

Есенно меню детска ясла II седмица (за периода 21.10.-25.10.2019 г.)

Храните от менюто с количество на енергийност , белтъчини, мазнини, въглехидрати ,№ на рецепта, алергени

21.10.2019 год. Понеделник								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	100	Макаронени изделия със сирене	5,8	7,6	18,8	167	353	1,4
	100	Сок от цитрусови плодове	0,2		7,4	30	388	
10.00 часа	100	Диня	0,3	0,3	14,9	63	280	
Обяд	50	Супа от пилешко месо	2,25	2,3	1,3	35	75	1,4
	130	Яхния зрял фасул	8,1	6,6	19,7	170	200	1,4,5
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2		4
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
Сл. закуска	100	Кекс с кисело мляко	6,6	11,5	49,2	327	363	1,2,4
	100	Прясно изцеден плодов сок	0,2		12,4	52	386	
Среднодневен енергиен прием			32,425	33,38	143,60	996,20		
22.10.2019 год. Вторник								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	60	Печен сандвич с кашакавал	10,7	10,6	13,1	191	384	1,4
	100	Чай	0,3	0,1	11,4	48	399	
10.00 часа	100	Банан	0,3	0,3	14,9	63	280	
Обяд	50	Таратор	1	3,3	1,65	40	118	4
	130	Телешко месо с ориз	11,6	7	20,4	191	169	1,4
	30	Салата от домати и краставици	0,2	1,4	0,9	18	230	
	100	Праскова	0,3	0,3	14,9	63	280	
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
Сл. закуска	150	Макарони с яйца и мляко	5,7	8	24,3	192	325	1,2,4
Среднодневен енергиен прием			31,875	31,28	114,40	867,00		
23.10.2019 г. Сряда								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	60	Сандвич с лютеница и сирене	4	5,7	15,6	130	366	1,4
	100	Прясно мляко с какао	3,5	4,6	10,3	96	398	4
10.00 часа	100	Синя слива	0,3	0,3	14,9	63	280	
Обяд	50	Супа от зеленчуци със застрояка	0,85	2,6	2,7	37,5	96	1,2,4,5
	130	Пилешко месо с картофи	12,9	7,1	12,8	167	145	1,4
	100	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2		4
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
Сл. закуска	150	Крем какао	5	4,4	22	148	342	1,4
Среднодневен енергиен прием			33,28	29,78	98,20	793,70		
24.10.2019 год. Четвъртък								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	150	Попара с прясно мляко	5,4	5,6	24,9	172	326	1,4
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	280	
Обяд	50	Супа от праз лук със сирене	1,45	3,5	3,1	49,5	110	1,4
	60	Кюфтета на пара	14,6	4,1	2,8	107	179	2,4
	100	Пюре от картофи	2,6	4,6	17	120	252	4
	100	Пъпеш	0,3	0,3	14,9	63	280	
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
Сл. закуска	150	Крем от кисело мляко с бисквити и конфитюр	4,9	5	29,1	181	331	1,4
Среднодневен енергиен прием			32,78	27,18	119,55	816,50		
25.10.2019 год. Петък								
Хр. прием	гр.		Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	60	Сандвич с млечни продукти	7,3	9,1	15,2	173	377	1,4
	100	Чай	0,3	0,1	11,4	48	399	
10.00 часа	100	Ябълка	0,3	0,3	14,9	63	280	
Обяд	50	Супа с телешко месо	2,05	2,2	1,25	33	74	1,4
	130	Риба с картофи и бял сос	10,2	7,6	9,7	147	184	1,3,4
	30	Салата от краставици	0,2	1,4	0,7	16	229	
	25	Хляб УС	1,775	0,275	12,85	61		1
	100	Синя слива	0,3	0,3	14,9	63	280	
Сл. закуска	150	Мляко с ориз	5	3,5	28,5	166	322	1,4
Среднодневен енергиен прием			27,43	24,78	109,40	770,00		
Средноседмичен енергиен прием за периода			32,34	31,36	119,03	887,68		

Изготвили:

Мед.сестра Домакин:

Готвач:

Утвърдил:

Директор:

