

УТВЪРДИЛ: Директор:



ОМ УЧЕНИЧЕСКО СТОЛОВО ХРАНЕНЕ
"КУХНЯ МАЙКА" ЗА ДЕТСКИ ГРАДИНИ №1, №2, №3, №8, №4, №10, ВЪБЕЛ, ОДЗ, №5, №6, №7, №9, Лиляк - ЗИМА 2016г. - ПРИМЕРНО СЕДМИЧНО МЕНЮ

| ДНИ ОТ СЕДМИЦАТА | No на рецепта | алерг. съставки | НАИМЕНОВАНИЕ НА РЕЦЕПТА | ГРАМАЖ НА 1 ПОРЦИЯ | използвани продукти | 3-5 г. | | | | 6-7 г. | | | |
|------------------|---------------|-----------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | | | БЕЛТ. | МАЗНИНИ | ВЪГЛЕХ. | КАЛОРИИ | БЕЛТ. | МАЗНИНИ | ВЪГЛЕХ. | КАЛОРИИ |
| понеделник | 31 | 1,3,4 | копривщениски тутманик | 100 | /брашно, краве кисело мляко 3.6%, яйце, краве сирене/ | 9.84 | 19.26 | 23.2 | 304.12 | 9.84 | 19.26 | 23.2 | 304.12 |
| | 391 | 7 | чай с лимон | 200 | /чай, вода, лимон | 0.20 | 0.10 | 5.40 | 23.20 | 0.20 | 0.10 | 5.40 | 23.20 |
| | | 2 | мед 5-7г. | 15 | /пчелен мед/ | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 7.83 | 53.23 |
| 10:00 часа | 311 | 7 | банан | 150 | /банан/ | 1.65 | 0.30 | 31.50 | 135.30 | 1.65 | 0.30 | 31.50 | 135.30 |
| обяд | 104 | 9.8 | супа зрял фасул | 100-110 | /морков, лук, пр. домати, зрял фасул, пиперки пресни, магданоз/ | 2.76 | 3.82 | 9.18 | 73.24 | 3.03 | 4.2 | 10.09 | 80.56 |
| | 244 | 8.9 | св. филе с ориз | 130-150 | /св. филе, ориз, лук, масло слънчогледово/ | 12.89 | 9.13 | 8.64 | 164.03 | 14.87 | 10.53 | 9.96 | 189.26 |
| | 70 | 9 | салата пресни краставици | 50 | /пресни краставици, магданоз/ | 0.5 | 1.57 | 1.2 | 19.33 | 0.5 | 1.57 | 1.2 | 19.33 |
| | 332 | 3 | кисело мляко | 150 | /краве кисело мляко 3.6%/ | 4.95 | 4.8 | 7.05 | 91.2 | 4.95 | 4.8 | 7.05 | 91.2 |
| | 311 | 7 | ябълка | 100 | /ябълка/ | 0.30 | 0.30 | 14.70 | 62.70 | 0.30 | 0.30 | 14.70 | 62.70 |
| 16 часа | | 4 | Хляб пълнозърнест | 36/ 36+36 | /пълнозърнест хляб/ | 2.89 | 0.39 | 18.15 | 64.08 | 5.78 | 0.78 | 36.30 | 128.16 |
| | 37 | 4,3,7 | сандвич с конфитюр | 85 | /хляб бял, конфитюр, краве масло/ | 4.85 | 6.01 | 47.76 | 246.7 | 4.85 | 6.01 | 47.76 | 246.7 |
| | 398 | 3 | айрян | 200 | /краве кисело мляко 3.6%, вода/ | 5.82 | 3.39 | 14.55 | 53.82 | 5.82 | 3.39 | 14.55 | 53.82 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 46.65 | 49.07 | 181.33 | 1237.72 | 51.83 | 51.24 | 209.54 | 1387.58 |
| вторник | 198 | 4;3 | домашна юфка със сирене | 130 | /домашна юфка, краве сирене, краве масло/ | 3.93 | 8.26 | 7.62 | 119.67 | 3.93 | 8.26 | 7.62 | 119.67 |
| | 393 | 3.5 | прясно мляко с какао | 150 | /краве прясно мляко 2%, какао/ | 5.5 | 5.83 | 12.42 | 123.66 | 5.5 | 5.83 | 12.42 | 123.66 |
| | | 2 | мед 5-7г. | 15 | /пчелен мед/ | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 7.83 | 53.23 |
| 10:00 часа | 311 | 7 | банан | 200 | /банан/ | 2.20 | 0.40 | 42.00 | 180.40 | 2.20 | 0.40 | 42.00 | 180.40 |
| обяд | 123 | 9,3,8,1 | супа пиле с лимон | 130 | /пил. месо филе, лимон, фиде, морков, лук, домати, брашно, яйце, кр. кис. мл. 2% | 6.57 | 6.25 | 8.73 | 113.42 | 6.57 | 6.25 | 8.73 | 113.42 |
| | 279 | 3,9,8 | мусака с тел.мл. месо и спанак | 150-170 | /яйце, краве кис. мляко 2%, мл. месо тел., пр. пиперка, пр. домати, ориз, лук/ | 16.13 | 12.34 | 9.58 | 191.89 | 18.28 | 13.99 | 10.86 | 217.48 |
| | 71 | 9 | салата домати и краставици | 30 | /пресни домати, пресни краставици, магданоз/ | 0.29 | 0.95 | 0.93 | 12.25 | 0.29 | 0.95 | 0.93 | 12.25 |
| | 322 | 7 | компот | 150 | /компот / | 0.7 | 0.15 | 36.15 | 140.31 | 0.7 | 0.15 | 36.15 | 140.31 |
| | | 4 | Хляб пълнозърнест | 36/ 36+36 | /пълнозърнест хляб/ | 2.89 | 0.39 | 18.15 | 64.08 | 5.78 | 0.78 | 36.30 | 128.16 |
| | 22 | 4,3 | пица с плънка 1-кашкавал | 100 | /брашно, мая, пр. домати, краве мляко прясно 2%, краве кашкавал/ | 9.86 | 6.86 | 27 | 214.8 | 9.86 | 6.86 | 27 | 214.8 |
| | 332 | 3 | кисело мляко 2% | 150 | /краве кисело мляко 2%/ | 4.95 | 4.8 | 7.05 | 91.2 | 4.95 | 4.8 | 7.05 | 91.2 |
| | | | | | | 53.02 | 46.23 | 169.63 | 1251.68 | 58.10 | 48.27 | 196.89 | 1394.58 |
| сряда | 54 | 4,3,8,1 | печен сандвич мозайка | 85 | /хляб бял, колбас шпек, краве кашкавал, краве масло, яйце/ | 9.94 | 12.7 | 23.43 | 247.74 | 9.94 | 12.7 | 23.43 | 247.74 |
| | 391 | 7 | чай с лимон | 200 | /чай, вода, лимон | 0.20 | 0.10 | 5.40 | 23.20 | 0.20 | 0.10 | 5.40 | 23.20 |
| 10:00 часа | 311 | 7 | ябълка | 200 | /ябълка/ | 0.60 | 0.60 | 29.40 | 125.40 | 0.60 | 0.60 | 29.40 | 125.40 |
| обяд | 105 | 9.8 | супа леща | 130-150 | /леща, морков, пр. домати, магданоз, чубрица/ | 2.76 | 4.09 | 7.65 | 70.87 | 3.19 | 4.72 | 8.83 | 81.78 |
| | 228 | 9;8 | пиле с картофи | 130-150 | /пилешко месо филе, картоф, черв. пипер, пр. домати, лук, магданоз/ | 10.12 | 5.76 | 17.9 | 152.93 | 11.67 | 6.64 | 20.65 | 176.45 |
| | 303 | 9, | салата моркови | 30-60 | /моркови, магданоз/ | 0.27 | 1.17 | 2.43 | 21.3 | 0.54 | 2.34 | 4.86 | 42.6 |
| | 332 | 3 | кисело мляко 3,6% | 200 | /краве кисело мляко 3.6%/ | 6.6 | 6.4 | 9.4 | 121.6 | 6.6 | 6.4 | 9.4 | 121.6 |
| | | 4 | Хляб пълнозърнест | 36/ 36+36 | /пълнозърнест хляб/ | 2.89 | 0.39 | 18.15 | 64.08 | 5.78 | 0.78 | 36.30 | 128.16 |
| 16 часа | | 4.3 | бисквитена торта | 150 | /нишесте, бисквити "закуска", краве прясно мляко 3.6%/ | 4.39 | 14.83 | 35.10 | 283.41 | 4.39 | 14.83 | 35.10 | 283.41 |
| | 397 | 7 | стерилизиран плодов сок(нектар) | 130-150 | /нектар/ | 0.39 | 0.26 | 25.35 | 105.3 | 0.45 | 0.15 | 29.25 | 121.5 |
| | | | | | | 38.16 | 46.30 | 174.21 | 1215.83 | 43.36 | 49.26 | 202.62 | 1351.84 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------|---------|----------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|
| четвъртък | 55 | 4,3,8 | печ.сандвич с мл.месо и кашкавал | 85 | /хляб бял,мляно месо смес,кашкавал краве,кр.масло/ | 11.97 | 9.01 | 23.34 | 222.35 | 11.97 | 9.01 | 23.34 | 222.35 |
| | 393 | 3.5 | прясно мляко с какао | 150 | /краве прясно мляко 2%,какао/ | 5.5 | 5.83 | 12.42 | 123.66 | 5.5 | 5.83 | 12.42 | 123.66 |
| 10:00 часа | 311 | 7 | мандарина | 150-200 | /мандарини/ | 1.05 | 0.45 | 15.90 | 71.85 | 1.40 | 0.60 | 21.20 | 95.80 |
| обяд | 106 | 9.8 | супа картофи с ориз | 100 | /ориз,картоф,кр.кис.мляко2%,брашно,морков,лук,пр.домат,яйце/ | 2.42 | 4.22 | 1.18 | 93.61 | 2.42 | 4.22 | 1.18 | 93.61 |
| | 222,308 | 6.9 | риба на фурна с гарнитура боб | 130 | /риба филе(скуприя),зрял фасул,лук,магданоз/ | 21.47 | 15.65 | 18.06 | 289.87 | 21.47 | 15.65 | 18.06 | 289.87 |
| | 72 | 9 | салата домати | 30-50 | /пресни домати,магданоз/ | 0.3 | 0.96 | 1.36 | 13.61 | 0.51 | 1.61 | 2.28 | 22.69 |
| | | 4 | Хляб пълнозърнест | 36/ 36+36 | /пълнозърнест хляб/ | 2.89 | 0.39 | 18.15 | 64.08 | 5.78 | 0.78 | 36.30 | 128.16 |
| | 322 | 7 | компот | 100 | /компот-ягоди,праскови/ | 0.46 | 0.1 | 54.22 | 93.54 | 0.46 | 0.1 | 54.22 | 93.54 |
| 16 часа | 335 | 3,4, | мляко с ориз | 150 | /ориз,кр.прясно мляко 2%,захар,канела/ | 5.27 | 0.43 | 35.3 | 158.87 | 5.27 | 0.43 | 35.3 | 158.87 |
| | 311 | 7 | банан | 100-150 | /банан/ | 1.10 | 0.20 | 21.00 | 90.20 | 1.65 | 0.30 | 31.50 | 135.30 |
| | | | | | | 52.43 | 37.24 | 200.93 | 1221.64 | 56.43 | 38.53 | 235.80 | 1363.85 |
| петък | 21 | 4,3,9,8 | закуска компле №2 | 100 | /хляб бял,кр.масло,кашкавал краве,пр.домат,колбас шпек/ | 9.43 | 21.5 | 2.49 | 238.53 | 9.43 | 21.5 | 2.49 | 238.53 |
| | 393 | 3.5 | прясно мляко | 130-150 | /краве прясно мляко 3.6%/ | 4.76 | 5.07 | 10.76 | 107.17 | 5.5 | 5.83 | 12.42 | 123.66 |
| 10:00 часа | 311 | 7 | мандарина | 200 | /мандарини/ | 1.40 | 0.60 | 21.20 | 95.80 | 1.40 | 0.60 | 21.20 | 95.80 |
| обяд | 101 | 9,3,4 | супа домати | 100-150 | /пр.домати,ориз,морков,лук,кр.кис.мляко3.6%,яйце,брашно/ | 2.53 | 4.25 | 8.49 | 78.79 | 3.79 | 6.37 | 12.73 | 118.18 |
| | 260 | 4,9,8 | задушено месо с гарнитура | 150 | /св.месо филе,картоф,пр.домат,брашно,черв.пипер,лук,морков/ | 10.3 | 13.93 | 9.81 | 202.65 | 10.3 | 13.93 | 9.81 | 202.65 |
| | 76 | 9 | салата зеле с моркови | 60 | /пр.зеле,моркови,магданоз/ | 0.76 | 1.9 | 3.53 | 30.5 | 0.76 | 1.9 | 3.53 | 30.5 |
| | | 4 | Хляб пълнозърнест | 36/36+36 | /пълнозърнест хляб/ | 2.89 | 0.39 | 18.15 | 64.08 | 5.78 | 0.78 | 36.30 | 128.16 |
| | 337 | 7 | крем какао | 150 | /нишесте,краве прясно мляко 3.6%,какао,захар/ | 5.17 | 0.9 | 32.18 | 156.13 | 5.17 | 0.9 | 32.18 | 156.13 |
| 16 часа | 36 | 3,4,2 | сандвич с мед и масло | 60 | /хляб бял,пчелен мед,краве масло/ | 8.49 | 10.09 | 23.43 | 218.5 | 8.49 | 10.09 | 23.43 | 218.5 |
| | 398 | 3 | айрян | 150 | /краве кис.мляко3.6%,вода/ | 4.36 | 2.53 | 10.9 | 44.86 | 4.36 | 2.53 | 10.9 | 44.86 |
| | | | | | | 50.09 | 61.16 | 140.94 | 1237.01 | 54.98 | 64.43 | 164.99 | 1356.97 |

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/ зве /ягоди,цитруси,ябълки и др /
8 подправки звки /копър,червен пипер, кимион и др /
9 зеленчуци /лук,моркови,лук,чесън,целина,домати и др/

при необходимост и извънредни ситуации менюто може да претърпи корекции

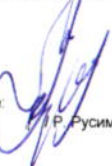
ИЗГОТВИЛ:

технолог:



/Ф. Велиева/

мед лице:



/Р. Русимов/

СЪГЛАСУВАЛ: Директор ЦДГ