

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

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

Хр. прием	гр.	Понеделник Четвърта седмица						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	130	Кус-кус с масло и сирене	3,93	8,26	7,62	119,67	197	1,4
	150	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	Крем супа от птици	5,12	5,38	3,94	83,79	118	1,2,4,5
	130	Настърган кашкавал на фурна	16,94	20,17	5,89	271,78	213	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	35	1
Сл. закуска	80	Плодова пита	5,64	5,81	50,96	271,14	352	1,2,4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
Среднодневен енергиен прием			43,23	47,79	181,62	1254,99		
Хр. прием	гр.	Вторник						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Сандвич с млечни продукти и зеленчуци	9,52	7,29	25,15	186,85	45	1,4
	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	Месо с грах	14,46	15,02	8,38	224,72	246	1
	200	Плод	0,6	0,6	29,4	125,4	311	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	150	Крем какао	5,17	0,9	32,18	156,13	337	1,4
	200	Цитронада	0,47	0,34	26,8	93,38	401	
Среднодневен енергиен прием			34,19	29,70	175,91	1057,23		
Хр. прием	гр.	Сряда						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска:	130	Сандвич родопска закуска	12,4	7,1	26,32	201,29	46	4
	150	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 боб по манастирски	2,76	3,83	9,19	73,24	104	5
	130	Пиле с ориз	5,42	7,36	7,43	113,81	235	1
	100	Салата от краставици	1	3,14	2,4	38,66	70	
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
	46	Пълнозърнест хляб	0,15	0,4	29	110		1
Сл. закуска	120	Бисквитена торта с пресни плодове	3,52	11,87	28,08	226,73	351	1,4
	200	Натурален сок	0,6	0,4	39	162	397	
			32,27	38,09	185,37	1104,95		
Хр. прием	гр.	Четвъртък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Сандвич мозайка	9,94	12,7	23,43	247,74	54	2,4
	150	Айрян	5,82	3,39	14,55	53,82	398,00	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	Кюфтета с бял сос	13,97	17,9	15,16	272,61	266	1,2,4,5
	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	Курабия	7,35	13,28	55,13	362,33	25	1,2,4
Среднодневен енергиен прием			44,85	53,47	182,97	1321,45		
Хр. прием	гр.	Петък						
			Б	М	В	KKAL	№	Алергени
Закуска	85	Печен сандвич с кайма и кашкавал	11,97	9,01	23,34	222,35	55	1,2,4
	200	Прясно мляко	7,34	7,78	16,57	164,88	393	4
10.00 часа	100	Плод	0,3	0,3	14,7	63	311	
Обяд	100	Крем супа от картофи	2,57	4,22	13,08	96,04	110	1,2,4
	130	Задушена риба с доматен сос	11,64	11,41	2,05	156,54	215	3,5
	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	Варено жито с мляко	5,97	5,56	33,54	188,37	373	1,4
	100	Плод	0,3	0,3	14,7	62,7	311	
Среднодневен енергиен прием			44,24	39,73	173,08	1201,28		
Средноседмичен енергиен прием за периода			39,76	41,76	179,79	1187,98		

