# Частна детска градина „Монтесори - Търговище“ – меню ЛЯТО – 2 седмица

УТВЪРДИЛ:



| ДНИ ОТ СЕДМИЦАТА | No на рецепта | алерг. съставки | НАИМЕНОВАНИЕ НА РЕЦЕПТА | ГРАМАЖ НА 1 ПОРЦИЯ | ИЗПОЛЗВАНИ ПРОДУКТИ | 3--5 г. | | | | 5-7 г. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | БЕЛТ. | МАЗНИНИ | ВЪГЛЕХ. | КАЛОРИИ | 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 |
| | 416 | | **Отвара** | /100/200 | сушени плодове,захар | 0,60 | 0,20 | 22,80 | 94,00 | 0,60 | 0,20 | 22,80 | 94,00 |
| **10:00 часа** | 359 | **7** | **Ябълка** | 100/ | /ябълка/ | 0,30 | 0,30 | 14,70 | 62,70 | 0,30 | 0,30 | 14,70 | 62,70 |
| **обяд** | 118 | **1,3,4,8,9** | **ТАРАТОР** | 100/130/ | /краставици, сол, кисело мляко2 %,чесън/ | 2,3 | 5,9 | 3,4 | 76 | 2,99 | 7,67 | 4,42 | 98,8 |
| | 269 | **8,9** | **Месо с грах** | 130/150/ | /св. месо, грах, масло сл., черв.пипер, лук, брашно, магданоз, сол,домати/ | 17,60 | 4,4 | 9,5 | 148 | 21,30 | 5,4 | 11 | 178 |
| | 390 | **3,7** | **Млечен кисел с пресни плодове и ядки** | 100/150/ | /праскови,нишесте,пр мляко,захар,смлени орехови ядки/ | 2,90 | 3,70 | 19,70 | 124,00 | 4,35 | 5,55 | 29,55 | 186,00 |
| | | **4** | **Хляб пълнозърнест** | 36 | /пълнозърнест хляб/ | 2,89 | 0,39 | 18,15 | 64,08 | 2,89 | 0,39 | 18,15 | 64,08 |
| **16 часа** | 32 | **3,4** | **Сандвич с шунка и кашкавал** | 75 | хляб,кр масло,шунка,краве кашкавал/ | 11 | 10,6 | 18,3 | 213 | 11 | 10,6 | 18,3 | 213 |
| | 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 |
| | | | | | | **48,49** | **37,29** | **138,65** | **1038,78** | **57,68** | **45,26** | **156,92** | **1241,58** |
| | | | | | | ***18,67*** | ***27,94*** | ***53,39*** | **%** | ***18,58*** | ***30,86*** | ***50,55*** | **%** |
| ***вторник*** | 3 | **3** | **Печен сандвич със сирене, яйца и масло** | 75 | /яйца,чубрица,сирене/кашкавал/кр масло,хляб / | 8,10 | 8,70 | 20,00 | 191,00 | 8,10 | 8,70 | 20,00 | 191,00 |
| | 419 | **3** | **Прясно мляко с какао** | 150 | /краве мляко 3,6 %/ | 5,40 | 4,80 | 16,20 | 129,00 | 5,40 | 4,80 | 16,20 | 129,00 |
| **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** | 104 | **9,3,8,1** | **Кремсупа от зеленчуков микс** | 100/130/ | /картофи,морков,целина,грах,лук,домат,магданоз,кр.мл. 2%сл масло,/ | 2,3 | 5,9 | 3,4 | 76 | 2,66 | 4,03 | 11,18 | 92,3 |
| | 258 | **9,7,8** | **Птиче месо печено с картофи** | 130/150/ | /пилешко месо,картофи, сл масло,магданоз, сол/ | 18,00 | 5,1 | 18,4 | 192 | 21,80 | 6,2 | 21,1 | 227 |
| | | **1** | **Яйце** | 25 | | 3,18 | 2,6 | 0,28 | 38,75 | 3,18 | 2,6 | 0,28 | 38,75 |
| | 323 | **8,9** | **Салата от моркови** | 50/80/ | /моркови,магданоз,сол,сл.масло,лимонов сок/ | 0,40 | 3,5 | 3,8 | 48 | 0,70 | 5,6 | 6,1 | 77 |
| | | **4** | **Хляб пълнозърнест** | 36/36+36/ | /пълнозърнест хляб/ | 3,06 | 0,28 | 16,20 | 88,20 | 6,12 | 0,56 | 32,40 | 176,40 |
| | 362 | **7** | **Плодова салата** | 200 | /ягоди, банани,киви/ | 1,00 | 0,30 | 16,6 | 74,00 | 1,00 | 0,30 | 16,6 | 74,00 |
| **16 часа** | 402 | **4, 3,8** | **Млечен десерт с пресен плод и овесени ядки** | 100/150/ | Банани,други плодове,овесени ядки,пр мляко,кр масло,захар, орехи смлени// | 4,30 | 6,50 | 21,30 | 161,00 | 6,45 | 9,75 | 31,95 | 241,50 |
| | | | | | | **46,44** | **38,08** | **127,18** | **1048,95** | **56,11** | **42,94** | **166,81** | **1297,95** |
| | | | | | | ***17,71*** | ***33,79*** | ***48,50*** | **%** | ***17,29*** | ***31,30*** | ***51,41*** | **%** |
| ***сряда*** | 17 | **4;1,3** | **Сандвич с "Шопски пастет'** | 75 | /краве сирене,яйце,краве масло червен пипер/ | 8,4 | 10 | 20,1 | 204 | 8,4 | 10 | 20,1 | 204 |
| | 303 | **9** | **Краставица** | 50/80/ | | 0,30 | 0,10 | 1,20 | 7,00 | 0,50 | 0,20 | 1,80 | 11,00 |
| | 419 | **3** | **Кисело мляко 3,6%** | 150 | /краве кисело мляко 3,6%/ | 4,95 | 4,8 | 7,05 | 91,2 | 4,95 | 4,8 | 7,05 | 91,2 |
| **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** | 129 | **8,9,1,3,4** | **Супа от свинско месо** | 100/130/ | /свинско месо,моркови,лук,,домат, целина, ориз/ | 7,8 | 3,8 | 7,6 | 96 | 10,14 | 4,94 | 9,8 | 124,8 |
| | 154 | **9,8** | **Яхния от зрял фасул** | 130/150/ | /зрял фасул, домати, лук,моркови,целина,пиперки,, масло сл.,червен пипер, магданоз, сол/ | 8,10 | 4,3 | 19,5 | 149 | 9,30 | 4,9 | 22,4 | 171 |
| | 315 | **9** | **Салата от пресни домати** | 50/80/ | /домати, лук,.песто с босилек,. сол/ | 1,00 | 3,7 | 2,5 | 43 | 1,68 | 0,5,9 | 34 | 69 |
| | | **4** | **Хляб пълнозърнест** | 36/36+36/ | /пълнозърнест хляб/ | 3,06 | 0,28 | 16,20 | 88,20 | 3,06 | 0,28 | 16,20 | 88,20 |
| | 404 | **3** | **Мляко с ориз** | 100/150/ | / | 3,4 | 2,4 | 19,3 | 113 | 5,1 | 3,6 | 28,95 | 169,5 |
| **16 часа** | 407 | **1,3,4,7** | **Бисквитена торта със сезонен плод** | /80/120 | /обикн. бисквити, пр.мляко, кисело. мляко,сезонен плод, яйца, захар/ | 2,8 | 2,8 | 24,6 | 135 | 4,1 | 4,3 | 36,9 | 202 |
| | 417 | **3** | **Айрян** | 200/ | /краве кисело мляко 3,6 %,вода/ | 4,40 | 5,00 | 5,80 | 86,00 | 4,40 | 5,00 | 5,80 | 86,00 |
| | | | | | | **44,51** | **37,58** | **138,55** | **1076,40** | **51,93** | **38,42** | **197,70** | **1280,70** |
| | | | | | | ***16,54*** | ***31,97*** | ***51,49*** | **%** | ***16,22*** | ***22,03*** | ***61,75*** | **%** |
| ***четвъртък*** | 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 |
| | 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** | 100 | /банан/ | 1,00 | 0,20 | 23,40 | 99,00 | 1,00 | 0,20 | 23,40 | 99,00 |
| **обяд** | | | | | | | | | | | | | |
| | 93 | **9,3** | **Супа от домати** | 100/130/ | /домати,лук,моркови,целина глави,ориз,копър,сл. олио, сол/ | 0,80 | 2,9 | 5,4 | 51 | 1,04 | 3,77 | 7,02 | 66,3 |
| | 236 | **6** | **Риба на фурна** | 130/150/ | /риба филе (Хек), масло сл,магданоз, лимон, сол/ | 13,40 | 4,60 | 0,00 | 95,00 | 15,40 | 5,30 | 0,00 | 109,00 |
| | 345 | **8,9** | **Салата от картофи и пресен лук** | 50/80 | /картофи,зелен лук,сл масло,магданоз,лимон за сок,сол/ | 1,20 | 3,2 | 8,7 | 69 | 1,90 | 5,2 | 13,9 | 110 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | Хляб пълнозърнест | 36 | /пълнозърнест хляб/ | 6,12 | 0,56 | 32,40 | 176,40 | 6,12 | 0,56 | 32,40 | 176,40 |
| 16 часа | 368 | | Кисело мляко с пресни плодове и корнфлейкс | 100/150/ | /кисело мляко,сезонен плод,корнфлейкс/ | 2,60 | 2,1 | 13,8 | 85 | 3,90 | 3,15 | 20,7 | 127,5 |
| | 415 | 7 | Цитронада | 200 | /пчелен мед,лимони за сок// | 0,20 | 0,00 | 17,60 | 72,00 | 0,20 | 0,00 | 17,60 | 72,00 |
| | | | | | | **46,02** | **24,26** | **162,80** | **1069,40** | **50,76** | **29,03** | **187,07** | **1227,20** |
| | | | | | | ***17,21*** | ***21,89*** | ***60,89*** | **%** | ***16,54*** | ***22,48*** | ***60,97*** | **%** |
| *петък* | 64 | 1,3,4,8 | Питка със сирене | 80/100 | /брашно,краве масло,яйца,,сирене краве,сода бикарбонат,кисело мляко,мая// | 9,28 | 9,20 | 34,64 | 258,40 | 11,60 | 11,50 | 43,3 | 323,00 |
| | 418 | | Плодов айрян | /100/200 | /краве кисело мляко 3,6%,вода,пресен или замразен плод/ | 31,90 | 2,00 | 4,1 | 41,00 | 3,80 | 4,00 | 8,2 | 82,00 |
| 10:00 часа | 359 | 7 | Ябълка | /100 | /ябълка/ | 0,30 | 0,30 | 14,90 | 63,00 | 0,30 | 0,30 | 14,90 | 63,00 |
| обяд | 120 | 9;8,3,4,1 | Супа от птици | 100/130/ | /пилешко месо, масло сл., моркови, целина, лук, домат, черв. пипер, лимон, сол/ | 7,4 | 2,7 | 4,1 | 70 | 9,62 | 3,51 | 5,2 | 91 |
| | 168 | 1,3,4,8,9 | Пиперки с ориз | 130/150/ | / пиперки , домати, масло сл., лук, ориз, моркови,целина,лук, джоджен,магданоз, сол/ | 2,80 | 4,2 | 23,1 | 142 | 3,20 | 4,8 | 26,6 | 163 |
| | 303 | 9 | Краставица | 50/80/ | /Краставица/ | 0,30 | 0,10 | 1,20 | 7,00 | 0,50 | 0,20 | 1,80 | 11,00 |
| | 397 | 7,3 | Крем какао | /100/150 | /нишесте,краве прясно мляко,яйца,какао,захар/ | 4,70 | 4,00 | 16,60 | 121,00 | 7,05 | 6,00 | 24,90 | 181,50 |
| | | 4 | Хляб пълнозърнест | 36 | /пълнозърнест хляб/ | 6,12 | 0,56 | 32,40 | 176,40 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | **69,40** | **28,06** | **153,44** | **1039,80** | **48,99** | **35,97** | **180,30** | **1255,90** |
| | | | | | | ***26,70*** | ***14,28*** | ***59,03*** | **%** | ***15,60*** | ***26,97*** | ***57,42*** | **%** |

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