



ДЕТСКА ГРАДИНА „РАДОСТ” гр. Свищов, ул. ”Черни връх” №62, тел.0631/6 09 02, e-mail:radost125@abv.bg

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ МАРТ 2021г.

Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст /издадено 2020г./

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
01.03.21г. понеделник Общо: 1081кал.	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76к.167 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94 268к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от риба със застройка</u> 100гр. р.132 к.73 2. <u>Яхния от леща</u> 130гр. р.155 к.147 Салата от печени пиперки и червени домати 40гр. р.330 к.22 3. <u>Киселомляко с пресни плодове и корнфлейкс</u> 100гр. р.368 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 421к. / обяд	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 335 к. / ПЗ
02.03.21г. вторник Общо : 974кал.	1. <u>Сандвич с варени яйца, извара и зеленчук</u> 75гр. /бял хляб/ р.6 к.151 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 323к. / закуска	1. <u>Морков</u> 50гр.к.21 21к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр.р.92 к.74 2. <u>Птиче месо с прясно зеле</u> 130гр. р.252 к.143 3. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 327к. / обяд	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове/банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 301 к. / ПЗ
04.03.21г. четвъртък Общо: 1238кал.	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр.р.419 к.172 /2% мазнини/ 477к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от зеленчуков микс</u> 100гр. р.104 к.71 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр.р.244 к.281 3. <u>Портокал</u> 50гр. р.359 к.25 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 471к. / обяд	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 100гр.р.71 к.163 2. <u>Плодова салата с ябълки, портокали и банани</u> 100гр. р.361 к.64 227 к. / ПЗ
05.03.21г. петък Общо: 998кал.	1. <u>Сандвич с кашкавал и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 378к. / закуска	1. <u>Портокал</u> 100гр.р.359 к.50 50к. / ПЗ	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Мусака с месо и картофи</u> 130гр. р.289 к.199 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3. <u>Киви</u> 50гр.р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 347к. / обяд	1. <u>Млечен кисел с пресни плодове и ядки</u> 100гр. р.390 к.124 2. <u>Банан</u> 100тр. р.359 к.99 223 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
08.03.21г. понеделник	1. <u>Качамак със сирене</u> 100гр. р.73к.146 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94	1. <u>Ябълка</u> 50гр. р.359 к.32	1. <u>Супа от пилешко със застройка</u> 100гр. р.122 к.77 2. <u>Огретен от зеленчуци</u> 130гр. р.182 к.155 <u>Салата „Снежанка“</u> 40гр. р.314 к.35 3. <u>Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове</u> 100гр. р.391 к.163 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1243кал.	247к. / закуска	32к. / ПЗ	524к. / обяд	440 к. / ПЗ
09.03.21г. вторник	1. <u>Сандвич с пастет от извара/сирене/ и домати/пиперки/</u> 75гр. /бял хляб/ р.12 к.175 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. <u>Портокал</u> 50гр. р.359 к.25	1. <u>Крем супа от карфиол/броколи/</u> 100гр. р.105 к.58 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Макаронени изделия с мляно месо</u> 130гр. р.221 к.173 3. <u>Банан</u> 125гр. р.359 к.124 /ДФЗ 09.03.21г./ <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72
Общо: 1012кал.	347к. / закуска	25к. / ПЗ	423к. / обяд	217 к. / ПЗ
10.03.21г. сряда	1. <u>Пица със сирене</u> 100гр. р.66 к.245 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 250гр. р.419 к.258 /ДФЗ 09.03.21г./	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 /ДФЗ 09.03.21г./	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Задушени хапки от птиче месо със сос</u> 90гр. р.261 к.262 <u>Краставица</u> 70гр. р.303 к.10 /ДФЗ 10.03.21г./ 3. <u>Ябълка</u> 50гр. р.359 к.32 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Сандвич с лютеница</u> 75гр. /бял хляб/ р.28 к.114 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.359 к.44 /ДФЗ 13.01.21г./ 3. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/
Общо: 1283кал.	513к. / закуска	99к. / ПЗ	427к. / обяд	244 к. / ПЗ
11.03.21г. четвъртък	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа зеленчукова със застройка</u> 100гр. р.90 к.60 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 <u>Краставица</u> 70гр. р.303 к.10 /ДФЗ 11.03.21г./ 3. <u>Киви</u> 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Кисело мляко</u> 200гр. к.122 /ДФЗ 10.03.21г./
Общо: 1186кал.	260к. / закуска	99к. / ПЗ	400к. / обяд	427 к. / ПЗ
12.03.21г. петък	1. <u>Печен сандвич с мляно месо кашкавал</u> 75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 250гр. р.419 к.258 /ДФЗ 11.03.21г./	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 /ДФЗ 11.03.21г./	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Лютеница с праз лук</u> 40гр. р.334 к.26 <u>Салата от зрял фасул</u> 40гр. р.347 к.66 <u>Кашкавал</u> 30гр. /ДФЗ 12.03.21г./ 3. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50/ДФЗ 12.03.21г./ <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Млечен десерт с овесени ядки, сушени плодове и орехи</u> 100гр. р.403 к.157 2. <u>Портокал</u> 80гр. р.359 к.40 /ДФЗ 15.01.21г./
Общо: 1011кал.	428к. / закуска	14к. / ПЗ	372к. / обяд	197 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
15.03.21г. понеделник	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94	1. Ябълка 50гр. р.359 к.32	1. <u>Супа борш с месо</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Мусака от картофи със сирене/кашкавал, извара/</u> 130гр. р.188 к.177 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 40гр. р.319 к.36 3. <u>Кисел от пресни/замразени/ плодове</u> 100гр. р.389 к.67 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Козуначени кифли с мармалад</u> 100гр. р.54 к.412 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1252кал.	257к. / закуска	32к. / ПЗ	460к. / обяд	503 к. / ПЗ
16.03.21г. вторник	1. <u>Сандвич с пастет от варени яйца и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.4 к.189 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94	1. Ябълка 50гр. р.359 к.32	1. <u>Крем супа от моркови</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. Месо със зелен фасул 130гр. р.270 к.141 3. Портокал 100гр. р.359 к.50 /ДФЗ 16.03.21г./ <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Бананов кекс</u> 100гр. р.48 к.239 2. <u>Прясно мляко</u> 250гр. р.419 к.258 /ДФЗ 16.03.21г./
Общо: 1134кал.	293к. / закуска	32к. / ПЗ	312к. / обяд	497 к. / ПЗ
17.03.21г. сряда	1. <u>Попара с прясно мляко</u> 100гр. р.76 к.172 2. Краставица 50гр. р.303 к.7	1. Портокал 100гр. р.359 к.50 /ДФЗ 16.03.21г./	1. <u>Супа от тиквички със застрояка</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата от леща, пиперки и домати</u> 80гр. р.351 к.107 3. Ябълка 100гр. р.359 к.63/ДФЗ 17.03.21г./ <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/
Общо: 1100кал.	179к. / закуска	50к. / ПЗ	382к. / обяд	489 к. / ПЗ
18.03.21г. четвъртък	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Кисело мляко</u> 200гр. к.122 /ДФЗ 10.03.21г./	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа от спанак и сирене със застрояка</u> 100гр. р.85 к.86 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр. р.253 к.201 Краставица 100гр. р.303 к.14 /ДФЗ 18.03.21г./ <u>Кашкавал</u> 30гр. /ДФЗ 18.03.21г./ 3. Киви 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72
Общо: 1169кал.	422к. / закуска	99к. / ПЗ	374к. / обяд	274 к. / ПЗ
19.03.21г. петък	1. <u>Печен сандвич с кашкавал и яйце</u> 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. Киви 100гр. р.359 к.51	1. <u>Супа от риба и картофи</u> 100гр. р.133 к.49 2. <u>Кюфтета печени на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 Краставица 100гр. р.303 к.14 /ДФЗ 19.03.21г./ <u>Кашкавал</u> 30гр. /ДФЗ 19.03.21г./ 3. Банан 50гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63
Общо: 932кал.	373к. / закуска	51к. / ПЗ	275к. / обяд	233 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
22.03.21г. понеделник Общо: 1298кал.	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 70гр. р.303 к.10 /ДФЗ 19.03.21г./ 3.Чай плодове 200гр. р.416 к.94 260к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от месо с ориз</u> 100гр. р.129 к.96 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3. <u>Крем ванилия с пресни плодове</u> 100гр. р.390 к.124 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 486к. / обяд	1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 489 к. / ПЗ
23.03.21г. вторник Общо : 1208кал.	1. <u>Сандвич с кашкавал</u> 75гр./бял хляб/ р.1 к.218 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 397к. / закуска	1. Киви 100гр. р.359 к.51 51к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от домати</u> 100гр. р.103 к.54 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Пниче месо, печено на фурна</u> 50гр. р.266 к.120 <u>Шопска салата</u> 80гр. р.318 к.92 3. Банан 125гр. р.359 к.124 /ДФЗ 23.03.21г./ <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 437к. / обяд	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 323 к. / ПЗ
24.03.21г. сряда Общо: 1240кал.	1. <u>Пица с кашкавал</u> 100гр. р.66 к.245 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 250гр. р.419 к.258 /ДФЗ 23.03.21г./ 513к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 /ДФЗ 23.03.21г./ 99к. / ПЗ	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Руло от смляно месо</u> 100гр. р.287 к.186 Краставица 70гр. р.303 к.10 /ДФЗ 24.03.21г./ 3. <u>Портокал</u> 50гр. р.359 к.25 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 391к. / обяд	1. <u>Реване с прясно мляко</u> 100гр. р.408 к.146 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 237 к. / ПЗ
25.03.21г. четвъртък Общо: 1387кал.	1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. р.68 к.412 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 594к. / закуска	1. Краставица 100гр. р.303 к.14 /ДФЗ 24.03.21г./ 14к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.201 Салата от картофи и лук 80гр. р.345 к.110 <u>Кашкавал</u> 30гр. /ДФЗ 24.03.21г./ 3. Банан 50гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 482к. / обяд	1. <u>Сандвич със сирене /кашкавал/ и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 297 к. / ПЗ
26.03.21г. петък Общо: 949кал.	1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. /бял хляб/ р.17 к.204 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 383к. / закуска	1. Банан 50гр. р.359 к.50 50к. / ПЗ	1. <u>Супа от зелен фасул със застройка</u> 100гр. р.88 к.54 2. <u>Пай с месо</u> 130гр. р.282 к.156 3. Киви 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 283к. / обяд	1. <u>Варено жита с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 233 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
29.03.21г. понеделник Общо: 1047кал.	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94 257к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа топчета от телешко месо</u> 100гр. р.125 к.71 2. <u>Ориз със зеленчуци и сирене /кашкавал/ на фурна</u> 130гр. р.170 к.191 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3. <u>Кисело мляко с пресни плодове и корнфлейкс</u> 100гр. р.368 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 464к. / обяд	1. <u>Бисквити с овесени ядки, банани и стафиди</u> 80гр. р.386 к.172 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 263к. / ПЗ
30.03.21г. вторник Общо : 1259кал.	1. <u>Питка със сирене /извара, кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини/ 505к. / закуска	1. Киви 100гр. р.359 к.51 51к. / ПЗ	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2.Птиче месо, печено с картофи 130гр. р.258 к.192 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3.Ябълка 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 410к. / обяд	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 293 к. / ПЗ
31.03.21г. сряда Общо: 1017кал.	1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко</u> 150гр. р.77 к.188 2.Краставица 80гр. р.303 к.11 199к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо с грах</u> 130гр.р.269 к.148 3.Банан 50гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 394к. / обяд	1. <u>Кекс с плодове /стафиди/</u> I вариант 100гр. р.45 к.270 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 361 к. / ПЗ

Съгласно Регламент (ЕС) №1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета от 25 октомври 2011 година за предоставянето на информация за храните на потребителите, в менюто са подчертани храните, съдържащи вещества или продукти, причиняващи алергии или непоносимост!

ДАТА	МЛЯКО	ПЛОД	ЗЕЛЕНЧУК
01.03.2021г.	223	154	119
02.03.2021г.	226	180	171
04.03.2021г.	279	254	152
05.03.2021г.	283	280	190
08.03.2021г.	191	122	173
09.03.2021г.	254	250	73
10.03.2021г.	409	150	322
11.03.2021г.	212	216	204
12.03.2021г.	309	184	193
15.03.2021г.	204	108	360
16.03.2021г.	313	180	183
17.03.2021г.	262	200	124
18.03.2021г.	223	180	197
19.03.2021г.	304	250	217
22.03.2021г.	237	144	188
23.03.2021г.	281	225	172
24.03.2021г.	494	150	160
25.03.2021г.	346	50	334
26.03.2021г.	243	250	205
29.03.2021г.	214	173	124
30.03.2021г.	373	200	237
31.03.2021г.	317	160	223
ОБЩО:	276	185	196

Изготвил менюто: м.с. Антоанета Василева и м.с. Дияна Тодорова

Съгласувал: Теодора Кулева – ЗАС и Марийка Колева – помощник - готвач

Одобрил: Силвия Иванова – Директор

Забележка:

След консултация с инж. Карачолева, в менюто са включени рецепти, при които липсва един продукт от ценовата листа за доставка на продукта.