кал.	1. Кекс със сирене 100гр. р.38 к.295 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини / 474к. / закуска	1.Морков 100гр. к.42 42к. / ПЗ	1. Супа от зрял фасул по манастирски 100гр. р.94 к.78 2.Риба печена в хартия със сметанов сос 80гр.р.237 к.215 Гарнигура картофи с масло 50гр. р.352 к.61 3.Киви 100гр. р.359 к.51 хляб пълнозърнест 40гр. к.94 499к. / обяд	1.Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/ 120гр. р.407 к.202 2. Цитронада 200гр. р.415 к.72 ДФЗ: прясно мляко, био плод 274к. / ПЗ
13.11.2г. сряда Общо: 1094кал.	1. Пица със сирене 100гр. р.66 к.245 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 424к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. Супа зеленчукова със застрояка 100гр. р.90 к.60 2. Макаронени изделия с месо, домати и млечна заливка 130гр. р.221 к.173 3. Грозде 100гр. р.359 к.68 БЕЗ ХЛЯБ! 301к. / обяд	1. Мъфини със сушени сини сливи и орехи 100гр. р.51 к.179 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: кисело мляко, био плод 270 к. / ПЗ
14.11.24г. четвъртък Общо: 1305кал.	1. Сандвич с яйчен пастет със зехтин и зелени подправки 75гр. /бял хляб/ р.8 к.201 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 383к. / закуска	1. Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	1.Супа от спанак и ориз със застрояка 100гр. р.84 к.60 2.Кюфтета с бял сос 130гр. р.286 к.191 Шопска салата 40гр. р.318 к.46 3.Печена тиква с мед и орехи 100гр.р.379 к.70 хляб пълнозърнест 20гр. к.47 414к. / обяд	1. Овесени питки със сушени плодове 100гр. р.59 к.403 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: био кашкавал, ябълки 494 к. / ПЗ

ДАТА / ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
15.11.24г. петък Общо: 1021кал.	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 плодове</u> 200гр. р.416 к.94 271к. / закуска	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от карфиол и печени пиперки</u> 100гр. р.116 к.76 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо с грах</u> 130гр. р.269 к.148 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 <u>хляб”Добруджа”</u> 18гр. к.46 363к. / обяд	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 <u>/3,6 % мазнини/</u> ДФЗ: био кашкавал, ябълки 288 к. / ПЗ
18.11.24г. понеделник Общо: 1296кал.	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 <u>/3 % мазнини /</u> 335к. / закуска	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Супа борш с месо /заешко/</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Плакия от зрял фасул</u> 130гр. р.147 к.152 <u>Смесена салата</u> 40гр. р.317 к.23 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 438к. / обяд	1. <u>Баница с тиква</u> 100гр. р.35 к.333 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 <u>/3,6 % мазнини/</u> 424 к. / ПЗ
19.11.24г. вторник Общо : 1133кал.	1. <u>Сандвич с пастет от маслини и домати</u> 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.26 к.192 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94 293к. / закуска	1. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 57к. / ПЗ	1. <u>Супа от домати</u> 100гр. р.93 к.51 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр. р.244 к.281 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Печени ябълки /круши, дюли/</u> 100гр. р.378 к.71 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 493к. / обяд	1. <u>Печена палачинка с конфитюр</u> 100гр. р.55 к.199 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 <u>/3,6 % мазнини/</u> 290 к. / ПЗ
20.11.24г. сряда Общо: 1139кал.	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 <u>/3,6 % мазнини</u> 391к. / закуска	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от спанак</u> 100гр. р.106 к.53 2. <u>Птиче /пуешко/ месо фрикасе</u> 130гр. р.264 к.187 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Грозде</u> 100гр. р.359 к.68 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 432к. / обяд	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 217 к. / ПЗ
21.11.24г. четвъртък Общо: 1151кал.	1. <u>Печен сандвич с мляно месо кашкавал</u> 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.33 к.160 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 <u>/2 % мазнини /</u> 342к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Мусака с месо и картофи</u> 130гр. р.289 к.199 <u>Салата моркови и ябълки</u> 40гр. р.324 к.43 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 416к. / обяд	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 330 к. / ПЗ

ДАТА / ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
22.11.24г. петък	1. <u>Соленка с шъпка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ Общо: 1205кал.	1. <u>Морков</u> 100гр. к.42 42к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64 <u>хляб "Добруджа"</u> 35гр. к.92 440к. / обяд	1. <u>Овесена каша с прясно мляко и мед</u> 100гр. р.81 к.108 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 171 к. / ПЗ
25.11.24г. понеделник	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 плодове</u> 200гр. р.416 к.94 Общо: 1191кал.	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Рибена супа с авокадо</u> 100гр. р.135 к.87 2. <u>Пиперки печени с доматиен сос</u> 130гр. р.200 к.87 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос "Винегрет"</u> 40гр. р.319 к.36 3. <u>Крем ванилия с пресни плодове</u> 100гр. р.396 к.98 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 400к. / обяд	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 435к. / ПЗ
26.11.24г. вторник	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/ Общо : 1551кал.	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	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 картофи, царевича, грах и маслини</u> 80гр. р.346, к.110 1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 498к. / обяд	1. <u>Щрудел с ябълки/круши</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 396к. / ПЗ
27.11.24г. сряда	1. <u>Пица вегетариана</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/ Общо : 1083кал.	1. <u>Круша</u> 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от моркови/тиква/</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Птиче месо с прясно зеле</u> 130гр. р.252 к.143 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 362к. / обяд	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 233 к. / ПЗ
28.11.24г. четвъртък	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/ Общо : 1118кал.	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от зелен фасул със застройка</u> 100гр. р.88 к.54 2. <u>Кюфтета с доматиен сос</u> 130гр. р.283 к.161 <u>Гарнитура картофи с масло</u> 40гр. р.352 к.49 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 368к. / обяд	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 150гр. р.71 к.245 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 331 к. / ПЗ
29.11.24г.	1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко</u>	1. <u>Морков</u>	1. <u>Супа по градинарски със застройка</u> 100гр. р.91	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр.

ДАТА / ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
петък	/кисело/ 150гр. р.77 к.188 2.Краставица 100гр. р.303 к.14	100гр. к.42	к.63 2.Месо с ориз 130гр. р.270 к.141 <u>Шопска салата</u> 40гр. р.318 к.46 3. <u>Печена тиква с мед и орехи</u> 100гр.р.379 к.70 <u>хляб</u> ”Добруджа” 18гр. к.46	/бял хляб/ р.30 к.202 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/
Общо: 898кал.	202к. / закуска	42к. / ПЗ	366к. / обяд	288 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
01.11.2024г.	250	300	170
04.11.2024г.	320	180	90
05.11.2024г.	360	200	130
06.11.2024г.	300	200	70
07.11.2024г.	150	100	240
08.11.2024г.	250	325	130
11.11.2024г.	450	100	190
12.11.2024г.	250	140	190
13.11.2024г.	400	200	100
14.11.2024г.	390	100	230
15.11.2024г.	150	200	210
18.11.2024г.	400	190	150
19.11.2024г.	150	200	200
20.11.2024г.	200	230	130
21.11.2024г.	200	250	150
22.11.2024г.	260	200	210
25.11.2024г.	200	150	160
26.11.2024г.	360	250	100
27.11.2024г.	260	300	170
28.11.2024г.	260	200	100
29.11.2024г.	240	100	250
ОБЩО:	276	195	160

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