



ДЕТСКА ГРАДИНА „РАДОСТ“ гр. Свищов, ул. "Черни връх" №62, тел.0631/6 09 02, e-mail: [radost125@abv.bg](mailto:radost125@abv.bg)

## МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ МАЙ 2022г.

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
<b>03.05.22г.</b> вторник  <b>Общо: 989кал.</b>	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10  <b>166к. / закуска</b>	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от пилешко със застройка</u> 100гр. р.122 к.77 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>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>425к. / обяд</b>	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>335 к. / ПЗ</b>
<b>04.05.22г.</b> сряда  <b>Общо: 1191кал.</b>	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94 /2% мазнини/  <b>396к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Мусака с месо и картофи</u> 130гр. р.289 к.199 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>403к. / обяд</b>	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. / <u>бял хляб</u> / р.30 к.202 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>293 к. / ПЗ</b>
<b>05.05.22г.</b> четвъртък  <b>Общо: 1020кал.</b>	1. <u>Сандвич с кашкавал и зеленчуци</u> 85гр. / <u>бял хляб</u> / р.2 к.206 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>378к. / закуска</b>	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 Лютеница с праз лук 40гр. р.334 к.26 Салата от зрял фасул 40гр. р.347 к.66 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>421к. / обяд</b>	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. <u>Плодова салата с ягоди, банани и киви</u> 50гр. р.362 к.37  <b>207 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>09.05.22г.</b> понеделник	1.Качамак със сирене 100гр. р.73к.146 2.Краставица 50гр. р.303 к.7	1.Киви 100гр. р.359 к.51	1. Супа от риба със застройка 100гр. р.132 к.73 2.Яхния от картофи 130гр. р.158 к.119 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3. <u>Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове</u> 100гр. р.391 к.163 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Бананов кекс</u> 100гр. р.48 к.239 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ <b>330 к. / ПЗ</b>
<b>Общо:</b> <b>1006кал.</b>	<b>153к. / закуска</b>	<b>51к. / ПЗ</b>	<b>472к. / обяд</b>	
<b>10.05.22г.</b> вторник	1.Печен сандвич с кашкавал и яйце 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1.Крем супа от карфиол/броколи/ 100гр. р.105 к.58 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2.Макаронени изделия с мляно месо 130гр. р.221 к.173 3.Ягоди 100гр. р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1.Бисквитена торта с цедено кисело <u>мляко и плодове /банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2.Натурален сок 200гр. к.86 <b>315 к. / ПЗ</b>
<b>Общо:</b> <b>1120кал.</b>	<b>373к. / закуска</b>	<b>99к. / ПЗ</b>	<b>333к. / обяд</b>	
<b>11.05.22г.</b> сряда	1.Баница със сирене 100гр. р.34 к.293 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 250гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1.Таратор 100гр. р.118 к.76 2. <u>Месо със зелен фасул</u> 130гр. р.270 к.141 3.Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ <b>494 к. / ПЗ</b>
<b>Общо:</b> <b>1442кал.</b>	<b>475к. / закуска</b>	<b>63к. / ПЗ</b>	<b>410к. / обяд</b>	
<b>12.05.22г.</b> четвъртък	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 /2% мазнини/	1. Краставица 100гр. р.303 к.14	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2.Птиче месо с прясно зеле 130гр. р.252 к.143 3.Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1.Сандвич с лютеница 75гр. /бял хляб/ р.28 к.114 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ <b>205 к. / ПЗ</b>
<b>Общо:</b> <b>1087кал.</b>	<b>505к. / закуска</b>	<b>14к. / ПЗ</b>	<b>363к. / обяд</b>	
<b>13.05.22г.</b> петък	1. <u>Сандвич с пастет от варени яйца, сирене/извара/ и зеленчуци</u> 75гр. /бял хляб/ р.6 к.151 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1.Супа от леща по манастирски 100гр. р.95 к. 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр.р.244 к.281 3. Киви 100гр. р.359 к.51 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 <b>233 к. / ПЗ</b>
<b>Общо:</b> <b>1129кал.</b>	<b>323к. / закуска</b>	<b>99к. / ПЗ</b>	<b>474к. / обяд</b>	

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
16.05.22г. понеделник	1.Макарони с масло и сирене 100гр. р.72к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63	1.Супа борш с месо 100гр. р.128 к.86 2. Яхния от зрял фасул 130гр. р.154 к.149 Смесена салата 40гр. р.317 к.23 3.Кисел от пресни/замразени/ плодове 100гр. р.389 к.67 хляб пълнозърнест 40гр. к.94	1.Кифла със сирене 100гр. р.53 к.349 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 440 к. / ПЗ
<b>Общо:</b> 1085кал.	<b>163к. / закуска</b>	<b>63к. / ПЗ</b>	<b>419к. / обяд</b>	
17.05.22г. вторник	1. Пица с кашкавал 100гр. р.66 к.245 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. Краставица 100гр. р.303 к.14	1. Супа от домати 100гр. р.93 к.51 2. Месо с картофи 130гр. р.268 к.162 Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“ 40гр. р.319 к.36 3.Череша 100гр. р.359 к.61 хляб пълнозърнест 40гр. к.94	1.Бишкоти с кисело мляко и плодове 100гр. р.405 к.145 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72
<b>Общо:</b> 1062кал.	<b>427к. / закуска</b>	<b>14к. / ПЗ</b>	<b>404к. / обяд</b>	<b>217 к. / ПЗ</b>
18.05.22г. сряда	1.Печен сандвич с мляно месо кашкавал75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини /	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. Таратор 100гр. р.118 к.76 2. Тас кебап 130гр. р.279 к.210 3.Круша 100гр. р.359 к.64 хляб пълнозърнест 20гр. к.47	1. Щрудел с ябълки 100гр. р.36 к.305 2. Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
<b>Общо:</b> 1198кал.	<b>342к. / закуска</b>	<b>63к. / ПЗ</b>	<b>397к. / обяд</b>	<b>396 к. / ПЗ</b>
19.05.22г. четвъртък	1. Соленки с плънка от сирене 100гр. р.67 к.370 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94	1.Круша 100гр. р.359 к.64	1. Супа от тиквички със застрейка 100гр. р.86 к.56 2. Риба на фурна 70гр. р.236 к.109 Салата от леща, пиперки и домати 80гр. р.351 к.107 3.Череша 100гр. р.359 к.61 хляб пълнозърнест 40гр. к.94	1.Реване с прясно мляко100гр. р.408 к.146 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
<b>Общо:</b> 1199кал.	<b>471к. / закуска</b>	<b>64к. / ПЗ</b>	<b>427к. / обяд</b>	<b>237 к. / ПЗ</b>
20.05.22г. петък	1. Сандвич с пастет от варени яйца и сирене 75гр. /бял хляб/ р.4 к.189 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. Супа от риба и картофи 100гр. р.133 к.49 2. Птиче месо, печено на фурна 50гр. р.266 к.120 Шопска салата 80гр. р.318 к.92 3.Ягоди 100гр. р.359 к.34 хляб пълнозърнест 20гр. к.47	1. Мляко с ориз 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63
<b>Общо:</b> 1042кал.	<b>368к. / закуска</b>	<b>99к. / ПЗ</b>	<b>342к. / обяд</b>	<b>233 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>23.05.22г.</b> понеделник	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. Краставица 50гр. р.303 к.7	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	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>Пресни плодове /ягоди/ с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.73 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Пандишпан с пресни плодове</u> 100гр. р.406 к.240 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
<b>Общо:</b> <b>990кал.</b>	<b>163к. / закуска</b>	<b>63к. / ПЗ</b>	<b>433к. / обяд</b>	<b>331 к. / ПЗ</b>
<b>25.05.22г.</b> сряда	1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. р.68 к.412 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. Круша 100гр. р.359 к.64	1. <u>Супа от спанак и сирене със застройка</u> 100гр. р.85 к.86 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр.р.253 к.201 Салата от печени пиперки и червени домати 40гр. р.330 к.22 3. Череша 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/
<b>Общо :</b> <b>1363кал.</b>	<b>594к. / закуска</b>	<b>64к. / ПЗ</b>	<b>417к. / обяд</b>	<b>288 к. / ПЗ</b>
<b>26.05.22г.</b> четвъртък	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Кюфтета печени на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 <u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. р.316 к.53 3. Ягоди 100гр. р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. <u>Плодова салата с ягоди, банани и киви</u> 50гр. р.362 к.37
<b>Общо:</b> <b>1152кал.</b>	<b>474к. / закуска</b>	<b>99к. / ПЗ</b>	<b>372к. / обяд</b>	<b>207 к. / ПЗ</b>
<b>27.05.22г.</b> петък	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Задушена риба с доматен сос</u> 130гр. р.239 к.201 Салата от картофи и лук 40гр. р.345 к.55 3. Череша 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 150гр. р.71 к.245 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86
<b>Общо:</b> <b>1332кал.</b>	<b>268к. / закуска</b>	<b>63к. / ПЗ</b>	<b>489к. / обяд</b>	<b>249 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>30.05.22г.</b> понеделник	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	1. <u>Зеленчукова супа с риба</u> 100гр. р.134 к.50 2. <u>Огретен от картофи</u> 130гр. р.180 к.185 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“</u> 40гр. р.319 к.36 3. <u>Череша</u> 100гр. р.359 к.61 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72
<b>Общо:</b> <b>1007кал.</b>	<b>163к. / закуска</b>	<b>63к. / ПЗ</b>	<b>472к. / обяд</b>	<b>309 к. / ПЗ</b>
<b>31.05.22г.</b> вторник	1. <u>Сандвич с кашкавал</u> 75гр./ <u>бял хляб</u> / р.1 к.218 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1. <u>Морков</u> 50гр. к.21	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Пай с месо</u> 130гр. р.282 к.156 3. <u>Ягоди</u> 100гр.р.359 к.34 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Кекс с плодове</u> I вариант 100гр. р.45 к.270 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
<b>Общо:</b> <b>1092кал.</b>	<b>397к. / закуска</b>	<b>21к. / ПЗ</b>	<b>313к. / обяд</b>	<b>361 к. / ПЗ</b>

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!

**ДФЗ: 10.05.22г. – домати, прясно мляко**  
**11.05-22г. – банани, кисело мляко**  
**12.05.22г. – ябълки, кисело мляко**  
**13.05.22г. – портокали, кашкавал**

<b>ДАТА</b>	<b>МЛЯКО</b>	<b>ПЛОД</b>	<b>ЗЕЛЕНЧУК</b>
03.05.2022г.	233	161	160
04.05.2022г.	394	100	191
05.05.2022г.	323	150	214
09.05.2022г.	315	194	216
10.05.2022г.	430	170	119
11.05.2022г.	368	250	333
12.05.2022г.	412	190	246
13.05.2022г.	244	284	100
16.05.2022г.	225	164	172
17.05.2022г.	256	172	341
18.05.2022г.	405	258	121
19.05.2022г.	282	200	124
20.05.2022г.	247	250	148
23.05.2022г.	205	200	147
25.05.2022г.	350	200	137
26.05.2022г.	400	250	130
27.05.2022г.	40	266	216
30.05.2022г.	207	130	98
31.05.2022г.	410	150	150
<b>ОБЩО:</b>	<b>291</b>	<b>197</b>	<b>177</b>

Изготвил менюто: м.с. Дияна Тодорова и м.с. Филиз Асанова

Съгласувал: Теодора Кулева – ЗАС и Румяна Георгиева – готвач

Одобрил: Силвия Иванова – Директор