

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЦОВ ПРЕЗ ОКТОМВРИ 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
01.10.24г. вторник	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/	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа зеленчукова със застройка</u> 100гр. р.90 к.60 2. <u>Риба с картофи и бял сос</u> 130гр. р.242 к.243 <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> 20гр. к.47	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/
Общо: 1236кал.	505к. / закуска	63к. / ПЗ	380к. / обяд	288 к. / ПЗ
02.10.24г. сряда	1. <u>Сандвич с пастет от извара и домати</u> 75гр. /бял хляб/ р.12 к.175 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14	1. <u>Супа от тиквички със застройка (с овесени ядки)</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Птиче месо, печено на фурна</u> 50гр. р.266 к.120 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 80гр. р.319 к.72 3. <u>Круши</u> 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Печена палачинка с конфитюр</u> 100гр. р.55 к.199 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1010кал.	347к. / закуска	14к. / ПЗ	359к. / обяд	290к. / ПЗ
03.10.24г. четвъртък	1. <u>Баница със спанак и сирене</u> 100гр. р.34 к.284 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плод</u> 200гр. р.416 к.94	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Кюфтета по чирпански</u> 130гр. р.284 к.178 3. <u>Грозде</u> 100гр. р.359 к.68 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 150гр. р.71 к.245 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86
Общо: 1198кал.	388к. / закуска	63к. / ПЗ	416к. / обяд	331 к. / ПЗ
04.10.24г. петък	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/	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа от спанак и сирене със застройка</u> 100гр. р.85 к.86 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3. <u>Праскови</u> 100гр. р.359 к.49 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Овесена каша с прясно мляко и мед</u> 100гр. р.81 к.108 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63
Общо: 1035кал.	373к. / закуска	99к. / ПЗ	392к. / обяд	171 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
07.10.24г. понеделник	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини /	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Рибена супа със сметана</u> 100гр.р.136 к.106 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	1. <u>Козуначени кифли с мармалад</u> 100гр. р.54 к.412 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1478кал.	335к. / закуска	99к. / ПЗ	541к. / обяд	503 к. / ПЗ
08.10.24г. вторник	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/	Морков 100гр. к.42	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 Салата от картофи и лук 80гр. р.345 к.110 3. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 ДФЗ: <u>прясно мляко, боровинки</u> 217 к. / ПЗ
Общо : 1138кал.	427к. / закуска	42к. / ПЗ	452к. / обяд	
09.10.24г. сряда	1. <u>Сандвич с пастет от сирене Крема, извара и орехи</u> 75гр. /бял хляб/ р.16 к.259 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа от картофи със застрояка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр. р.253 к.201 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Праскови</u> 100гр. р.359 к.49 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: <u>кисело мляко, банани</u> 335 к. / ПЗ
Общо: 1250кал.	438к. / закуска	63к. / ПЗ	414к. / обяд	
10.10.24г. четвъртък	1. <u>Соленки с плънка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Макаронени изделия с мляно месо</u> 130гр. р.220 к.191 Салата „Айсберг“ с ябълки и авокадо 50гр. р.320 к.64 3. <u>Круши</u> 100гр. р.359 к.64 БЕЗ ХЛЯБ!	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/ ДФЗ: <u>кисело мляко, ябълки</u> 200 к. / ПЗ
Общо: 1165кал.	471к. / закуска	99к. / ПЗ	395к. / обяд	
11.10.24г. петък	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 /	1. Ябълка 50гр. р.359 к.32	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Млечен кебап</u> 130гр. р.278 к.189 3. <u>Грозде</u> 100гр. р.359 к.68 <u>хляб “Добруджа”</u> 18гр. к.46	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 ДФЗ: <u>кисело мляко, круши</u> 233 к. / ПЗ
Общо: 983кал.	339к. / закуска	32к. / ПЗ	379к. / обяд	

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
14.10.24г. понеделник Общо: 1181кал.	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 / 3 % мазнини / 335к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа пуешко варено</u> 100гр. р.120 к.70 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3. <u>Крем ванилия с пресни плодове</u> 100гр. р.396 к.98 <u>хляб бял</u> 35гр. к.92 452к. / обяд	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. Чай плодове 200гр. р.416 к.94 331 к. / ПЗ
15.10.24г. вторник Общо: 1147кал.	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 396к. / закуска	1. Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.201 Гарнигура <u>картофи с масло</u> 50гр. р.352 к.61 3.Круши 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 449к. / обяд	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/ ДФЗ: <u>прясно мляко, био плод</u> 288к. / ПЗ
16.10.24г. сряда Общо: 1022кал.	1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко /кисело/</u> 150гр. р.77 к.188 2.Краставица 100гр. р.303 к.14 202к. / закуска	1.Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1.Зеленчукова супа с ориз /киноа/ 100гр. р.97 к.38 2. <u>Пай с птиче месо</u> 130гр. р.263 к.203 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 40гр. р.319 к.36 3. Грозде 100гр. р.359 к.68 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 439к. / обяд	1. <u>Мъфини със сушени плодове</u> 100гр. р.49 к.191 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: <u>кисело мляко, био плод</u> 282 к. / ПЗ
17.10.24г. четвъртък Общо: 1108кал.	1. <u>Печен сандвич с кашкавал и яйце</u> 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 370к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от моркови /тиква/</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. Пълнени пиперки с месо 130гр. р.294 к.164 Смесена салата 40гр. р.317 к.29 3.Праскови 100гр. р.359 к.49 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 363к. / обяд	1. <u>Пандишпан с пресни плодове</u> 100гр. р.406 к.240 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 ДФЗ: <u>био кашкавал, био плод</u> 312 к. / ПЗ
18.10.24г. петък Общо: 1175кал.	1. <u>Питка със сирене</u> 100гр. р.64 к.323 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 505к. / закуска	1.Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2.Месо с прясно зеле 130гр. р.274 к.127 3.Печени ябълки /круши, дюли/ 100гр. р.378 к.71 <u>хляб “Добруджа”</u> 35гр. к.92 366. / обяд	1. <u>Ашуре</u> 100гр. р.75 к.142 2.Ябълка 100гр. р.359 к.63 ДФЗ: <u>био кашкавал, био плод</u> 205 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
21.10.24г. понеделник Общо: 1275кал.	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодове 200гр. р.416 к.94 271к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Супа борш с месо /заешко/</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Настърган кашкавал на фурна</u> 100гр. р.232 к.237 Смесена салата 50гр. р.317 к.29 3.Кисел от пресни/замразени/ плодове 100гр. р.389 к.67 <u>хляб бял</u> 18гр. к.46 465к. / обяд	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 440к. / ПЗ
22.10.24г. вторник Общо : 1050кал.	1. <u>Сандвич с пастет от авокадо и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.22 к.174 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 356к. / закуска	1.Ябълка 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 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. Ябълка 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 387к. / обяд	1. <u>Крем пита с ванилов крем</u> 100гр. р.410 к.189 2. Натурален сок 200гр. к.86 275 к. / ПЗ
23.10.24г. сряда Общо: 1050кал.	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 391к. / закуска	Морков 100гр. к.42 42к. / ПЗ	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Птиче /пуешко/ месо фрикасе</u> 130гр. р.264 к.187 <u>Салата “Капрезе”</u> 40гр. р.316 к.43 3.Круши 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 417к. / обяд	1. Сандвич със смес от сирене и лютеница 75гр. /бял хляб/ р.18 к.154 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 200 к. / ПЗ
24.10.24г. четвъртък Общо: 1370кал.	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/ 594к. / закуска	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. Пълнени пиперки с месо 130гр. р.294 к.164 Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“ 40гр. р.313 к.30 3.Праскови 100гр. р.359 к.49 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 439к. / обяд	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове /банан/</u> 120гр. р.407 к.202 2. Цитронада 200гр. р.415 к.72 274к. / ПЗ
25.10.24г. петък Общо: 1066кал.	1. <u>Сандвич с яйчен пастет със зехтин и зелени подправки</u> 75гр. /бял хляб/ р.8 к.201 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 383к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2.Месо с картофи 130гр. р.268 к.162 Салата моркови и ябълки 40гр. р.324 к.43 3. Грозде 100гр. р.359 к.68 <u>хляб”Добруджа”</u> 18гр. к.46 395к. / обяд	1. <u>Млечен десерт с овесени ядки, сушени плодове и орехи</u> 100гр. р.403 к.157 2. Ябълка 50гр. р.359 к.32 189 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
28.10.24г. понеделник Общо: 1384кал.	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/ 332к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от риба</u> 100гр. р.130 к.60 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Яхния от картофи</u> 130гр. р.158 к.119 <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 423к. / обяд	1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 494 к. / ПЗ
29.10.24г. вторник Общо : 1335кал.	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/ 383к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр. р.244 к.281 Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“ 40гр. р.313 к.30 3. <u>Круши</u> 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 498к. / обяд	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 391к. / ПЗ
30.10.24г. сряда Общо : 1231кал.	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/ 424к. / закуска	1. Круша 100гр. р.359 к.64 64к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Птиче месо с грах</u> 130гр. р.249 к.182 3. Ябълка 100гр. р.359 к.6 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 413к. / обяд	1. <u>Бананов кекс</u> 100гр. р.48 к.239 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 330 к. / ПЗ
31.10.24г. четвъртък Общо : 1230кал.	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 / 342к. / закуска	1. Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Кюфтета на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 Салата от печени пиперки и червени домати 80гр. р.330 к.43 3. Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 380к. / 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

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!