УТВЪРДИЛ:

Частна детска градина „Монтесори - Търговище“ – меню ЛЯТО – 1 седмица

ДНИ ОТ СЕДМИЦАТА	No на рецепта	алерг. съставки	НАИМЕНОВАНИЕ НА РЕЦЕПТА	ГРАМАЖ НА 1 ПОРЦИЯ	ИЗПОЛЗВАНИ ПРОДУКТИ	3–5 г. БЕЛТ.	МАЗНИНИ	ВЪГЛЕХ.	КАЛОРИИ	5-7 г. БЕЛТ.	МАЗНИНИ	ВЪГЛЕХ.	КАЛОРИИ
понеделник	72	4;3,,	Макарони със сирене	150	/макарони,сирене краве.масло/	5,9	6,5	23,6	156	8,85	9,75	27,9	234
	417	**3**	**Айрян**	200/	/краве кисело мляко 2%,вода/	4,40	5,00	5,80	86,00	4,40	5,00	5,80	86,00
10:00 часа	359	**7**	**Праскова**	80/100/	/праскова/	0,60	0,10	11,40	49,00	0,60	0,10	11,40	49,00
обяд	108	**1,4,8,9**	**Супа от леща**	100/130	/леща,морков,лук, сл. масло,домат,чубрица,чесън,сол, /	4,5	3,3	11,5	93	5,85	4,29	14,95	120,9
	253	**9**	**Пиле с ориз**	130/150/	/пиле, ориз,лук, сл.масло/	17,6	5,2	21,01	201	21,3	6,3	24,1	238
	303	**9**	**Прясно зеле**	50/80/		0,7	0,1	2,3	13	1,1	0,2	3,6	20
		4	**Хляб пълнозърнест**	36	/пълнозърнест хляб/	3,06	0,28	16,20	88,20	3,06	0,28	16,20	88,20
	391	**7**	**Мус от пресни плодове**	100/150/	/пресни плодове,/компот/грис,захар/	1,00	0,30	21,10	90,00	1,50	0,45	31,65	135,00
	30		**Сандвич с мед и сусамов тахан**	65	/хляб бял,пчелен мед,кр масло,сусамов тахан/	2,80	4,40	37,80	202,00	2,80	4,40	37,80	202,00
	418		**Плодов айрян**	200	/краве кисело мляко 2%,вода,пресен или замразен плод/	3,80	4,00	8,2	82,00	3,80	4,00	8,2	82,00
						44,36	**29,18**	**158,91**	**1060,20**	**53,26**	**34,77**	**181,60**	**1255,10**
						16,74	***23,31***	***59,95***	**%**	***16,97***	***25,15***	***57,88***	**%**
вторник	33	**3**	**Сандвич с мляно месо и кашкавал**	75	/месо за кайма,кашкавал,яйце,чубрица,хляб /	12,50	4,00	18,80	160,00	12,50	4,00	18,80	160,00
	303	**9**	**Пиперка**	50/80/		0,60	0,30	2,70	15,00	1,00	0,40	4,30	25,00
	417	**3**	**Айрян**	200/	/краве кисело мляко 2%,вода/	4,40	5,00	5,80	86,00	4,40	5,00	5,80	86,00
10:00 часа	359	**7**	**банан**	100	/банан/	1,00	0,20	23,40	99,00	1,00	0,20	23,40	99,00
обяд	129	**9,8,3,4,1**	**Супа от месо с киноа**	100/130/	/св месо,морков,лук,картоф,пиперки целина,домат,киноа,брашно,мляко,яйце,магданоз/	7,8	3,8	7,6	96	10,14	4,94	9,88	124,8
	199	**1,3,9,8,**	**Пълнени пиперки със сирене**	130/150/	, пиперка, домат,краве сирене,сл масло,яйца,,джоджен,магданоз/	7,3	10,9	6,4	153	8,4	12,5	7,4	176
	303	**9**	**Домат**	50/80/	/домати, сол/	0,50	0,1	1,9	10	0,80	0,16	3,04	16
	368	**3**	**Кисело мляко 3,6% с пресни плодов**	/100/150	/кисело мляко,пресни плодове /	2,60	2,10	13,8	85,00	3,19	3,15	20,7	127,50
		4	**Хляб пълнозърнест**	36/	/пълнозърнест хляб/	3,06	0,28	16,20	88,20	6,12	0,56	32,40	176,40
16 часа	18	**4, 3**	**Сандвич с масло,сирене и лютеница**	75	/сирене,лютеница,,краве масло,хляб/	6,30	4,90	21,20	154,00	6,30	4,90	21,20	154,00
	303	**9**	**Краставица**	50/80/		0,30	0,10	1,20	7,00	0,50	0,20	1,80	11,00
	416		**Отвара**	200	сушени плодове,захар	0,60	0,20	22,80	94,00	0,60	0,20	22,80	94,00
						46,96	**31,88**	**141,80**	**1047,20**	**54,95**	**36,21**	**171,52**	**1249,70**
						17,94	***27,90***	***54,16***	**%**	***17,59***	***27,51***	***54,90***	**%**
сряда	38	**1,3,4**	**Кекс със сирене**	80/100/	/Брашно безглутеново,яйца,сода бикарбонат,сирене,краве масло/	9	11,36	24,4	236	11,3	14,2	30,5	295
	419	**3**	**Кр,кисело мляко**	/200	/краве кисело мляко 3,6 %,/	6,6	6,4	9,4	121,6	6,6	6,4	9,4	121,6
10:00 часа	359	**7**	**Кайсия**	/100	/кайсия/	0,70	0,40	11,00	51,00	0,70	0,40	11,00	51,00
обяд	92	**3,4,1,8,9**	**Супа от картофи**	100/130/	/картофи, сл. масло, морков,лук, домат, ориз,брашно,кр.кис.мляко,яйце,копър/	1,9	3,5	8,6	74	2,47	4,55	17	96,2
	276	**9,4,8**	**Месо,задушено със зеленчуци**	130/150/	/ месо, лук, морков, целина, домат,картофи, сл.масло,лук, дафинов лист,червен пипер, сол/	16,1	7,7	8,6	169	19,6	9, 2	9,9	201
	303	**9**	**Прясно зеле**	50/80/		0,7	0,1	2,3	13	1,1	0,2	3,6	20
		1	**Яйце**	25		3,18	2,6	0,28	38,75	3,18	2,6	0,28	38,75
		4	**Хляб пълнозърнест**	36//	/пълнозърнест хляб/	3,06	0,28	16,20	88,20	3,06	0,28	16,20	88,20
	388	**7**	**Компот от сушени плодове**	100/150/	/ошав,захар,лимон/	0,40	0,20	16,30	68,00	0,60	0,30	24,45	102,00
16 часа	77	**3,8**	**Зърнена закуска с мляко/мюсли/**	100/150/	корнфлейкс,мляко,кр масло	4,10	3,7	18,8	125	6,15	5,55	28,2	187,5
	416		**Отвара**	200	сушени плодове,захар	0,60	0,20	22,80	94,00	0,60	0,20	22,80	94,00
						46,34	**36,44**	**138,68**	**1078,55**	**55,36**	**34,68**	**173,33**	**1295,25**
						17,19	***31,38***	***51,43***	**%**	***17,10***	***29,38***	***53,53***	**%**

четвъртък	32	**4,3**	**Сандвич с шунка и кашкавал**	75		11	10,6	18,3	213	11	10,6	18,3	213
	419	**3**	**Прясно мляко с какао**	200/	/краве мляко 3,6 %/	7,20	6,40	21,60	172,00	7,20	6,40	21,60	172,00
10:00 часа	359	**7**	**банан**	80/100/	/банан/	1,00	0,20	23,40	99,00	1,00	0,20	23,40	99,00
обяд	90	**9,3,8,1,4**	**Зеленчукова супа**	100/130/	/картоф, моркови, целина, лук, домат, грах, зелен фасул, брашно, мляко, яйца, масло сл., магданоз, сол/	1,8	3,5	5,3	60	2,34	4,55	6,89	78
	236	**4,6,7,8**	**Филе от бяла риба на фурна**	130	/риба филе (хек,треска,мерлуза),масло сл магданоз, лимон/	13,4	4,6	0	95	15,4	5,3	0	109
	347	**8,9**	**Салата от зрял фасул**	50/80	/фасул,червен лук,пиперка,сл масло,магданоз,лимон за сок,магданоз пресен,сол/	3,80	3,5	8,9	83	6,10	5,7	14,3	132
		4	**Хляб пълнозърнест**	36//	/пълнозърнест хляб/	3,06	0,28	16,20	88,20	3,06	0,28	16,20	88,20
	389	**7**	**Кисел от пресни плодове**	/100/150	/нишесте,малини или друг сезонен плод/	0,30	0,20	14,90	62,00	0,45	0,30	22,35	93,00
16 часа	405	3,4,7	**Бишкоти с кисело мляко и плодове**	80/100	/бишкоти,кисело мляко,захар пудра,лимон за сок,плодове пресни/	2,88	2	21,36	116	3,6	2,5	26,7	145
	416		**Отвара**	200	сушени плодове,захар	0,60	0,20	22,80	94,00	0,60	0,20	22,80	94,00
						45,04	**31,48**	**152,76**	**1082,20**	**50,75**	**36,03**	**172,54**	**1223,20**
						16,65	***26,89***	***56,46***	**%**	***16,60***	***26,98***	***56,42***	**%**
петък	34	**1,3,4**	**Баница със сирене**	100	/готови кори,кр масло,кр сирене,кисело мляко,яйца/	8,56	11,92	23,12	234	10,7	14,9	28,9	293
	416		**Отвара**	200	сушени плодове,захар	0,60	0,20	22,80	94,00	0,60	0,20	22,80	94,00
10:00 часа	359	**7**	**Круша**	100	/круша/	0,30	0,40	14,70	64,00	0,30	0,40	14,70	64,00
обяд	120	**9;8,3,4,1**	**Супа от пиле варено**	100/130/	/пилешко месо, масло сл., моркови, целина, лук, картофи, карфиол, магданоз, лимон, сол/	7,4	2,7	4,1	70	9,62	3,51	5,2	91
	161	**3,4,8,9**	**Тиквички с ориз**	130/150/	/тиквички, лук ,ориз,домати, кисело мляко, масло сл., копър, сол/	3	4,9	20,1	137	3,5	5,7	23,1	157
	396	**7,3**	**Крем ванилия с пресни плодове**	80/100/	/нишесте,краве прясно мляко,ванилия,пресни плодове,захар/	2,96	2,00	12,16	78,40	3,70	2,50	15,20	98,00
		4	**Хляб пълнозърнест**	36/	/пълнозърнест хляб/	3,06	0,28	16,20	88,20	3,06	0,28	16,20	88,20
16 часа	12	**3,9**	**Сандвич с пастет от сирене и пиперки**	75/100/		6,8	7,8	19,3	175	9	10,4	25,7	233
	419	**3**	**Кр,кисело мляко**	/200	/краве кисело мляко 3,6 %,/	6,6	6,4	9,4	121,6	6,6	6,4	9,4	121,6
						39,28	**36,60**	**141,88**	**1062,20**	**47,08**	**44,29**	**161,20**	**1239,80**
						14,79	***31,78***	***53,43***	**%**	***15,19***	***32,80***	***52,01***	**%**

ХРАНАТА СЕ ДОСТАВЯ С ТРАНСПОРТНИ СРЕДСТВА ПРИТЕЖАВАЩИ УДОСТОВЕРЕНИЯ ЗА РЕГИСТРАЦИЯ
НА ОСНОВАНИЕ НА ЧЛ.246 АЛ.4 ОТ ЗВД И ЧЛ.6 ОТ РЕГЛАМЕНТ (ЕО) №852/2004

ХРАНИ КОИТО НАЙ-ЧЕСТО МОГАТ ДА ПРЕДИЗВИКАТ АЛЕРГИЧНИ РЕАКЦИИ:

1 - яйца
2 - мед
3 - мляко
4 - пшеница
5 - шоколад
6 - риба
7 плодове/
8 подправки
9 зеленчуци

при необходимост и извънредни ситуации менюто може да претърпи корекции

мед.лице: **УТВЪРДИЛ:** Директор:
/Д-р М. Стефанова /

Д-р Маруся СТЕФАНОВА
СПЕЦИАЛИСТ
ОБЩА МЕДИЦИНА
ДЕТСКИ БОЛЕСТИ
ХРАНЕНЕ И ДИЕТЕТИКА