

Детска градина , хранене на деца от 3 до 7 години Първа седмица

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

Хр. прием	гр.	Понеделник първа седмица						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	150	Макаронени изделия със сирене	3,93	8,26	7,62	119,67	198	1,4
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,78	393	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа пиле със застрояка	5,06	4,81	6,72	87,25	123	1,2,4
	130	Гювеч по овчарски	10,32	10,73	12,35	179,69	184	1,2,4
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	150	Крем ванилия	6,53	2,19	29,84	164,66	336	1,4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			36,71	35,62	181,90	1188,15		
Хр. прием	гр.	Вторник						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Сандвич шопски хайвер	11,25	5,87	26,52	200,64	60	1,2,4
	200	Чай	0,2	0,1	5,4	23,2	391	
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Таратор	3,32	4,75	4,9	74,85	120	4
	130	Тас кебап	10,48	8,12	4,31	128,91	259	1
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	100	Питка с кашкавал	12,1	5,33	42,44	258,43	18	1,2,4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			39	25,87	195,67	1146,13		
Хр. прием	гр.	Сряда						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	85	Печен сандвич със сирене	14,18	7,91	27,42	229,4	47	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	Месо с прясно зеле	8,85	13,32	6,67	169,11	252	
	100	Мешана салата	1,03	3,26	3,97	43,77	74	
	150	Кисело мляко	4,95	4,8	7,05	91,2	332	4
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
	150	Мляко с грис	5,31	2,86	29,28	162,58	334	
Сл. закуска	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	1
			44,83	45,15	161,16	1189,95		
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	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,78	393,00	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Таратор	3,32	4,75	4,9	74,85	120	4
	130	Мусака с картофи и месо	11,5	8,12	21,22	192,34	273	1,2,4
	100	Салата от пресни домати	1,03	3,23	4,56	45,39	72	
	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	Кекс с плод	6,1	7,52	41,61	246,2	8	1,2,4
Среднодневен енергиен прием			49,57	53,55	168,41	1304,92		
Хр. прием	гр.	Петък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	100	Кекс със сирене	11,04	14,77	35,59	314,12	7	2,4
	200	Айрян	5,82	3,39	14,55	53,82	398	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Обяд	100	Супа от зрял фасул по манастирски	2,76	3,83	9,19	73,24	104	5
	130	Риба с картофи и бял сос	7,64	10,14	17,51	182,17	219	1,3,4
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	46	Хляб УС	3,55	0,55	25,7	122		1
Сл. закуска	100	Щрудел с пресни плодове	5,46	5,23	45	241,77	364	1,4
Среднодневен енергиен прием			37,17	38,81	191,64	1175,22		
Средноседмичен енергиен прием за периода			41,46	39,80	179,76	1200,87		

