СЕДМИЧНО МЕНЮ - ЕСЕН ДГ „ЛЯСТОВИЧКА“ гр.ПОПОВО от Октомври **до** Декември — — седм

Алерген и	*Вид*	*№ рецепта*	*Вид ястие*	*Грамаж*	*3-5 год. възраст*				*5-7 год. възраст*			
					Б	*М*	*В*	*Кал.*	*Б*	*М*	*В*	*Кал.*
Понеделник:		***Мляко-260гр.,Плод-223/273гр.,Сирене-20гр.***										
1,2,5	**Зак.**	70	Макарони с пр.мл. и сирене	100	5,8	4,1	20,9	144	5,8	4,1	20,9	144
	Подкр	359	Сезонен плод- Ябълка	100/150	0,3	0,3	14,9	63	0,45	0,45	22,35	94,5
	Обяд	94	Супа от зрял фасул по манастир.	130	3,6	3,0	8,9	78	3,6	3,0	8,9	78
		253	Птиче месо с ориз	130	17,6	5,2	21	201	17,6	5,2	21	201
		334	Лютеница с праз лук	50/80	0,9	1,3	4,4	33	1,4	2,1	7,0	52
1,5		397	Крем „Какао“ с мляко и яйца	100/150	4,7	4,0	16,6	121	7,05	6,0	24,9	181,5
1,6	**Подкр**	36	Щрудел с ябълки	80/100	4,0	8,64	37,52	244	5,0	10,8	46,9	305
5		417	Айрян 3,6%	100/150	2,2	2,5	2,9	43	3,3	3,75	4,35	64,5
1			Хляб бял	45	3,2	0,5	23,13	109,78	3,2	0,5	23,13	109,78
				ОБЩО	**42,3**	**29,54**	**150,25**	**1036,78**	**47,4**	**35,9**	**179,43**	**1230,28**
Вторник:		***Мляко-272гр.,Плод-230/260гр.,Сирене-25гр.***										
1,2,5	**Зак**	3	Печен с-ч със сирене и яйце	75	8,1	8,7	20,0	191	8,1	8,7	20,0	191
5		419	Прясно мляко с какао 2%	150	5,4	4,8	16,2	129	5,4	4,8	16,2	129
	Подкр	359	Сезонен плод - грозде	100	0,5	0,1	16,3	68	0,5	0,1	16,3	68
1,5	**Обяд**	125	Супа топчета от тел.месо	100/130	6,9	2,3	5,8	71	9,2	3,07	7,73	94,7
1		180	Огретен от картофи	100/150	5,93	7,53	12,87	142,7	8,9	11,3	19,3	214
		303	Сурови зел.-краставици	50/80	0,3	0,1	1,2	7	0,48	0,16	1,92	11,2
5		367	Пресни плодове с кисело мляко	100/150	1,8	2,1	14,8	85	2,7	3,15	22,2	127,5
1,2,5	**Подкр**	63	Питка със семена	100	10,0	9,5	51,0	330	10,0	9,5	51,0	330
			Хляб пълнозърнест	50	4,4	1,75	20,7	111,5	4,4	1,75	20,7	111,5
				ОБЩО	**43,33**	**36,88**	**158,87**	**1135,2**	**49,68**	**42,53**	**175,35**	**1276,9**
Сряда:		***Мляко-272гр.,Плод-220/260гр.,Сирене-25гр.***										
1,5	**Зак**	33	Печен с-ч смляно месо и кашк.	75	12,5	4,0	18,8	160	12,5	4,0	18,8	160
5		417	Айрян 3,6%	200	4,4	5,0	5,8	86	4,4	5,0	5,8	86
	Подкр	359	Сезонен плод - Банан	130/170	1,3	0,26	30,42	128,7	1,7	0,34	39,78	168,3
1,2,5	**Обяд**	92	Супа от картофи със застройка	100/130	1,9	3,5	8,6	74	2,47	4,55	11,18	96,2
3		248	Риба печена на скара	130/150	10,1	4,3	0,4	81	11,6	4,9	0,4	93
		354	Задушен ориз с масло	50/80	1,2	2,1	12,6	74	1,8	3,4	20,2	119
5		303	Сурови зеленчуци - домати	50	0,5	0,1	1,9	10	0,5	0,1	1,9	10
1		404	Мляко с ориз	100/150	3,4	2,4	19,3	113	5,1	3,6	28,95	169,5
	Подкр.	30	Сандвич с мед и масло	65	2,8	4,4	37,8	202	2,8	4,4	37,8	202

1			Хляб пълнозърнест	50	4,4	1,75	20,7	111,5	4,4	1,75	20,7	111,5
				ОБЩО	**42,5**	**27,81**	**156,32**	**1040,2**	**46,55**	**32,04**	**185,5**	**1215,5**
Четвъртък :		***Мляко-263гр.,Плод-225/270гр.,Сирене-35гр.***										
1,5	**Зак.**	1	Сандвич с кашкавал	75	8,6	11,3	20,3	218	8,6	11,3	20,3	218
		416	Чай плодов	100/200	0,30	0,10	11,40	47,00	0,60	0,20	22,80	94
	Подкр	359	Сезонен плод - круша	125/140	0,37	0,5	18,4	80	0,42	0,56	20,60	89,6
2,5	**Обяд**	84	Супа от спанак и ориз със застр.	100	2,2	3,6	5,0	60	2,2	3,6	5,0	60
		269	Месо със грах	130/150	17,6	4,4	9,5	148	21,3	5,4	11,0	178
		319	Салата зеле и моркови	50/80	0,6	3,5	2,6	45	1,0	5,7	4,2	72
2,5		397	Крем „Какао“ с мляко и яйца	100/150	4,7	4,0	16,6	121	7,05	6,0	24,90	181,50
2,5	**Подкр**	407	Бисквитена торта с кис.мл. и пл.	120	4,1	4,3	36,9	202	4,1	4,3	36,9	202
5		417	Айрян 2%	100/130	2,2	2,5	2,9	43	2,86	3,25	3,77	55,90
1			Хляб бял	45	3,2	0,5	23,13	109,78	3,2	0,5	23,13	109,78
				ОБЩО	**43,87**	**34,7**	**164,73**	**1073,78**	**51,33**	**34,81**	**172,6**	**1260,78**
Петък:		***Мляко-270гр.,Плод-250/270гр.,Сирене-22гр.***										
1,5	**Зак**	66	Пица със сирене	80/100	7,28	8,4	22,8	196	9,1	10,5	28,5	245
5		417	Айрян 2%	200	4,4	5,0	5,8	86	4,4	5,0	5,8	86
	Подкр	359	Сезонен плод -Мандарина	200	1,2	0,4	21,2	94	1,2	0,1	21,2	94
1,2,5	**Обяд**	93	Супа от домати	100/130	0,8	2,9	5,4	51	1,07	3,87	7,2	68
1,2,5		289	Мусака с месо и картофи	130/150	16,9	5,5	20,3	199	19,5	6,4	23,3	228
5		368	Кисело мляко с пресни плодове	150	3,9	3,15	20,7	127,5	3,9	3,15	20,7	127,5
1,2,5	**Подкр**	44	Кекс с кисело мляко	80/100	4,72	6,97	30,56	204	5,9	8,7	38,2	255
1			Хляб пълнозърнест	50	4,4	1,75	20,7	111,5	4,4	1,75	20,7	111,5
				ОБЩО	**43,6**	**34,07**	**147,46**	**1069**	**49,47**	**39,47**	**165,6**	**1215**

Легенда алергени:1.Глутен;2.Яйца и яйчни продукти;3.Риба и рибни продукти;4.Соя и соеви продукти;5.Мляко и млечни продукти;6.Ядки;7.Целина;8.Сусам;9.Синап

Директор……. **Медицински специалист**…… **Домакин**……

СЕДМИЧНО МЕНЮ - ЕСЕН -ДГ „ЛЯСТОВИЧКА“ гр.ПОПОВО от Октомври до Декември – 1 седм.

Алергени	Вид	№ рецепта	Вид ястие	Грамаж	3-5 год. възраст				5-7 год. възраст			
					Б	М	В	Кал.	Б	М	В	Кал.
Понеделник:		***Мляко-272гр.,Плод-220/270гр.,Сирене-25гр.***										
1,5	Зак.	72	Кус-кус с масло и сирене	100	5,9	6,5	18,6	159	5,9	6,5	18,6	156
	Подкр	359	Сезонен плод- ябълка	130/150	0,39	0,39	19,37	81,9	0,45	0,45	22,35	94,5
	Обяд	95	Супа леща по манастирски	100/130	3,5	3,0	8,9	76	4,7	4,0	11,87	101,33
		258	Птиче месо,печено с картофи	130/150	18,0	5,1	18,4	192	21,8	6,2	21,1	227
		313	Салата от пресни краставици	50/80	0,5	2,5	3,2	38	0,8	4,1	5,1	60
1,2,5		396	Крем“Ванилия“ с пресни плодове	100/150	3,7	2,5	15,2	98	5,55	3,75	22,8	147
1,2,5	Подкр	63	Питка със семена	80	8,0	7,6	40,8	264	8,0	7,6	40,8	264
5		417	Айрян 3,6%	200	4,4	5,0	5,8	86	4,4	5,0	5,8	86
1			Хляб пълнозърнест	50	4,4	1,75	20,7	111,5	4,4	1,75	20,7	111,5
				ОБЩО	**45,09**	**34,34**	**150,97**	**1106,4**	**56**	**39,35**	**169,12**	**1247,33**
Вторник:		***Мляко -272гр.,Плод-240/275гр.,Сирене-40гр.***										
1,2,5	Зак	34	Баница със сирене	80/100	8,56	11,92	23,12	234,4	10,7	14,9	26,9	293
5		419	Прясно мляко 2%	130	4,68	4,16	14,4	111,8	5,4	4,8	16,8	129
	Подкр	359	Сезонен плод -банан	100/130	1,0	0,2	23,4	99	1,3	0,26	30,42	128,7
1,2,5	Обяд	91	Супа по градинарски със застр.	100/130	2,1	3,5	5,7	63	2,73	4,55	7,41	81,9
		300	Кюфтета печени на фурна	80	16,2	3,0	5,8	115	16,2	3,0	5,8	115
5		341	Пюре от картофи	50/80	1,3	2,3	8,2	59	2,0	3,7	13,1	94
		319	Салата от прясно зеле и моркови	50/80	0,6	3,5	2,6	45	1,0	5,7	4,2	72
5		425	Смути от плодове кисело мляко	100/150	1,5	1,3	8,9	53	2,25	1,95	13,35	79,5
1	Подкр	58	С – ч с лютеница	75	3,3	1,6	21,8	114	3,3	1,6	21,8	114
5		417	Айрян 3,6%	100	2,2	2,5	2,9	43	2,2	2,5	2,9	43
1			Хляб бял	45	3,2	0,5	23,13	109,78	3,2	0,5	23,13	109,78
				ОБЩО	**44,64**	**34,48**	**116,82**	**1046,98**	**50,28**	**43,46**	**165,81**	**1259,88**
Сряда:		***Мляко-270гр.,Плод-220/260гр.,Сирене-30гр.***										
1,5	Зак	2	С-ч със сирене и зеленчуци	85	7,8	10,4	20,4	206	7,8	10,4	20,4	206
5		419	Прясно мляко с какао 2%	200	7,2	6,4	21,6	172	7,2	6,4	21,6	172
	Подкр	359	Сезонен плод - банан	100/120	1,0	0,2	23,4	99	1,2	0,24	28,08	118,8
1,2,5	Обяд	90	Супа зеленчукова със застройка	100/130	1,8	3,5	5,3	60	2,4	4,7	7,06	90
		274	Месо с прясно зеле	130/150	16,3	4,4	5,5	127	19,8	5,4	6,3	153
		359	Сезонен плод - банан	120/140	1,2	0,24	28,08	118,8	1,4	0,28	32,76	138,6
1,2,5	Подкр.	44	Кекс с кисело мляко	80/100	4,72	7,04	30,56	204	5,9	8,7	38,2	255
5		417	Айрян 2%	100	2,2	2,5	2,9	43	2,2	2,5	2,9	43
1			Хляб пълнозърнест	50	4,4	1,75	20,7	111,5	4,4	1,75	20,7	111,5

				ОБЩО	**46,62**	**35,98**	**158,44**	**1141,3**	**57,7**	**40,37**	**178,72**	**1287,9**
Четвъртък :		***Мляко-260гр.,Плод-226/283гр.,Сирене-40гр.***										
1,5	Зак.	33	Печен с-ч с мляно месо и кашк.	75	12,5	4,0	18,8	160	12,5	4,0	18,8	160
		416	Чай плодов	200	3,3	3,75	4,35	64,5	3,3	3,75	4,35	64,5
	Подкр	359	Сезонен плод - круша	120/150	0,36	0,40	17,64	76,8	0,45	0,60	22,05	96
1,2,5	Обяд	122	Супа от пилешко месо със застр.	100/130	7,9	3,5	3,5	77	1,27	4,55	4,55	100,1
		166	Картофи с ориз	130/150	3,0	3,9	27,9	159	3,5	4,5	32,1	183
		317	Смесена салата	50/80	0,5	2,0	2,2	29	0,9	3,2	3,6	46
5		367	Пресни плодове с кисело мляко	100/150	1,8	2,1	14,8	85	2,7	3,15	22,2	127,5
1,2,5	Подкр	67	Соленки със сирене	80	10,56	10,32	40,16	296	10,56	10,32	40,16	296
5		417	Айрян 2%	200	4,4	5,0	5,8	86	4,4	5,0	5,8	86
1			Хляб пълнозърнест	50	4,4	1,75	20,7	111,5	4,4	1,75	20,7	111,5
				ОБЩО	**48,72**	**36,72**	**115,69**	**1144,8**	**43,98**	**40,82**	**174,31**	**1270,6**
Петък:		***Мляко-260гр.,Плод-220/270гр.,Сирене-30гр.***										
1,5	Зак	2	С-ч със сирене и зеленчуци	75	7,8	10,4	20,4	206	7,8	10,4	24	206
5		419	Прясно мляко с какао 2%	100	3,6	3,2	10,8	86	3,6	3,2	10,8	86
	Подкр	359	Сезонен плод - ябълка	130/150	0,39	0,39	19,37	81,9	0,45	0,45	22,35	94,5
1,2,5	Обяд	87	Супа от праз лук със застр.	100/130	2,0	3,5	5,6	62	2,6	4,55	7,28	80,6
3		236	Риба на фурна	130/150	13,4	4,6	00	95	15,4	5,3	00	109
5		352	Картофи с масло	50/80	1,2	2,1	9,4	61	1,9	3,4	15	98
		319	Салата от прясно зеле и молкови	50/80	0,6	3,5	2,6	45	1,0	5,7	4,2	72
1,2,5		396	Крем“Ванилия „ спрени плодове	150	5,55	3,75	22,8	147	5,55	3,75	22,8	147
1,2,5	Подкр	71	Макарони на фурна	100/150	5,0	5,0	24,6	163	7,5	7,5	36,9	244,5
1			Хляб бял	45	3,2	0,5	23,13	109,78	3,2	0,5	23,13	109,78
				ОБЩО	**42,74**	**36,94**	**138,7**	**1056,68**	**49**	**44,75**	**166,46**	**1247,38**

Легенда алергени:1.Глутен;2.Яйца и яйчни продукти;3.Риба и рибни продукти;4.Соя и соеви продукти;5.Мляко и млечни продукти;6.Ядки;7.Целина;8.Сусам;9.Синап

Директор……. **Медицински специалист**…… **Домакин**……