

Зимно меню зю хранене на деца от 3 до 7 години III -та седмица /за периода: 16.12-20.12.2019г./
Храните от менюто с количество на енергийност , белтъчини, мазнини, въглехидрати ,№ на рецепта, алергени

Хр. прием	гр.	Понеделник						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	150	Корнфлейкс с прясно мляко	5,5	4,5	23,68	154,04	389	1,4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Крем супа от пиле	5,12	5,38	3,94	83,79	118	1,2,4,5
	15	Крутони	1,28	0,96	6,64	36	108	1,2,4
	130	Огретен от картофи	6,96	10,2	20,41	190,84	166	1,2,4
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	100	Питка с кашкавал	12,1	5,33	42,44	258,43	18	1,2,4
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2	332	4
Среднодневен енергиен прием			40,06	32,32	159,26	1061,70		
Хр. прием	гр.	Вторник						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Печен сандвич с кашкавал	9,53	12,4	23,64	244,28	52	1,4
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,88	393	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа от картофи с ориз	2,42	4,22	11,8	93,61	106	1,2,4,5
	130	Свинско месо с зрял фасул	12,26	17,28	17,15	223,52	254	1,4,5
	100	Шопска салата с печена пиперка	5,82	4,89	4,59	79,56	79	4
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Пълназърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	150	Мляко с ориз	5,27	0,43	35,3	158,87	335	1
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Среднодневен енергиен прием			43,69	48,30	182,15	1262,82		
Хр. прием	гр.	Сряда						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	130	Спагети	9,38	13,15	7,19	181,39	201	1,4
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,88	393	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа от зелен фасул	2,56	4,63	7,21	78,36	102	1,2,4,5
	130	Тас кебап	11,19	9,55	11,08	170,97	256	1,4
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	129,4	311	
	100							
	46	Пълназърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	150	Мляко с грис	5,31	2,86	29,28	162,58	334	1,4
	200							
			36,83	39,27	144,43	1060,28		
Хр. прием	гр.	Четвъртък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Открит сандвич с млечни продукти	16,13	21	24,45	333,96	43	1,4
	200	Чай	0,2	0,1	5,4	23,2	391,00	
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа праз лук	2,75	4,31	8,78	78,33	100	1,2,4,5
	130	Кюфтета по чирпански	12,76	16,79	13,27	248,28	265	1,2,4,5
	100	Салата от прясно зеле и моркови	1,28	3,18	6,98	50,85	76	
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	80	Флодова пита от кексово тесто	5,54	6,65	33,48	210,23	356	1,2,4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			43,41	53,58	186,46	1354,25		
Хр. прием	гр.	Петък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	60	Сандвич с мед и масло	8,49	10,09	23,43	218,5	36	1,4, мед
	200	Прясно мляко с какао	7,34	7,78	16,57	164,88	393	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа от тиквички	2,1	4,22	5,57	66,87	97	1,2,4
	130	Риба с домати	12,17	11,51	4,48	165,76	218	1,3,4,5
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
	200							
Сл. закуска	150	Кисел от компот	0,39	0,16	30,11	117,97	326	1,4
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Среднодневен енергиен прием			34,94	35,21	149,96	1044,08		
Средноседмичен енергиен прием за периода			39,06	38,04	161,88	1156,63		

