

ПРИЛОГ бр.2

НОРМАТИВИ ЗА ИСХРАНА И СТАНДАРДИ ЗА ИСХРАНА И ОБРОЦИ НА ДЕЦАТА ВО ДЕТСКА ГРАДИНКА

Енергетска вредност на  
исхраната по возраст

Дневната исхрана на децата треба да ги задоволи енергетските (калориски) потреби на децата згрижени во детските градинки, во согласност со нивната возраст и тоа:

Енергетска и хранлива вредност

	Енергетска вредност		Белковини		Маси	Јаглени-
	Ккал.	КЈ	Расти- телни	анимални		хидрати
	г.	г.	г.	г.	г.	г.
Возраст до седум месеци						
-Дневни потреби	618	2586	9,0	12,0	19,0	88,8
-За престој во градинка	495	2073	7,2	9,6	15,2	71,0
Возраст 7-9 месеци						
-Дневни потреби	825	3465	11,9	18,1	22,6	120
-За престој во градинка	618	2601	8,9	13,5	18,9	90
Возраст 10-12 месеци						
-Дневни потреби	920	3864	13,2	20,2	25,2	134,6
-За престој во						

градинка	690	2898	9,9	15.15	18,9	100,9
Возраст 1-3 години						
-Дневни потреби	1230	5166	14,0	21,0	32,0	190,0
-За престој во градинка	922	3875	10,5	15.8	24,0	142,5
Возраст 4-6 години						
-Дневни потреби	1715	7203	26,0	37,0	47,0	251,0
-За престој во градинка	1286	5402	19,5	27,7	35,2	188,2
Возраст 7-10 години						
Дневни потреби	2100	8797	33,0	33,0	50,0	333,0
За престој во градинка	1575	6598	24,7	24,7	37,5	249,7

### Минерални материи

	Ca	P	Mg	Fe	Zn	J	Na	K	Хло- риди	Cu	Mn	F	Se
	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	µg	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.
Возраст до седум месеци													
-Дневни потреби	500	400	58	6	5	40	250	820	380	0,5 - 0,8	0,5 - 0,8	0,1- 0,5	0,01 0,04

-За престој во градинка	400	320	46,4	6,5	4,0	32,5	200	656	304	0,7	0,7	0,3	0,03
Возраст од 7-9 месеци													
-Дневни потреби	700	400	75	10	5	50	320	700	500	0,7-1,0	0,7-1,0	0,2-1,0	0,02-0,06
-За престој во градинка	525	300	56,2	7,5	3,7	37,5	240	525	400	0,7	0,7	0,7	0,04
Возраст 10 -12 месеци													
-Дневни потреби	700	400	80	10	5	50	350	700	500	0,7-1,0	0,7-1,0	0,2-1,0	0,02-0,06
-За престој во градинка	525	300	60	7,5	3,7	37,5	262,5	525	400	0,7	0,7	0,7	0,04
Возраст 1-3 години													
-Дневни потреби	800	800	85	10,0	5,5	70	500	800	800	1,0-1,5	1,0-1,5	0,5-1,5	0,02-0,08
-За престој воградинка	600	600	63,7	7,5	4,1	52,5	375	600	650	0,9	0,9	0,9	0,06
Возраст 4-6 години													
-Дневни потреби	800	80	120	10,	6,5	110	700	1100	1100	1,5-	1,5-	1,0	0,03

		0		0						2,0	2,0	2,5	0,12
-За престој во градинка	600	600	90	7,5	4,8	82,5	525	825	900	1,5	1,5	1,8	0,09
Возраст 7-10 години													
-Дневни потреби	1000	800	170	10,0	10	120	400 1800	1600 3000	600- 2800	1,5	2,0 3,0	1,5 2,5	0,05 0,2
-За престој во градинка	750	600	127	7,5	7,5	90	825	1730	1800	1,1	2,2	1,5	0,1

## Витамини

	А	Д	Е	К	Ц	Б <sub>1</sub>	Б <sub>2</sub>	ПП	Б <sub>6</sub>	Фола-цин	Б <sub>12</sub>
	μg	μg	Мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	μg	μg
Возраст до седум месеци.											
-Дневни потреби	375	8,7	4,5	-	30	0,3	0,4	5,5	0,4	25	0,4
-За престој во градинка	300	7,3	3,6	-	24	0,2	0,3	4,4	0,3	20,2	0,32
Возраст 7-9 мес.											
-Дневни потреби	375	10	4	-	35	0,4	0,5	5,6	0,6	35	0,5
-За престој во градинка	281	7,5	3	-	26	0,3	0,4	4,2	0,4	26,2	0,37
Возраст 10-12 м.											
-Дневни потреби	375	10	4	-	35	0,4	0,5	5,6	0,6	35	0,5
-За престој во градинка	281	7,5	3	-	26	0,3	0,3	4,2	0,4	26,2	0,3
Возраст 1-3 год.											
-Дневни потреби	400	10	6	-	45	0,5	0,8	9,0	1,0	100	0,7
-За престој во градинка	300	7,5	4,5	-	34	0,4	0,6	6,7	0,7	75	0,5
Возраст 7-10 г.											
-Дневни потреби	700	10	8	30	45	1,2	1,4	16	1,4	200	1,4

-За престој вограднка	525	7,5	6	22	33	0,9	1	12	1	150	1
--------------------------	-----	-----	---	----	----	-----	---	----	---	-----	---

## Структура на дневната исхрана по оброци за деца на возраст од седум до 12 месеци

### Енергетска и хранлива вредност

Возраст Т 7-12 месеци	Калории калк. КЈ		Белковини расти- делни г		Маси г	Јаглени хидрати г
				анимал- ни г		
Појадок	250	1050	9,5	8,0	9,6	31,4
Ужина 1	90	378	0,8	-	0,1	19,8
Ручек	280	1176	12,4	10,0	11,0	29,0
Ужина 2	180	756	7,2	6,9	6,3	22,5
Вкупно:	800	3360	29,9	24,9	27,0	102,7

### Минерали и витамини

Возраст 7-12 месеци	Минерали		В и т а м и н и				
	Са мг	Fe мг	А мг	В1 мг	В2 мг	С мг	РР мг
Појадок	254,2	1,1	130	0,12	0,16	6,2	1,5
Ужина 1	16,7	0,6	30	0,03	0,03	7,5	0,4
Ручек	260,0	5,2	160	0,15	0,18	15,8	2,0
Ужина 2	150,4	1,5	40	0,07	0,10	4,5	1,0
Вкупно:	681,3	8,4	360	0,37	0,47	34	5,0

## Структура на дневната исхрана по оброци за деца од 1- 3 години

### Енергетска и хранлива вредност

Возраст 1-3 год.	Проц. учест- во	Калории какл. КЈ		Белковини расти- телни г		Маси г	Јаглени хидрати г
					анимал- ни г		
Појадок	20%	246	1030	2,8	4,0	6,4	38,0
Ужина 1	10%	123	515	1,4	2,1	3,2	19,0
Ручек	35%	430	1800	4,9	7,3	11,2	66,5
Ужина 2	15%	185	775	2,1	3,1	4,8	28,5
Вкупно:	80%	984	4120	11,2	16,5	25,6	152,0

## Минерали и витамини

Возраст 1-3 години	Минерали		В и т а м и н и				
	Са мг	Fe мг	А мг	В <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	РР мг
Појадок	250	2,9	120	0,15	0,24	13	2,7
Ужина 1	90	1,0	40	0,05	0,08	4	0,9
Ручек	300	4,0	160	0,2	0,34	18	3,7
Ужина 2	90	1,0	40	0,05	0,08	4	0,9
Вкупно:	730	8,9	360	0,45	0,74	40	8,2

Планираниот процент на застапеност на минералите и витамините, се зголемува од 5-10%, заради загубите на минералите и витамините, при нивната груба, фина и термичка обработка.

## Структура на дневната исхрана по оброци, за деца од 4- 6 години

### Енергетска и хранлива вредност

Возраст 4-6 год.	Проц. учест- во	Калории		Белковини		Маси г	Јаглени хидрати г
		ккал.	КЈ	расти- телни г	анимал- ни г		
Појадок	25%	429	1792	6,5	9,2	11,8	62,8
Ручек	35%	600	2512	9,1	13,0	16,4	87,8
Ужина	15%	257	1076	3,9	5,5	7,0	37,6
Вкупно:	75%	1285	5380	19,5	27,7	35,2	188,2



## Минерали и витамини

Возраст 4-6 години	Минерали		В и т а м и н и				
	Са мг	Fe мг	А мг	В1 мг	В2 мг	С мг	РР мг
Појадок	240	3,0	150	0,21	0,33	13	3,63
Ручек	320	4,0	200	0,28	0,44	18	4,84
Ужина	160	2,0	100	0,14	0,22	9	2,42
Вкупно:	720	9,0	450	0,63	0,99	40	10,89

При планирањето на оброците, процентот на застапеност на минералите и витамините е зголемен од 5 до 10%, заради загубите на минералите и витамините при нивната груба, фина и термичка обработка.

### Структура на дневната исхрана по оброци, за деца од 6-10 год.

#### Енергетска и хранлива вредност

Возраст 6-10 год.	Проц. учест- во	Калории какл. КЈ		Б е л к о в и н и		Масти  г	Јаглени хидрати  г
				расти- телни г	анимал- ни г		
Појадок	25%	525	2205	8,2	8,2	12,5	83,2
Ручек	35%	735	3087	11,6	11,6	17,5	116,6
Вкупно:	60%	1260	5292	19,8	19,8	30,0	199,8

## Минерали и витамини

Возраст 6-10 год.	Минерали		В и т а м и н и				
	Са мг	Fe мг	А мг	В1 мг	В2 мг	С мг	РР мг
Појадок	250	2,5	175	0,3	0,3	12,0	4,0
Ручек	350	3,5	245	0,4	0,5	16,0	6,0
Вкупно:	600	6,0	420	0,7	0,8	28,0	10,0

### Енергетска и хранлива вредност за ужина

Возраст 6-10 год.	Проц. учест- во	Калории какл. КЈ		Б е л к о в и н и		Масти  г	Јаглени хидрати  г
				расти- телни г	анимал- ни г		
Ужина	15%	315	1323	4,9	4,9	7,5	49,9

### Минерали и витамини за ужина

Возраст 6-10 год.	Минерали		В и т а м и н и				
	Са мг	Fe мг	А мг	В1 мг	В2 мг	С мг	РР мг

Ужина	150	1,5	105	0,2	0,2	6	2,0
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---	-----

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ ПОЈАДОЦИ ЗА ДООЕНЧИЊА  
ОД 7 ДО 12 МЕСЕЦИ**

1. Кашичка од бисквити интегрални
2. Кашичка од ориз интегрален
3. Кашичка од двопек
4. Тарана со сирење, адаптирано млеко
5. Кашичка со сирење, адаптирано млеко
6. Гриз со адаптирано млеко и жолчка
7. Фиде со сирење и жолчка, јогурт
8. Палента со млеко и шеќер
9. Крем со јајца
10. Гриз со адаптирано млеко и овошје
11. Кашичка со овесни снегулки со жолчка
12. Пудинг со печена јаболка
13. Кашичка со моркови, млеко
14. Палента со сирење или павлака, адаптирано млеко
15. Инстант кашичка од житарици со чоколадо
16. Инстант кашичка

# ПОЈАДОЦИ

## 1. Кашичка од бисквити

	Количина г бруто
Млеко адап.	200
Бисквити интег. интегрални	30
Жолчка бр.1/2	8

## 2. Кашичка од ориз

	Количина г бруто
Млеко адап.	200
Ориз интег.	20
Вода	50
Жолчка 1/2	8

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1214	290	1117	267
Вкупни белковини г	10,5		9,4	
Анимални белковини г	8,0		8,0	
Вкупни масти г	11,6		9,6	
Јаглени хидрати г	34,3		34,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	255,5		256,2	
Железо мг	1,2		1,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	139		139	
Б1 мг	0,1		0,2	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,5		0,3	

### 3. Кашичка од двопек

	Количина г бруто
Млеко адап.	200
Мелен двопек	15
Жолчка <sup>1)</sup> бр.1/2	8

### 4. Тарана со сирење, млеко

	Количина г бруто
<b>Тарана:</b>	
Жолчка од јајце бр.1/2	8
Брашно	15
Млеко адап.	0,5
Сол	3
Путер	10
Рендано сирење	10
<b>Напиток:</b>	
Млеко адап.	150

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 1051	ккал. 251	КЈ 1009	ккал. 241
Вкупни белковини г	9,8		11,5	
Анимални белковини г	8,0		10,0	
Вкупни масти г	9,9		10,3	
Јаглени хидрати г	29,3		28,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	259,1		210,9	
Железо мг	1,0		0,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	160		173	
Б1 мг	0,1		0,8	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	2		2	
ПП мг	2,8		0,4	

**5. Кашичка со сирење, млеко**

	Количина г бруто
<b>Кашичка:</b>	
Вода	100
Путер	3
Кифла или леб	30
Рендано несолено сирење	10
Сол	0,5
<b>Напиток:</b>	
Млеко адап.	150

**6. Гриз со млеко и жолчка**

	Количина г бруто
Млеко адап.	200
Гриз интег.	15
Жолчка бр.1/2	8

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ 988	ккал. 236	КJ 1151	ккал. 275
Вкупни белковини г	10,9		9,9	
Анимални белковини г	8,7		8,1	
Вкупни масти г	8,9		9,6	
Јаглени хидрати г	31,5		35,4	
<b>Минерали</b>				
Калциум мг	193,6		254,5	
Железо мг	0,5		1,3	
<b>Витамини</b>				
А мг	89		140	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,6		1,1	

**7. Фиде со сирење и жолчка,  
јогурт**

	Количина г бруто
Иситнето фиде	30
Путер	3
Жолчка бр.1/2	8
Рендано сирење	10
Жолчка бр.1/2	8
<b>Напиток:</b>	
Јогурт	150

**8. Палента со млеко и шеќер**

	Количина г бруто
Млеко адап.	200
Палента	20
Путер	3

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1130	270	1088	260
Вкупни белковини г	13,7		9,1	
Анимални белковини г	9,9		8,0	
Вкупни масти г	11,1		9,7	
Јаглени хидрати г	27,2		35,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум	мг	225,4	215,5	
Железо	мг	0,9	0,4	
<u>Витамини</u>				
А	мг	191	161	
Б1	мг	0,1	0,1	
Б2	мг	0,4	0,4	
Ц	мг	2	2	
ПП	мг	1,1	0,5	

## 9. Крем со јајца

	Количина г бруто
Млеко адап.	150
Жолчка бр.1	16
Брашно	10

## 10. Гриз со млеко и овошје

	Количина г бруто
Млеко адап.	200
Гриз	15
Путер	3
Пасирано овошје (сезонско)	50

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1042	249	1130	270
Вкупни белковини г	8,6		9,2	
Анимални белковини г	7,6		6,8	
Вкупни масти г	10,2		9,6	
Јаглени хидрати г	29,3		34,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	202,8		251,5	
Железо мг	1,1		1,0	
<u>Витамини</u>				
А мг	206		172	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,2		0,4	
Ц мг	2		5	
ПП мг	0,6		1,1	



**11. Кашичка од овесни снегулки и жолчка**

	Количина г бруто
<b>Каша:</b>	
Млеко адап.	200
Овесни снегулки	20
Жолчка бр.1/2	8

**12. Пудинг со печена јаболка**

	Количина г бруто
Млеко адап.	200
Пудинг од ванила	13
Жолчка бр.1/2	8
Печени и пасирани јаболк и	50

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1080	258	1025	245
Вкупни белковини г	9,5		7,2	
Анимални белковини г	8,0		6,8	
Вкупни масти г	9,9		9,9	
Јаглени хидрати г	31,1		30,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	256,3		257,8	
Железо мг	1,4		0,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	228		254	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	2		5	
ПП мг	0,3		0,5	

**13. Кашичка со моркови, млеко**

	Количина г бруто
<b>Кашичка од моркови:</b>	
Моркови	100
Млеко адап.	50
Брашно пржено на суво	15
Путер	5
Жолчка бр.1/2	8
<b>Напиток:</b>	
Млеко	100

**14. Палента со сирење или павлака, млеко**

	Количина г бруто
Вода	+
Палента	15
Путер	3
Младо сирење	10
Павлака	10
Сол	0,5
<b>Напиток:</b>	
Млеко	200

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1092	261	1004	240
Вкупни белковини г	8,8		9,7	
Анимални белковини г	8,1		8,5	
Вкупни масти г	9,4		9,8	
Јаглени хидрати г	35,0		31,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	278,2		214,6	
Железо мг	1,4		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	2197		81	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	6		2	
ПП мг	0,9		0,5	

**15. Инстант кашичка од житарки со чоколадо**

	<b>Количина г бруто</b>
Инстант детска храна	40
Млеко адап.	150

**16. Инстант кашичка**

	<b>Количина г бруто</b>
Инстант кашичка	40
Млеко адап.	150

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност		KJ	ккал.		KJ	ккал.
		991	236		1041	248
Вкупни белковини г		8,1			8,2	
Анимални белковини г		5,2			5,2	
Вкупни масти г		6,0			5,5	
Јаглени хидрати г		37,0			41,1	
<u>Минерали</u>						
Калциум	мг	217,0			178,0	
Железо	мг	6,6			0,1	
<u>Витамини</u>						
А	мг	383			63	
Б1	мг	0,24			0,18	
Б2	мг	0,24			0,47	
Ц	мг	31			22	
ПП	мг	2,74			1,10	

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНА ПРВА УЖИНА ЗА ДООЕНЧИЊА  
ОД СЕДУМ ДО 12 МЕСЕЦИ**

1. Пире од печена јаболка
2. Пире од јаболка
3. Пире од банана
4. Пире од свежи или варени праски
5. Пире од печена тиква
6. Компот од свежо овошје
7. Компот од круши
8. Сок од моркови свежо цеден
9. Сок од лимон свежо цеден
10. Сок од портокал свежо цеден
11. Сок од домати свежо цеден
12. Сок од овошје свежо цеден

## ПРВА УЖИНА

### 1. Пире од печена јаболка

	Количина г бруто
Јаболка	150
Лимон	10

### 2. Пире од јаболка

	Количина г бруто
Рендани јаболки	100
Лимон	10

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	468	112	343	82
Вкупни белковини г	0,3		0,2	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,4		0,3	
Јаглени хидрати г	26,4		19,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	7,6		5,4	
Железо мг	0,4		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	14		10	
Б1 мг	0,05		0,03	
Б2 мг	0,04		0,02	
Ц мг	9		5	
ПП мг	0,3		0,2	

### 3. Пире од банани

	Количина г бруто
Пасирани или из- гмечени банани	150
Лимон	10

### 4. Пире од свежи или варени праски

	Количина г бруто
Праски	100
Лимон	10

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	334	80	439	105
Вкупни белковини г	1,2		0,4	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,2		-	
Јаглени хидрати г	19,8		25,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	12,0		11,2	
Железо мг	0,6		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	22		185	
Б1 мг	0,04		0,01	
Б2 мг	0,05		0,04	
Ц мг	15		12	
ПП мг	0,6		0,8	

**5. Пире од печена тиква**

	Количина г бруто
Тиква	100
Шеќер кафеав	8

**6. Компот од свежо овошје**

	Количина г бруто
Овошје (јаболка, круши, цреши, вишни и др.)	100
Вода	50
Шеќер кафеав	15
Лимон	10

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	247	59	448	107
Вкупни белковини г		0,9		0,2
Анимални белковини г		-		-
Вкупни масти г		-		0,3
Јаглени хидрати г		13,6		26,1
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		16,2		5,4
Железо мг		0,5		0,3
<u>Витамини</u>				
А мг		-		10
Б1 мг		0,05		0,03
Б2 мг		0,03		0,02
Ц мг		18		7
ПП мг		0,3		0,2

## 7. Компот од круши

	Количина г бруто
Круши	100
Вода	50
Шеќер кафеав	10
Лимон	10

## 8. Сок од моркови

	Количина г бруто
Моркови	100
Лимон	5

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	376	90	217	52
Вкупни белковини г	0,3		0,8	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	-		0,2	
Јаглени хидрати г	21,8		11,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	15,7		27,8	
Железо мг	0,2		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	3		210	
Б1 мг	0,01		0,04	
Б2 мг	0,03		0,02	
Ц мг	6		9	
ПП мг	-		0,5	



**9. Сок од лимон**

	Количина г бруто
Лимон	70
Шеќер за сируп каф.	15
Вода за сируп	15

**10. Сок од портокал**

	Количина г бруто
Портокал	150
Шеќер за сируп каф.	5
Вода за сируп	5

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	263	63	339	81
Вкупни белковини г	0,1		1,1	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	-		0,2	
Јаглени хидрати г	15,3		18,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	20,0		45,1	
Железо мг	0,3		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	-		66	
Б1 мг	0,02		0,1	
Б2 мг	-		0,04	
Ц мг	25		55	
ПП мг	0,1		0,4	

**11. Сок од домати**

	Количина г бруто
Домати	150

**12. Сок од овошје**

	Количина г бруто
Овошје	100
Лимон	10

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	238	57	456	109
Вкупни белковини г	1,3		0,2	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,3		0,3	
Јаглени хидрати г	11,8		26,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	14,7		5,4	
Железо мг	0,07		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	446		10	
Б1 мг	0,07		0,03	
Б2 мг	0,07		0,02	
Ц мг	31		6	
ПП мг	0,06		0,2	

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ РУЧЕЦИ ЗА ДОЕНЧИЊА  
ОД 7 ДО 12 МЕСЕЦИ**

1. Кашичка од мешан зеленчук, компот
2. Пире од морков со пасирано пилешко, сок од портокал
3. Пилешко со ориз, сок од домати
4. Каша од грашок, сок од овошје
5. Варена риба со компири, сок од овошје
6. Спанаќ со ориз и месо, кисело млеко
7. Каша од боранија и компири, кисело млеко, пире од банана
8. Пире од кељ со компири, сок од портокали
9. Телешко со ориз, сок од овошје
10. Вариво од зеленчук, овошен сок
11. Каша од зелка со мелено месо, компот од свежо овошје
12. Пилешко со макарони, сок од портокал
13. Месо со тиквички и компири, овошен сок
14. Пилешко со моркови, компот од свежо овошје
15. Кашичка од карфиол со телешко месо, сок од лимон

## РУЧЕЦИ

### 1. Кашичка од мешан зеленчук, компот

	Количина г бруто
<b>Кашичка од зеленчук:</b>	
Мелено месо	30
Спанаќ	30
Моркови	10
Целер	5
Магдонос	3
Ориз	10
Путер	5
Масло за јадење	3
Компири	30
Сол	1
<b>Компот:</b>	
Сезонско овошје	100
Вода	50
Лимон	10

### 2. Пире од морков со пасирано пилешко, сок од портокал

	Количина г бруто
Моркови	130
Млеко	30
Брашно на суво печено	10
Путер	4
Сол	0,5
Пасирано пилешко	50
Масло за јадење	3
Магдонос	3
Жолчка од јајце 1/5	3
Сол	0,5
<b>Сок од портокал:</b>	
Портокал	100

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1151	275	1201	287
Вкупни белковини г	12,1		12,5	
Анимални белковини г	9,5		9,4	
Вкупни масти г	12,9		10,6	
Јаглени хидрати г	32,4		33,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	64,1		114,2	
Железо мг	2,6		3,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	608		3014	
Б1 мг	0,2		0,3	
Б2 мг	0,2		1,7	
Ц мг	23		63	
ПП мг	3,6		8,0	

**3. Пилешко со ориз, сок од домати**Количина г  
бруто**Вариво:**

Пилешко месо со коска	50
Ориз интег.	25
Моркови	15
Путер	4
Масло за јадење	4
Магдонос	3
Сол	1

**Сок од домати:**

Домати	100
--------	-----

**4. Каша од грашок, сок од  
овошје**Количина г  
бруто**Каша од грашок:**

Грашок во мешунка или замрзнат грашок	100 60
Ориз	10
Телешко мелено месо	30
Масло за јадење	5
Путер	3
Домати	15
Магдонос	3
Сол	1

**Овошен сок:**

Овошје (сезонско)	100
Лимон	10

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1050	251	1218	291
Вкупни белковини г	12,0		14,2	
Анимални белковини г	10,1		9,7	
Вкупни масти г	10,8		13,5	
Јаглени хидрати г	28,6		31,9	
<b>Минерали</b>				
Калциум мг	37,0		43,7	
Железо мг	1,7		3,1	
<b>Витамини</b>				
А мг	713		171	
Б1 мг	0,2		0,3	
Б2 мг	0,1		0,2	
Ц мг	24		28	
ПП мг	4,6		4,7	

**5. Варена риба со компири,  
сок од овошје**

	Количина г бруто
<b>Каша од риба:</b>	
Замрзната риба (филе)	50
Компири	100
Домати	20
Моркови	10
Масло за јадење	4
Путер	4
Магдонос	3
Сол	1
<b>Сок од овошје:</b>	
Сезонско овошје	100
Шеќер за сируп	10
Вода за сируп	10
Лимон	10

**6. Спанаќ со ориз и месо,  
кисело млеко**

	Количина г бруто
<b>Пасирана каша од спанаќ:</b>	
Спанаќ	100
Кромид	1
Ориз интег.	25
Мелено месо	30
Брашно пржено на суво	5
Сол	1
Масло за јадење	5
Путер	3
<b>Кисело млеко</b>	<b>50</b>

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1096	262	1113	266
Вкупни белковини г	10,8		15,4	
Анимални белковини г	9,1		11,4	
Вкупни масти г	9,7		12,7	
Јаглени хидрати г	31,2		26,1	
<b>Минерали</b>				
Калциум мг	85,1		140,0	
Железо мг	1,2		2,4	
<b>Витамини</b>				
А мг	335		1550	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,06		0,4	
Ц мг	26		48	
ПП мг	1,5		2,4	

**7. Каша од боранија и компири,  
кисело млеко, пире од банана**

	Количина г бруто
<b>Каша од боранија:</b>	
Боранија	50
Кромид	3
Телешко посно месо	30
Компири	40
Домати	10
Масло за јадење	3
Путер	4
Брашно пржено на суво	5
Магдонос	3
Сол	1
<b>Кисело млеко</b>	20
<b>Банана</b>	100

**8. Пире од кељ и компири,  
сок од портокал**

	Количина г бруто
<b>Пире од кељ:</b>	
Кељ	50
Компири	50
Телешко мелено месо	30
Брашно пржено на суво	5
Масло за јадење	5
Путер	3
Сол	1
<b>Сок од портокал:</b>	
Портокал	100

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1038	248	1092	261
Вкупни белковини г	14,2		11,4	
Анимални белковини г	10,8		9,5	
Вкупни масти г	9,1		11,5	
Јаглени хидрати г	30,6		27,7	
<b>Минерали</b>				
Калциум мг	63,0		65,2	
Железо мг	3,6		2,0	
<b>Витамини</b>				
А мг	169		1288	
Б1 мг	0,1		0,2	
Б2 мг	0,3		0,4	
Ц мг	12		69	
ПП мг	2,6		2,9	

**9. Телешко со ориз, сок од овошје**

	Количина г брото
<b>Вариво:</b>	
Телешко месо	30
Ориз интег.	20
Моркови	20
Домати	15
Путер	3
Масло за јадење	5
Магдонос	3
Сол	1
<b>Овошен сок:</b>	
Сезонско овошје	100

**10. Вариво од зеленчук, овошен сок**

	Количина г брото
<b>Вариво од зеленчук:</b>	
Мелено месо	30
Тиквички	20
Компири	40
Моркови	10
Кромид	5
Пиперки	10
Домати	15
Модри домати	15
Ориз интег.	10
Масло за јадење	4
Путер	4
Магдонос	3
Сол	1
<b>Овошен сок:</b>	
Овошје	100
Лимон	10

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1105	264	1092	261
Вкупни белковини г		12,0		10,7
Анимални белковини г		9,8		9,8
Вкупни масти г		11,2		11,5
Јаглени хидрати г		32,1		30,9
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		30,9		165,0
Железо мг		3,4		2,2
<u>Витамини</u>				
А мг		527		464
Б1 мг		0,1		0,1
Б2 мг		0,1		0,3
Ц мг		12		15
ПП мг		2,2		2,6



**11. Каша од зелка и мелено месо,  
компот од свежо овошје**

	Количина г бруто
<b>Каша од зелка:</b>	
Зелка	50
Компири	60
Домати	20
Моркови	15
Масло за јадење	5
Путер	3
Мелено месо	30
Магдонос	3
Сол	1
<b>Компот:</b>	
Сезонско овошје	80
Лимон	10

**12. Пилешко со макарони,  
сок од портокал**

	Количина г бруто
<b>Пилешко како каша:</b>	
Пилешко со коска или телешки црн џигер	50
Макарони	40
Домати	20
Моркови	20
Путер	10
Масло за јадење	4
Магдонос	4
Сол	3
	1
<b>Сок од портокал:</b>	
Портокал	100

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1130	270	1092	261
Вкупни белковини г	11,6		12,6	
Анимални белковини г	9,8		10,1	
Вкупни масти г	11,3		10,6	
Јаглени хидрати г	32,2		31,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	50,3		54,8	
Железо мг	2,0		3,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	375		405	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,1		0,1	
Ц мг	42		47	
ПП мг	2,9		2,2	

**13. Месо со тиквички и компири,  
овошен сок**

	Количина г бруто
<b>Вариво од тиквички:</b>	
Мелено телешко месо	30
Тиквички	85
Компири	60
Домати	15
Масло за јадење	4
Путер	4
Магдонос	3
Сол	1
<b>Сок од овошје:</b>	
Сезонско овошје	100
Шеќер за сируп	10
Вода за сируп	10
Лимон	10

**14. Пилешко со моркови,  
компот од свежо овошје**

	Количина г бруто
<b>Вариво со моркови:</b>	
Пилешко со коска	50
Моркови	80
Компири	50
Масло за јадење	2
Путер	4
Магдонос	3
Сол	1
<b>Компот:</b>	
Сезонско овошје	100
Шеќер за сируп	10
Вода за сируп	50
Лимон	10

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1172	280	1130	270
Вкупни белковини г		11,4		10,9
Анимални белковини г		9,5		10,1
Вкупни масти г		12,9		8,8
Јаглени хидрати г		34,1		35,5
<b>Минерали</b>				
Калциум мг		509,8		49,6
Железо мг		2,3		3,3
<b>Витамини</b>				
А мг		681		1820
Б1 мг		0,2		0,1
Б2 мг		0,6		0,2
Ц мг		16		20
ПП мг		3,1		3,0

## 15. Кашичка од карфиол со телешко месо, сок од лимон

### Количина г бруто

#### Кашичка:

Телешко мелено месо	30
Карфиол	150
Брашно пржено на суво	10
Млеко	50
Путер	5
Масло за јадење	3
Ориз	10
Магдонос	3
Сол	1
Жолчка бр.1/2	8

#### Сок од лимон:

Лимон	40
-------	----

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.
	1113	266

Вкупни белковини г	13,5
Анимални белковини г	8,6
Вкупни масти г	13,2
Јаглени хидрати г	28,0

#### Минерали

Калциум	мг	108,4
Железо	мг	2,7

#### Витамини

А	мг	179
Б1	мг	0,2
Б2	мг	0,3
Ц	мг	95
ПП	мг	1,9

ДА СЕ КОРИСТИ МАСЛО ЗА ЈАДЕЊЕ ОД СОНЧОГЛЕД, СЕМКИ ОД ТИКВА, СУСАМ, МАСЛИНКА И СЛ.

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНА ВТОРА УЖИНА ЗА  
ДОЕНЧИЊА ОД 7 ДО 12 МЕСЕЦИ**

1. Крем со јајца
2. Шне-нокли
3. Овошен јогурт
4. Пудинг
5. Сутлијаш
6. Пудинг со тиква
7. Пудинг од јаболка
8. Кашичка од бисквити
9. Кашичка од морков
10. Чоколадно млеко
11. Млеко адаптирано, кифла
12. Овошен јогурт со бисквити интегрални
13. Гриз со адаптирано млеко и пасирано овошје

## ВТОРА УЖИНА

### 1. Крем со јајца

	Количина г бруто
Млеко адап.	100
Шеќер кафеав	10
Брашно	8
Јајце бр.1/2	25

### 2. Шне-нокли

	Количина г бруто
Млеко адап.	100
Шеќер кафеав	10
Јајце бр.1/2	25
Брашно	6

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	712	170	687	164
Вкупни белковини г	7,3		7,2	
Анимални белковини г	6,2		6,6	
Вкупни масти г	6,3		6,4	
Јаглени хидрати г	20,0		19,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	114,8		133,5	
Железо мг	0,5		0,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	86		105	
Б1 мг	0,1		0,06	
Б2 мг	0,2		0,25	
Ц мг	1		1	
ПП мг	0,3		0,2	

### 3. Овошен јогурт

	Количина г бруто
Јогурт	200
Шеќер кафеав	10
Пасирано овошје	50

### 4. Пудинг

	Количина г бруто
Млеко адап.	150
Шеќер кафеав	10
Пудинг	10

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	666	159	770	184
Вкупни белковини г	5,4		5,4	
Анимални белковини г	4,9		5,1	
Вкупни масти г	4,6		5,6	
Јаглени хидрати г	23,5		24,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	272,2		180,5	
Железо мг	0,2		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	155		43	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,3		0,3	
Ц мг	5		2	
ПП мг	0,5		0,2	

## 5. Сутлијаш

	Количина г бруто
Млеко адап.	150
Вода	50
Ориз	10
Шеќер кафеав	15

## 6. Пудинг со тиква

	Количина г бруто
Млеко адап.	150
Шеќер кафеав	10
Пудинг	10
Тиква	60

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	820	196	899	215
Вкупни белковини г	5,8		6,4	
Анимални белковини г	5,1		5,3	
Вкупни масти г	5,6		5,5	
Јаглени хидрати г	29,3		33,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	182,0		222,8	
Железо мг	0,6		1,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	43		568	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,3		0,3	
Ц мг	2		7	
ПП мг	0,2		0,5	

## 7. Пудинг од јаболки

	Количина г брото
Јаболки	50
Пудинг	10
Млеко адап.	150

## 8. Кашичка од бисквити

	Количина г брото
Млеко адап.	200
Бисквити интег.	20
Путер	3
Јајце бр.1/4	12

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	963	230	1540	368
Вкупни белковини г	5,6		21,3	
Анимални белковини г	5,3		8,5	
Вкупни масти г	5,7		16,3	
Јаглени хидрати г	37,7		31,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	183,4		246,6	
Железо мг	0,5		0,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	74		153	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,3		0,4	
Ц мг	3		2	
ПП мг	0,2		0,3	



**9. Кашичка од морков**

	Количина г бруто
Млеко адап.	50
Морков	100
Брашно пржено на суво	15
Путер	5

**10. Чоколадно млеко**

	Количина г бруто
Млеко адап.	150
Чоколада	5

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	862	206	695	166
Вкупни белковини г	4,6		5,4	
Анимални белковини г	1,8		5,1	
Вкупни масти г	6,2		6,7	
Јаглени хидрати г	31,8		19,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	94,7		183,4	
Железо мг	1,0		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	2773		44	
Б1 мг	0,1		0,06	
Б2 мг	0,1		0,3	
Ц мг	6		2	
ПП мг	1,0		0,2	

**11. Млеко, кифла****12. Овошен јогурт со бисквити**

	Количина г бруто		Количина г бруто
<b>Млеко</b>		<b>Овошен јогурт:</b>	
Млеко	200	Јогурт	200
<b>Кифла</b>	1/2	Сезонско овошје - пасирано	50
		Бисквити	10

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	756	180	753	180
Вкупни белковини г		7,7		6,2
Анимални белковини г		5,5		4,9
Вкупни масти г		6,6		5,6
Јаглени хидрати г		29,0		25,3
<u>Минерали</u>				
Калциум	мг	243,4		324,5
Железо	мг	0,4		0,5
<u>Витамини</u>				
А	мг	43		155
Б1	мг	0,1		0,1
Б2	мг	0,3		0,3
Ц	мг	2		5
ПП	мг	5,4		0,5

### 13. Гриз со млеко и пасирано овошје

	Количина г бруто
Млеко адап.	150
Гриз интег.	10
Пасирано овошје	50

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност    КЈ    ккал.  
829    198

Вкупни белковини г    6,5  
Анимални белковини г    5,1  
Вкупни масти г    5,4  
Јаглени хидрати г    30,2

#### Минерали

Калциум    мг    187,5  
Железо    мг    0,76

#### Витамини

А    мг    121  
Б1    мг    0,1  
Б2    мг    0,3  
Ц    мг    6  
ПП    мг    0,9

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ ПОЈАДОЦИ ЗА ДЕЦА ОД 1 ДО 3 ГОДИНИ

1. Кашичка од бисквити интегални
2. Кашичка од ориз интегрален
3. Гриз со млеко и јајца
4. Тарана варена со млеко
5. Фиде со сирење и јајце, јогурт
6. Кашичка од двопек
7. Тарана со сирење, млеко
8. Кашичка со сирење, млеко
9. Попара - кифла како кашичка
10. Палента со млеко и павлака или сирење
11. Крем со јајца
12. Пудинг со печена јаболка
13. Гриз интегрален со млеко и овошје
14. Кашичка од морков со млеко
15. Кашичка од овесни снегулки
16. Инстант кашичка од житарки со чоколадо
17. Инстант кашичка со мед
18. Млечна паштета со чај од шипки, пиперка - домати
19. Палента со сирење или павлака, млеко
20. Мазиво путер и мед, младо сирење, млеко
21. Пржен леб со јајца, карамел млеко
22. Кајгана со сирење, домати, млеко
23. Палачинки со џем, млеко
24. Млеко, макарони со сирење
25. Овесни снегулки со млеко, варено јајце
26. Мекици со сирење, јогурт
27. Мазиво од путер, кашкавал, домати, јогурт
28. Паштета од туна, леб, компот од сливи

# ПОЈАДОЦИ

## 1. Кашичка од бисквити

	Количина г бруто
Млеко	200
Мед	5
Бисквити интег.	30
Јајце 1/6	8

## 2. Кашичка од ориз

	Количина г бруто
Млеко	200
Мед	5
Ориз интег.	20
Вода	50
Жолчка 1/2	8

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 1214	ккал. 290	КЈ 1118	ккал. 267
Вкупни белковини г	10,5		9,4	
Анимални белковини г	8,0		8,0	
Вкупни масти г	11,6		9,6	
Јаглени хидрати г	34,3		34,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	255,5		256,2	
Железо мг	1,2		1,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	141		140	
Б1 мг	0,1		0,2	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,5		0,3	

### 3. Гриз со млеко и јајца

	Количина г бруто
Млеко	200
Мед	5
Гриз интег.	15
Јајце 1/3	16

### 4. Тарана варена со млеко

	Количина г бруто
<b>Тарана тесто</b>	
Јајце 1/6	8
Брашно	15
Млеко	5
Сол	0,5
Млеко	200
Мед	10

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1151	275	1067	255
Вкупни белковини		9,9		9,6
Анимални белковини г		8,8		8,1
Вкупни масти г		9,6		9,7
Јаглени хидрати г		35,4		30,9
<u>Минерали</u>				
Калциум	мг	254,5		257,8
Железо	мг	1,3		0,7
<u>Витамини</u>				
А	мг	140		-
Б1	мг	0,1		0,4
Б2	мг	0,4		2,0
Ц	мг	2		-
ПП	мг	1,1		-

**5. Фиде со сирење и јајце, јогурт**

	Количина г бруто
Млеко	10
Иситнето фиде	30
Путер	5
Јајце 1/6	8
Рендано сирење	10
Јогурт	150

**6. Кашичка од двопек**

	Количина г бруто
Млеко	200
Мелен двопек	15
Мед	10
Јајца	8

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1130	270	1051	251
Вкупни белковини г	9,8		9,8	
Анимални белковини г	9,9		8,0	
Вкупни масти г	11,1		9,9	
Јаглени хидрати г	27,5		29,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		225,4		259,1
Железо мг		1,0		1,0
<u>Витамини</u>				
А мг		190		160
Б1 мг		0,1		0,1
Б2 мг		0,4		0,4
Ц мг		2		2
ПП мг		0,9		2,8

**7. Тарана со сирење, млеко**

	Количина г брото
<b>Тарана</b>	
Јајце 1/6	8
Брашно	15
Млеко	5
Сол	0,5
Путер	5
Рендано сирење	10
<b>Напиток</b>	
Млеко	150
Мед	5

**8. Кашичка со сирење,  
млеко**

	Количина г брото
Вода	100
Путер	5
Кифла или леб	30
Рендано сирење, несолено	10
Сол	0,5
<b>Напиток</b>	
Млеко	150
Мед	5

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1051	251	1067	255
Вкупни белковини г	9,8		10,9	
Анимални белковини г	8,0		8,7	
Вкупни масти г	9,9		8,9	
Јаглени хидрати г	29,3		31,5	
<b>Минерали</b>				
Калциум мг	259,1		193,6	
Железо мг	1,0		0,5	
<b>Витамини</b>				
А мг	160		90	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	2		1	
ПП мг	2,8		0,6	



**9. Попара-кифла како кашичка**

	Количина г бруто
Млеко	180
Мед	5
Мед или џем	5
Кифла интег.	1/2
Пасирано јајце 1/6	8
Маргарин	5

**10. Палента со млеко и павлака или сирење**

	Количина г бруто
Вода	+
Палента	15
Путер	5
Сирење или павлака	15 50
Сол	0,5
Млеко	200

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1114	266	1084	259
Вкупни белковини г	9,8		9,7	
Анимални белковини г	8,0		8,5	
Вкупни масти г	9,7		9,8	
Јаглени хидрати г	35,2		31,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	267,8		214,6	
Железо мг	1,0		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	103		81	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,6		0,5	

### 11. Крем со јајца

	Количина г бруто
Млеко	150
Шеќер каф.	15
Јајце 1/3	16
Брашно	5
Пудинг	4

### 12. Пудинг со печена јабо лка

	Количина г бруто
Млеко	200
Шеќер кафеав	15
Пудинг од ванила	13
Јајце 1/6	8
Печена и пасирана јаболка	50-70

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1042	249	1026	245
Вкупни белковини г	8,6		7,2	
Анимални белковини г	7,6		6,8	
Вкупни масти г	10,2		9,9	
Јаглени хидрати г	29,3		30,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	202,8		257,8	
Железо мг	1,1		0,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	206		254	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,2		0,4	
Ц мг	1		5	
ПП мг	0,6		0,5	

**13. Гриз со млеко и овошје**

	Количина г бруто
Млеко	200
Мед	15
Гриз	15
Путер	5
Пасирано овошје (сезонско)	50-70

**14. Кашичка од моркови со млеко**

	Количина г бруто
<b>Кашичка од моркови</b>	
Моркови	100
Млеко	50
Пржено брашно на суво	15
Путер	7
Шеќер кафеав	10
Јајце 1/6	8
<b>Напиток</b>	
Млеко	100

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1130	270	1093	261
Вкупни белковини г	9,2		8,8	
Анимални белковини г	6,8		8,1	
Вкупни масти г	9,6		9,4	
Јаглени хидрати г	34,9		35,0	
<b>Минерали</b>				
Калциум мг	251,5		278,2	
Железо мг	1,0		1,4	
<b>Витамини</b>				
А мг	172		2197	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	5		6	
ПП мг	1,1		0,9	

**15. Кашичка од овесни снегулки**

	Количина г бруто
<b>Каша</b>	
Млеко	200
Овесни снегулки	20
Мед	5
Јајце 1/6	8

**16. Инстант кашичка од житарки со чоколада**

	Количина г бруто
Инстант детска храна	40
Млеко	150

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност		KJ	ккал.	KJ	ккал.
		1080	258	991	236
Вкупни белковини г		9,5		8,1	
Анимални белковини г		8,0		5,2	
Вкупни масти г		9,9		6,0	
Јаглени хидрати г		31,1		37,0	
<u>Минерали</u>					
Калциум	мг	256,3		217,0	
Железо	мг	1,4		6,6	
<u>Витамини</u>					
А	мг	5		383	
Б1	мг	0,4		0,24	
Б2	мг	2,0		0,54	
Ц	мг	-		31	
ПП	мг	-		2,74	

**17. Инстант кашичка со мед**

	Количина г бруто
Инстант кашичка	40
Млеко	150
Мед	10

**18. Млечна паштета со чај од шипки, пиперка - домат**

	Количина г бруто
Чај од шипки	5
Мед	15
Лимон	10
Вода	200
Леб	30
<b>Паштета</b>	
Јајце бр.1/4	12
Путер	10
Рендано сирење	20
Пиперка - домат	50

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1041	248	1250	299
Вкупни белковини г	8,2		11,1	
Анимални белковини г	5,2		8,8	
Вкупни масти г	5,5		11,1	
Јаглени хидрати г	41,1		36,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	178,0		75,7	
Железо мг	0,1		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	63		165	
Б1 мг	0,18		0,1	
Б2 мг	0,47		0,2	
Ц мг	22		42	
ПП мг	1,1		0,9	

**19. Палента со сирење или павлака, млеко**

**20.Мазиво со путер и мед, младо сирење, млеко**

	Количина г бруто		Количина г бруто
<b>Палента:</b>		Млеко	200
Вода	200		
Пченкарен гриз	20	<b>Мазиво:</b>	
Путер	7	Путер	7
Павлака или	50	Мед	5
Рендано несолено сирење	30	Младо сирење	30
Сол	0,5	Леб интег.	30
<b>Млеко</b>	200		
Мед	5		

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1444	345	1260	301
Вкупни белковини г	14,1		14,0	
Анимални белковини г	10,8		11,9	
Вкупни масти г	13,3		13,4	
Јаглени хидрати г	40,3		29,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	337,6		275,0	
Железо мг	0,6		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	156		112	
Б1 мг	0,1		0,2	
Б2 мг	0,5		0,5	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,6		3,5	

**21. Пржен леб со јајца, карамел, млеко**

	Количина г бруто	
<b>Пржен леб:</b>		
Леб интег.	50	
Јајце бр.1/2	25	
Млеко		20
Масло за јадење	3	
Сол	0,5	
<b>Карамел млеко</b>		
Млеко		200
Шеќер за карамел каф.	10	

**22. Кајгана со сирење, домати, млеко**

	Количина г бруто	
<b>Пржени јајца:</b>		
Младо несолено сирење	20	
Јајце бр.1/2		25
Масло за јадење	3	
Домати	50	
Леб интег.	30	
Млеко		200

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.		КЈ	ккал.
	1519	362		1250	299
Вкупни белковини г	14,3			16,0	
Анимални белковини г	10,6			13,4	
Вкупни масти г	13,8			13,3	
Јаглени хидрати г	44,7			27,3	
<u>Минерали</u>					
Калциум мг	280,3			291,2	
Железо мг	1,3			1,6	
<u>Витамини</u>					
А мг	149			312	
Б1 мг	0,1			0,2	
Б2 мг	0,4			0,5	
Ц мг	2			12	
ПП мг	1,1			1,3	

**23. Палачинки со џем, млеко**

	Количина г бруто	
<b>Палачинки:</b>		
Јајце бр.1/2	25	
Млеко		50
Брашно	10	
Сол	0,5	
Масло за јадење	3	
Џем	10	
Млеко		150
Мед	10	

**24. Млеко, макарони со сирење**

	Количина г бруто	
Млеко		200
Макарони интег.	30	
Сирење		20
Путер	10	

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1348	322	1373	328
Вкупни белковини г	11,1		17,8	
Анимални белковини г	10,0		14,0	
Вкупни масти г	12,9		13,2	
Јаглени хидрати г	38,4		32,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	254,5		269,6	
Железо мг	1,0		0,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	143		143	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,4		0,4	
Ц мг	3		2	
ПП мг	-		0,8	



**25. Овесни снегулки со млеко, 26. Мекици со сирење, јогурт варено јајце**

	Количина г брuto		Количина г брuto
<b>Каша од овесни снегулки:</b>		Брашно	10
Млеко	200	Јајце	7
Овесни снегулки	20	Прашок за печиво 1/20	0,5
Мед	10	Сол	0,2
Варено јајце бр.1	50	Сирење	10
		Јогурт	150

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1463	350	786	188
Вкупни белковини г	14,7		9,1	
Анимални белковини г	13,2		7,9	
Вкупни масти г	13,2		9,9	
Јаглени хидрати г	41,2		14,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	272,0		237,3	
Железо мг	2,3		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	228		133	
Б1 мг	0,1		0,1	
Б2 мг	0,5		0,3	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,3		0,4	

**27. Мазиво од путер, кашкавал, домати, јогурт**

	Количина г бруто
<b>Мазиво:</b>	
Путер	5
Кашкавал	30
Домати	30
или доматно пире	5
Леб интег.	30
Јогурт	200

**28. Паштета од туна, леб, компот од сливи**

	Количина г бруто
Туна во масло	15
Јајце бр.1/4	13
Урда	5
Кисели краставички	10
Леб интег.	30
Компот од сливи	200

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1305	312	1327	316
Вкупни белковини г	19,1		15,3	
Анимални белковини г	14,9		8,8	
Вкупни масти г	13,9		10,7	
Јаглени хидрати г	25,5		76,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	284,2		43,6	
Железо мг	0,7		3,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	233		791	
Б1 мг	0,1		0,12	
Б2 мг	0,6		0,17	
Ц мг	8		5	
ПП мг	1,0		3,19	

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНА ПРВА УЖИНА ЗА ДЕЦА ОД 1 ДО 3 ГОДИНИ

1. Пире од јаболка
2. Пире од јаболка со бисквити интегрални
3. Пире од свежи или варени праски
4. Пире од печена јаболка
5. Пире од тиква со овошје
6. Пире од печена дуња
7. Компот од дуња
8. Компот од свежо овошје
9. Компот од круши
10. Сок од лимон свежо цеден
11. Сок од портокал свежо цеден
12. Сок од домати свежо цеден
13. Сок од овошје свежо цеден
14. Сок од моркови свежо цеден
15. Сок од моркови со мед
16. Кашичка од моркови и праски
17. Пире од мешано овошје
18. Пире од банана

## ПРВА УЖИНА

### 1. Пире од јаболка

	Количина г бруто
Рендани јаболки	100
Мед	10
Лимон	10

### 2. Пире од јаболка со бисквити

	Количина г бруто
Јаболка	80
Бисквити интег.	10
Мед	8

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	342	82	511	122
Вкупни белковини г	0,2		0,9	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,3		3,2	
Јаглени хидрати г	19,3		21,62	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	5,4		5,8	
Железо мг	0,3		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	10		20	
Б1 мг	0,03		0,02	
Б2 мг	0,02		0,01	
Ц мг	5		3	
ПП мг	0,2		0,12	

### 3. Пире од свежи или варени праски 4. Пире од печени јаболки

	Количина г бруто		Количина г бруто
Праски	100	Јаболки	150
Шеќер за сируп	10	Мед	10
Лимон	10	Лимон	10

#### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	440	105	469	112
Вкупни белковини г	0,4		0,3	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	-		0,4	
Јаглени хидрати г	25,3		26,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	11,2		7,6	
Железо мг	0,5		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	184		14	
Б1 мг	0,01		0,05	
Б2 мг	0,04		0,04	
Ц мг	12		9	
ПП мг	0,8		0,3	

## 5. Пире од тиква со овошје

	Количина г бруто
Тиква	70
Овошје (јаболка, круша или дуња)	40
Шеќер кафеав	10

## 6. Пире од печена дуња

	Количина г бруто
Дуња	100
Шеќер кафеав	8
Лимон	10

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	274	59	368	88
Вкупни белковини г	0,9		0,6	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	-		0,3	
Јаглени хидрати г	13,6		20,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	16,2		10,5	
Железо мг	0,5		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	-		8	
Б1 мг	0,05		0,02	
Б2 мг	0,03		0,02	
Ц мг	18		15	
ПП мг	0,3		0,16	

## 7. Компот од дуња

	Количина г бруто
Дуња	100
Мед	8
Вода	100

## 8. Компот од свежо овошје

	Количина г бруто
Овошје (јаболка, круши, цреси, вишни и др.)	100
Вода	50
Мед	10
Лимон	10

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	360	86	448	107
Вкупни белковини г	0,6		0,2	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,2		0,3	
Јаглени хидрати г	19,9		26,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	8,8		5,4	
Железо мг	0,5		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	7		10	
Б1 мг	0,02		0,03	
Б2 мг	0,02		0,02	
Ц мг	12		6	
ПП мг	0,16		0,2	

## 9. Компот од круши

	Количина г бруто
Круши	100
Вода	50
Мед	10
Лимон	10

## 10. Сок од лимон

	Количина г бруто
Лимон	70
Шеќер за сируп каф.	15
Вода за сируп	15

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	377	90	264	63
Вкупни белковини г	0,3		0,1	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	-		-	
Јаглени хидрати г	21,8		15,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	15,7		20,0	
Железо мг	0,2		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	5		-	
Б1 мг.	0,01		0,02	
Б2 мг	0,03		-	
Ц мг	6		25	
ПП мг	-		0,1	



**11. Сок од портокал**

	Количина г бруто
Портокал	150

**12. Сок од домати**

	Количина г бруто
Домати	150

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност		KJ	ккал.		KJ	ккал.
		339	81		239	57
Вкупни белковини г		1,1			1,3	
Анимални белковини г		-			-	
Вкупни масти г		0,2			0,3	
Јаглени хидрати г		18,2			11,8	
<u>Минерали</u>						
Калциум	мг	45,1			14,7	
Железо	мг	0,07			0,3	
<u>Витамини</u>						
А	мг	66			446	
Б1	мг	0,1			0,07	
Б2	мг	0,04			0,07	
Ц	мг	55			31	
ПП	мг	0,4			0,06	

### 13. Сок од овошје

	Количина г брото
Овошје	150
Мед за сируп	15
Вода за сируп	15
Лимон	10

### 14. Сок од моркови

	Количина г брото
Моркови	100
Лимон	5

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	456	109	218	52
Вкупни белковини г	0,2		0,8	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,3		0,2	
Јаглени хидрати г	26,1		11,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	5,4		27,8	
Железо мг	0,3		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	10		210	
Б1 мг	0,03		0,04	
Б2 мг	0,02		0,02	
Ц мг	5		9	
ПП мг	0,2		0,5	

15. Сок од моркови со мед

	Количина г бруто
Морков	100
Мед	5
Вода	50

16. Кашичка од моркови и праски

	Количина г бруто
Морков	50
Праски	30
Мед	10

Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	234	56	276	66
Вкупни белковини г		1,0		0,70
Анимални белковини г		-		-
Вкупни масти г		0,18		0,1
Јаглени хидрати г		12,30		15,1
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		30,85		17,4
Железо мг		0,74		0,5
<u>Витамини</u>				
А мг		2700		339
Б1 мг		0,05		0,03
Б2 мг		0,04		0,03
Ц мг		5		5
ПП мг		0,64		0,54

**17. Пире од мешано овошје**

	Количина г брото
Овошје	80
Мед	8
Лимон	10

**18. Пире од банана**

	Количина г брото
Банана	100

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	305	73	394	94
Вкупни белковини г	0,6		1,3	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,2		0,4	
Јаглени хидрати г	16,7		24,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	7,3		9,0	
Железо мг	0,5		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	185		60	
Б1 мг	0,01		0,04	
Б2 мг	0,03		0,05	
Ц мг	9		11	
ПП мг	0,69		0,7	

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ СУПИ - ЧОРБИ  
ЗА ДЕЦА ОД 1 ДО 3 ГОДИНИ**

1. Супа со моркови
2. Супа од коска со тестенини
3. Буљон од коска со кнедли од гриз
4. Буљон од коска со тестенина
5. Млечна супа од тиквички
6. Супа од телешко месо
7. Пилешка чорба
8. Чорба од спанаќ
9. Чорба од карфиол
10. Крем чорба од мешан зеленчук
11. Чорба од домати со јајца
12. Чорба од риба
13. Крем супа од компири

## СУПИ - ЧОРБИ

### 1. Супа со моркови

	Количина г бруто
Моркови	20
Масло за јадење	2
Компири	10
Магдонос	3
Гриз интег.	2
Лимон	10
Сол	0,5
Јајце бр.1/10	5

### 2. Супа од коска со тестенини

	Количина г бруто
Коска	20
Корен од магдонос	5
Кромид	3
Целер	3
Моркови	5
Јајце бр.1/10	5
Фиде интег.	3
Магдонос	3
Лимон	10
Сол	0,5

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	184	44	80	19
Вкупни белковини г	1,0		0,9	
Анимални белковини г	0,6		0,6	
Вкупни масти г	2,4		0,6	
Јаглени хидрати г	4,5		2,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	14,2		16,8	
Железо мг	0,4		0,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	498		279	
Б1 мг	-		-	
Б2 мг	-		-	
Ц мг	11		10	
ПП мг	0,1		0,1	

### 3. Буљон од коска со кнедли од гриз

	Количина г бруто
Коска	20
Мешан зеленчук	20
Магдонос	3
Сол	0,5
<b>Кнедли:</b>	
Гриз	3
Јајце бр.1/10	5
Путер	2

### 4. Буљон од коска со тестенини

	Количина г бруто
Коска	20
Мешан зеленчук	20
Магдонос	3
Сол	0,5
<b>Тестенини:</b>	
Брашно	3
Јајце бр.1/ж0	5

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	147	35	121	29
Вкупни белковини г	1,2		1,3	
Анимални белковини г	0,6		0,6	
Вкупни масти г	2,1		1,4	
Јаглени хидрати г	2,6		2,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	56,1		55,7	
Железо мг	0,7		0,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	-		331	
Б1 мг	-		-	
Б2 мг	-		-	
Ц мг	15		15	
ПП мг	0,1		0,2	

## 5. Млечна супа од тиквички

	Количина г бруто
Тиквички	45
Млеко	30
Путер	2
Гриз	2
Сол	0,5

## 6. Супа од телешко месо

	Количина г бруто
Телешко мелено месо	10
Ориз	3
Моркови	10
Компири	5
Магдонос	3
Јајце бр.1/10	5
Кисело млеко	10
Масло за јадење	1
Сол	0,5

## Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	222	53	197	47
Вкупни белковини г	1,6		2,9	
Анимални белковини г	1,0		2,8	
Вкупни масти г	2,8		2,4	
Јаглени хидрати г	5,3		3,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	324,0		25,3	
Железо мг	0,4		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	366		289	
Б1 мг	-		-	
Б2 мг	0,4		-	
Ц мг	3		5	
ПП мг	0,3		0,7	



## 7. Пилешка чорба

	Количина г бруто
Пилешко месо (ситнеж)	10
Моркови	10
Компири	5
Масло за јадење	2
Фиде интег.	2
Јајце бр.1/10	5
Лимон	10
Магдонос	3
Сол	0,5

## 8. Чорба од спанаќ

	Количина г бруто
Спанаќ	20
Ориз	3
Масло за јадење	2
Лук	1
Кисело млеко	10
Сол	0,5

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 201	ккал. 48	КЈ 147	ккал. 35
Вкупни белковини г	2,3		0,8	
Анимални белковини г	2,1		0,3	
Вкупни масти г	2,9		2,2	
Јаглени хидрати г	3,1		2,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	16,9		25,1	
Железо мг	0,5		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	315		275	
Б1 мг	-		-	
Б2 мг	-		0,1	
Ц мг	10		9	
ПП мг	0,7		0,1	

## 9. Чорба од карфиол

	Количина г брото
Карфиол	30
Кромид	5
Брашно на суво пржено	1
Масло за јадење	2
Магдонос	3
Млеко	10
Јајце бр.1/10	5
Сол	0,5

## 10. Крем чорба од мешан зелен- чук

	Количина г брото
Компири	20
Моркови	10
Целер	5
Грашок во мешунки или грашок од конзерва	10 5
Домати	10
Корен од магдонос	5
Млеко	25
Брашно на суво пржено	1
Путер	2
Сол	0,5

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	151	36	243	58
Вкупни белковини г	1,3		1,6	
Анимални белковини г	0,9		0,8	
Вкупни масти г	2,7		2,5	
Јаглени хидрати г	1,6		7,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	24,2		0,5	
Железо мг	0,4		38,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	73		290	
Б1 мг	-		-	
Б2 мг	-		-	
Ц мг	127		6	
ПП мг	0,1		0,4	

**11. Чорба од домати со јајца**

	Количина г бруто
Свежи домати	25
или доматно пире	5
Брашно	1
Фиде интег.	2
Масло за јадење	2
Кромид	5
Моркови	10
Магдонос	3
Јајце бр.1/10	5
Сол	0,5

**12. Чорба од риба**

	Количина г бруто
Риба	15
Мешан зеленчук	20
Масло за јадење	2
Брашно на суво пржено	1
Домати	10
или доматно пире	2
Магдонос	3
Сол	0,5

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	172	41	209	50
Вкупни белковини г	1,0		3,1	
Анимални белковини г	0,6		2,5	
Вкупни масти г	2,5		3,1	
Јаглени хидрати г	3,4		2,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	14,9		62,5	
Железо мг	0,4		0,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	373		352	
Б1 мг	-		-	
Б2 мг	-		-	
Ц мг	9		18	
ПП мг	0,2		0,2	

### 13. Крем супа од компири

	Количина г бруто
Компири	30
Моркови	10
Кромид	3
Магдонос	3
Масло за јадење	2
Кисело млеко	10
Јајце бр.1/10	5
Сол	0,5

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност    КЈ    ккал.  
                                  213    51

Вкупни белковини г    1,4  
Анимални белковини г    0,9  
Вкупни масти г    2,7  
Јаглени хидрати г    5,4

#### Минерали

Калциум    мг    25,6  
Железо    мг    0,5

#### Витамини

А    мг    309  
Б1    мг    -  
Б2    мг    -  
Ц    мг    9  
ПП    мг    0,4

**За зачинување на супите - чорбите , да се користи јаболкова или лимонска кисели**

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ САЛАТИ ЗА ДЕЦА ОД 1 ДО 3 ГОДИНИ

1. Салата од домати
2. Салата од краставици
3. Салата од домати и краставици
4. Салата од свежа зелка
5. Салата од карфиол
6. Салата од кисела зелка
7. Зелена салата
8. Салата од цвекло
9. Салата од моркови
10. Салата од свежа зелка и моркови
11. Мешана летна салата

## САЛАТИ

### 1. Салата од домати

	Количина г бруто
Домати ситно сечени	50
Масло за јадење	2
Магдонос	2
Сол	0,3

### 2. Салата од краставици

	Количина г бруто
Краставици	60
Лук	0,5
Масло за јадење	2
Лимон	5
Магдонос	2
Сол	0,3

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	92	22	92	22
Вкупни белковини г		0,2		0,2
Анимални белковини г		-		-
Вкупни масти г		1,9		1,9
Јаглени хидрати г		0,8		0,8
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		9,0		9,8
Железо мг		0,2		0,1
<u>Витамини</u>				
А мг		98		36
Б1 мг		0,02		0,01
Б2 мг		-		0,01
Ц мг		11		7
ПП мг		0,1		0,1

### 3. Салата од домати и краставици

	Количина г бруто
Домати ситно сечени	20
Краставици рендани	30
Масло за јадење	2
Магдонос	2
Сол	0,3

### 4. Салата од свежа зелка

	Количина г бруто
Зелка рендана	40
Масло за јадење	2
Магдонос	2
Лимон	5
Сол	0,3

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	92	22	109	26
Вкупни белковини г	0,2		0,5	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	1,9		1,9	
Јаглени хидрати г	0,8		1,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	9,4		20,8	
Железо мг	0,2		0,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	98		58	
Б1 мг	0,07		0,01	
Б2 мг	0,07		0,01	
Ц мг	9		19	
ПП мг	0,1		0,1	

## 5. Салата од карфиол

	Количина г бруто
Карфиол	50
Масло за јадење	2
Магдонос	2
Лимон	5
Сол	0,3

## 6. Салата од кисела зелка

	Количина г бруто
Зелка кисела	30
Масло за јадење	2

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ 105	ккал. 25	КJ 92	ккал. 22
Вкупни белковини г	0,5		0,3	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	1,9		1,9	
Јаглени хидрати г	1,0		0,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	12,4		10,8	
Железо мг	0,4		0,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	57		3	
Б1 мг	0,03		0,01	
Б2 мг	0,03		0,02	
Ц мг	24		5	
ПП мг	0,2		0,03	



## 7. Зелена салата

	Количина г бруто
Ситно сечена зелена салата	30
Масло за јадење	2
Лимон	5
Сол	0,3

## 8. Салата од цвекло

	Количина г бруто
Цвекло	40
Масло за јадење	2
Лимон	5
Сол	0,3

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	88	21	117	28
Вкупни белковини г	0,3		0,4	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	1,9		1,9	
Јаглени хидрати г	0,5		2,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	19,7		8,1	
Железо мг	0,1		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	15		3	
Б1 мг	0,01		-	
Б2 мг	0,02		0,01	
Ц мг	1		3	
ПП мг	0,05		0,01	

## 9. Салата од моркови

	Количина г бруто
Рендани моркови	30
Масло за јадење	2
Лимон	5
Сол	0,3

## 10. Салата од свежа зелка и моркови

	Количина г бруто
Зелка	30
Рендан морков	10
Магдонос	2
Лимон	5
Масло за јадење	2
Сол	0,3

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	109	26	117	28
Вкупни белковини г	0,2		0,3	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	1,9		1,9	
Јаглени хидрати г	1,8		2,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	6,8		21,7	
Железо мг	0,1		0,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	600		285	
Б1 мг	0,01		0,01	
Б2 мг	0,01		0,01	
Ц мг	1		17	
ПП мг	0,1		0,2	

## 11. Мешана летна салата

	Количина г бруто
Домати	20
Пиперки	10
Краставици	30
Магдонос	2
Масло за јадење	2
Сол	0,3

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност    КЈ    ккал.  
100                      24

Вкупни белковини г            0,2  
Анимални белковини г        -  
Вкупни масти г                1,9  
Јаглени хидрати г              1,2

#### Минерали

Калциум            мг                      10,5  
Железо             мг                      0,3

#### Витамини

А                     мг                      117  
Б1                    мг                      0,02  
Б2                    мг                      0,07  
Ц                     мг                      18  
ПП                   мг                      0,2

За зачинување на салатите да се користи маслиново масло и киселина од јаболко или лимон

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ РУЧЕЦИ  
ЗА ДЕЦА ОД 1 ДО 3 ГОДИНИ**

1. Мусака од компири (тиквички), леб
2. Мусака од моркови, леб
3. Мусака од карфиол (праз), леб
4. Мусака од ориз со јајца, леб
5. Мусака од грав со јајца, леб
6. Компир пире со кофте, леб
7. Компир пире со доматиен сос и мелено месо, леб
8. Компир пире со бешамел сос и мелено пилешко месо, леб
9. Компир пире со сос од боранија и мелено месо, леб
10. Компир пире со кофте од риба, леб
11. Компир пиперник со мелено месо, леб
12. Грашок со компири и јунешко мелено месо, леб
13. Зелка со моркови, компири и мелено месо, леб
14. Раsturена сарма. леб
15. Зелка со моркови и мелено месо, леб
16. Грав со моркови и мелено месо, леб
17. Кофте во сос, леб
18. Ориз со пилешко месо, леб
19. Грашок со ориз и мелено месо, леб
20. Шарен пилав со мелено месо, леб
21. Боранија со јунешко мелено месо, кисело млеко, леб
22. Вариво од мешан зеленчук со јунешко мелено месо, леб
23. Динстан карфиол со јунешко месо, варени компири, леб
24. Спанаќ со ориз јунешко мелено месо, кисело млеко, леб
25. Спанаќ со праз и јајце на око, кисело млеко, леб
26. Мусака од спанаќ и ориз, леб
27. Динстан смрзнат зеленчук, пилешки стек, прилог компир пире (ориз) со сос, леб

# РУЧЕЦИ

## 1. Мусака од компири (тиквички), леб

	Количина г бруто
Компири	100
Јунешко мелено месо	30
Млеко	30
Масло за јадење	3
Путер	5
Јајце бр.1/4	10,6
Кромид	1
Магдонос	4
Сол	1
Леб интег.	30

## 2. Мусака од моркови, леб

	Количина г бруто
Моркови	100
Јунешко мелено месо	30
Кромид	1
Млеко	30
Јајце бр.1/4	12
Магдонос	4
Сол	1
Леб интег.	30

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1474	352	1093	261
Вкупни белковини г	13,2		12,6	
Анимални белковини г	7,8		7,8	
Вкупни масти г	15,7		8,8	
Јаглени хидрати г	39,3		32,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	69,8		93,0	
Железо мг	2,2		2,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	180		2833	
Б1 мг	0,54		0,51	
Б2 мг	0,24		0,25	
Ц мг	14		11	
ПП мг	3,35		2,86	

**3. Мусака од карфиол (праз), леб**

	Количина г бруто
Карфиол	100
Кромид	10
Јунешко мелено месо	30
Масло за јадење	8
Лук	+
Сол	1
Магдонос	4
Јајце бр.1/6	6
Млеко	30
Леб интег.	30

**4. Мусака од ориз со јајца,  
леб**

	Количина г бруто
Ориз интег.	20
Кромид	5
Масло за јадење	5
Грашок	15
Моркови	40
Сол	1
Магдонос	+
Јајце бр.1/2	25
<b>Прелив:</b>	
Јајце бр.1/4	12
Млеко	20
Сирење	5
Леб интег.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1298	310	1224	293
Вкупни белковини г	12,9		11,3	
Анимални белковини г	7,0		6,0	
Вкупни масти г	16,2		10,9	
Јаглени хидрати г	28,9		38,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	79,6		102,5	
Железо мг	2,4		2,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	134		1256	
Б1 мг	1,32		0,20	
Б2 мг	0,29		0,20	
Ц мг	61		6	
ПП мг	2,72		1,80	

### 5. Мусака од грав со јајца, леб

	Количина г бруто
Грав	25
Моркови	10
Кромид	5
Лук	+
Пиперки	5
Масло за јадење	4
Јајца бр.1/2	25
Сол	1
<b>Прелив:</b>	
Млеко	10
Кашкавал	5
Магдонос	+
Леб интег.	30

### 6. Компир пире со кофте, леб

	Количина г бруто
Компири	120
Млеко	30
Путер	5
Јунешко мелено месо	30
Јајце бр.1/10	5
Кромид	4
Масло за јадење	5
Сув леб	5
Леб интег.	30

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1036	247	1415	338
Вкупни белковини г	13,1		10,5	
Анимални белковини г	4,6		6,4	
Вкупни масти г	8,8		14,5	
Јаглени хидрати г	32,8		38,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	113,0		53,8	
Железо мг	3,3		2,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	376		35	
Б1 мг	0,20		0,14	
Б2 мг	0,20		0,15	
Ц мг	6		9	
ПП мг	1,30		3,69	

**7. Компир пире со доматиен сос и мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Компири	100
Млеко	20
Масло за јадење	3
Сол	0,5
Јунешко мелено месо	30
Путер	5
Брашно	10
Вода	80
Доматно пире или домати	5 20
Магдонос	3
Сол	0,5
Леб интег.	30

**8. Компир пире со бешамел сос, мелено пилешко месо и леб**

	Количина г бруто
Компири	100
Млеко	20
Путер	5
Сол	0,5
Јајце бр.1/10	5
<b>Сос:</b>	
Мелено пилешко месо	50
Брашно	10
Масло за јадење	3
Магдонос	3
Сол	0,5
Леб интег.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1403	335	1440	344
Вкупни белковини г	11,8		13,9	
Анимални белковини г	5,1		8,5	
Вкупни масти г	14,0		21,6	
Јаглени хидрати г	40,1		39,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	49,6		45,2	
Железо мг	2,4		3,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	192		672	
Б1 мг	0,50		0,22	
Б2 мг	0,20		0,64	
Ц мг	19		15	
ПП мг	3,65		4,00	



**9. Компир пире со сос од боранија и мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Компири	100
Млеко	20
Путер	5
<b>Сос:</b>	
Јунешко мелено месо	30
Боранија	30
Брашно	8
Масло за јадење	3
Доматно пире или домати	2
Магдонос	10
Сол	3
Леб интег.	0,5
	30

**10. Компир пире со кофте од риба, леб**

	Количина г бруто
Компири	100
Путер	4
Млеко	20
Сол	0,5
<b>Кофте од риба:</b>	
Риба филе (смрзната)	50
Кромид	5
Гриз брашно	1
Јајце бр.1/10	5
Магдонос	3
Масло за јадење	4
Сол	0,5
Леб интег.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1264	302	1398	334
Вкупни белковини г	11,9		17,5	
Анимални белковини г	6,1		14,4	
Вкупни масти г	13,9		12,0	
Јаглени хидрати г	33,8		36,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	58,5		130,0	
Железо мг	2,4		1,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	215		76	
Б1 мг	0,50		0,12	
Б2 мг	0,25		0,10	
Ц мг	22		12	
ПП мг	3,59		1,86	

**11. Компир пиперник со мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Јунешко мелено месо	30
Компири	80
Кромид	1
Домати	50
Пиперки	5
Моркови	15
Масло за јадење	3
Путер	5
Магдонос	4
Сол	1
Леб	30

**12. Грашок со компири и јунешко мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Грашок	50
Јунешко мелено месо	30
Моркови	10
Компири	50
Магдонос	4
Кромид	5
Масло за јадење	8
Сол	1
Доматно пире или домати	2
Леб	10
	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1373	328	1378	328
Вкупни белковини г	11,2		20,6	
Анимални белковини г	5,4		5,6	
Вкупни масти г	13,6		14,8	
Јаглени хидрати г	38,3		56,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	37,8		42,1	
Железо мг	2,2		3,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	661		385	
Б1 мг	0,53		0,78	
Б2 мг	0,17		0,26	
Ц мг	27		11	
ПП мг	3,50		4,07	

**13. Зелка со моркови, компири и мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Јунешко мелено месо	30
Зелка	70
Компири	70
Моркови	20
Домати	25
Пиперки	7
Масло за јадење	8
Магдонос	5
Сол	1
Леб интег.	30

**14. Растурена сарма, леб**

	Количина г бруто
Зелка	130
Јунешко мелено месо	30
Ориз	10
Моркови	20
Домати	12
или доматно пире	5
Масло за јадење	3
Путер	5
Магдонос	5
Сол	0,5
Леб интег.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1047	250	1126	269
Вкупни белковини г	9,3		10,4	
Анимални белковини г	5,8		6,7	
Вкупни масти г	11,9		12,0	
Јаглени хидрати г	27,2		28,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	41,8		70,0	
Железо мг	2,0		1,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	408		399	
Б1 мг	0,20		0,20	
Б2 мг	0,20		0,10	
Ц мг	39		10	
ПП мг	1,05		3,2	

**15. Зелка со моркови и  
мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Зелка	130
Моркови	20
Јунешко мелено месо	30
Домати	20
Пиперки	7
Масло за јадење	8
Магдонос	4
Сол	1
Леб интег.	30

**16. Грав со моркови и  
мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Јунешко мелено месо	30
Грав	20
Моркови	15
Кромид	1
Масло за јадење	8
Пире од домати или домати	2 10
Пиперки	1
Компири	5
Магдонос	4
Сол	1
Леб интег.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1009	241	1453	347
Вкупни белковини г	10,4		14,1	
Анимални белковини г	5,7		5,4	
Вкупни масти г	11,8		14,7	
Јаглени хидрати г	24,4		37,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	75,5		55,3	
Железо мг	2,4		3,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	768		506	
Б1 мг	0,50		0,57	
Б2 мг	0,30		0,17	
Ц мг	66		8	
ПП мг	3,35		2,80	

### 17. Кофте во сос, леб

	Количина г бруто
Јунешко мелено месо	30
Леб интег.	20
Гриз	2
Млеко	5
Јајце бр.1/8	6
Кромид	5
Магдонос	2
Масло за јадење	3
Сол	0,5
<b>Сос:</b>	
Путер	5
Брашно	10
Вода	100
Пире од домати или	5
Домати	30
Магдонос	3
Сол	0,5
Леб интег.	30

### 18. Ориз со пилешко месо, леб

	Количина г бруто
Пилешко месо	50
Ориз	15
Зелена пиперка	5
Домати или	10
Доматно пире	2
Моркови	10
Путер	8
Магдонос	4
Кромид	1
Сол	1
Леб интег.	30

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1524	364	1360	324
Вкупни белковини г	13,3		14,5	
Анимални белковини г	6,2		8,9	
Вкупни масти г	14,5		12,6	
Јаглени хидрати г	42,5		36,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	41,0		35,4	
Железо мг	2,1		3,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	239		1048	
Б1 мг	0,50		0,69	
Б2 мг	0,14		0,73	
Ц мг	11		11	
ПП мг	2,75		4,02	

**19. Грашок со ориз и мелено  
месо, леб**

	Количина г бруто
Грашок во мешунка или грашок конзервиран	50 40
Јунешко мелено месо	30
Ориз	10
Кромид	5
Моркови	10
Путер	8
Магдонос	4
Сол	1
Леб интег.	30
Пржено брашно на суво	5

**20. Шарен пилав со мелено  
месо, леб**

	Количина г бруто
Јунешко мелено месо	30
Ориз	15
Моркови	25
Масло за јадење	3
Путер	5
Магдонос	4
Сол	1
Леб интег.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1331	317	1340	319
Вкупни белковини г	20,3		10,5	
Анимални белковини г	5,3		5,4	
Вкупни масти г	13,4		13,9	
Јаглени хидрати г	60,3		36,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	43,6		33,0	
Железо мг	3,6		1,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	444		806	
Б1 мг	0,76		0,47	
Б2 мг	0,25		0,13	
Ц мг	6		6	
ПП мг	3,80		2,71	

**21. Боранија со јунешко мелено месо и кисело млеко, леб**

	Количина г бруто
Боранија или боранија конзервирана	60
Компири	40
Моркови	10
Кромид	5
Пиперки	5
Масло за јадење	3
Путер	5
Магдонос	4
Сол	1
Јунешко мелено месо	30
Кисело млеко	30
Леб интег.	30

**22. Вариво од мешан зеленчук со јунешко мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Јунешко мелено месо	30
Тиквички	20
Компири	50
Моркови	10
Кромид	5
Пиперки	10
Домати	15
Сини домати	15
Магдонос	4
Масло за јадење	3
Путер	3
Сол	1
Леб интер.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1373	327	1252	298
Вкупни белковини г	12,1		10,7	
Анимални белковини г	6,3		5,3	
Вкупни масти г	14,5		11,9	
Јаглени хидрати г	35,7		33,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	91,0		168,8	
Железо мг	2,0		2,0	
<u>Витамини</u>				
А мг	472		594	
Б1 мг	0,52		0,48	
Б2 мг	0,18		0,14	
Ц мг	21		24	
ПП мг	2,70		3,19	

**23. Динстан карфиол со јунешко месо, варени компири, леб**

**24. Спанаќ со ориз и јунешко мелено месо, кисело млеко, леб**

	Количина г бруто		Количина г бруто
<b>Динстан карфиол:</b>		Спанаќ	100
Карфиол	100	Ориз	7
Презли	10	Јунешко мелено месо	30
Путер	5	Путер	6
Сол	0,5	Кромид	1
<b>Варени компири:</b>		Сол	1
Компири	50	Кисело млеко	50
Путер	3	Леб интег.	30
<b>Динстано јунешко мелено месо:</b>			
Јунешко мелено месо	30		
Масло за јадење	2		
Сол	0,5		
Леб интег.	30		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1495	356	1302	310
Вкупни белковини г	12,3		13,0	
Анимални белковини г	5,4		7,0	
Вкупни масти г	15,1		13,1	
Јаглени хидрати г	40,2		33,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	44,2		144,1	
Железо мг	2,3		3,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	97		2347	
Б1 мг	0,57		0,56	
Б2 мг	0,20		0,29	
Ц мг	41		48	
ПП мг	3,34		2,85	



**25. Спанаќ со праз и јајце на око,  
кисело млеко, леб**

	Количина г бруто
Спанаќ	100
Ориз	7
Јајце бр. 1	50
Масло за јадење	6
Кромид	1
Сол	1
Кисело млеко	50
Леб интег.	30

**26. Мусака од спанаќ и ориз,  
леб**

	Количина г бруто
Спанаќ	100
Ориз	7
Јунешко мелено месо	30
Млеко	30
Јајце бр.1/4	12
Масло за јадење	8
Кромид	1
Сол	1
Леб интег.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1322	316	1453	346
Вкупни белковини г	13,3		13,7	
Анимални белковини г	7,4		7,8	
Вкупни масти г	13,5		16,9	
Јаглени хидрати г	33,4		32,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	159,6		124,4	
Железо мг	3,9		3,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	2442		2317	
Б1 мг	0,20		0,56	
Б2 мг	0,32		0,36	
Ц мг	48		48	
ПП мг	1,34		2,84	

**27. Динстан смрзнат зеленчук, пилешки стек, прилог компир пире (ориз) со сос, леб**

	<b>Количина г Бруто</b>
Пилешки стек	50
Грашок смрзнат	30
Компири	100
Моркови	20
Масло за јадење	5
Млеко	30
Путер	3
Леб интег.	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.
	1346	322
Вкупни белковини г	14,5	
Анимални белковини г	9,4	
Вкупни масти г	14,8	
Јаглени хидрати г	33,1	
<u>Минерали</u>		
Калциум	мг	23,0
Железо	мг	3,6
<u>Витамини</u>		
А	мг	1226
Б1	мг	0,20
Б2	мг	0,67
Ц	мг	15
ПП	мг	4,49

**ДА СЕ КОРИСТИ МАСЛО ЗА ЈАДЕЊЕ ОД СОНЧОГЛЕД, СЕМКИ ОД ТИКВА, СУСАМ, МАСЛИНКА И СЛ.**

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНА ВТОРА УЖИНА  
ЗА ДЕЦА ОД 1 ДО 3 ГОДИНИ**

1. Овошен шлаг, млеко
2. Овошен јогурт
3. Овошен колач, млеко
4. Гриз со млеко и пасирано овошје
5. Овошен јогурт, бисквити
6. Пудинг со јаболка
7. Пудинг со тиква
8. Каша од пченкарно брашно со овошје
9. Варена пченица
10. Шне-нокли
11. Крем со јајца
12. Кох со јајца, млеко
13. Пудинг
14. Сутлијаш
15. Англиски пудинг
16. Палачинки, млеко
17. Тиганици со јогурт
18. Млеко со мед
19. Кашичка од бисквити интег.
20. Кашичка од морков

## ВТОРА УЖИНА

### 1. Овошен шлаг, млеко

	Количина г брuto
Матено јајце бр.1/4	12
<b>Пасирано овошје:</b> (јагоди, печени јаболка, Пасирано овошје- вишни, кајсии, праски)	40
Мед	10
Млеко	200

### 2. Овошен јогурт

	Количина г брuto
Мед	10
Јогурт	200
сезонско	50

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 733	ккал. 175	КЈ 666	ккал. 159
Вкупни белковини г	5,8		5,4	
Анимални белковини г	5,0		4,9	
Вкупни масти г	6,0		4,6	
Јаглени хидрати г	22,2		23,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	250,0		272,2	
Железо мг	0,8		0,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	72		156	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,20		0,30	
Ц мг	4		5	
ПП мг	0,40		0,50	

### 3. Овошен колач, млеко

	Количина г бруто
Јајце бр.1/4	4
Масло за јадење	4
Шеќер кафеав	8
Брашно	8
Кисело млеко	4
Овошје	25
Млеко	100

### 4. Гриз на млеко со паси- рано овошје

	Количина г бруто
Млеко	150
Мед	15
Гриз	10
Овошје пасирано	50

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	758	181	829	198
Вкупни белковини г	6,8		6,5	
Анимални белковини г	5,0		5,1	
Вкупни масти г	8,1		5,4	
Јаглени хидрати г	20,4		30,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	144,1		187,5	
Железо мг	0,5		0,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	136		121	
Б1 мг	0,05		0,10	
Б2 мг	0,20		0,30	
Ц мг	4		6	
ПП мг	0,50		0,90	

**5. Овошен јогурт, бисквити**

	Количина г бруто
Јогурт	200
Мед	10
Сезонско овошје- пасирано	50
Бисквити интег.	10

**6. Пудинг со јаболка**

	Количина г бруто
Јаболка	50
Пудинг	10
Млеко	150
Мед	15

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 753	ккал. 180	КЈ 963	ккал. 230
Вкупни белковини г	6,2		5,6	
Анимални белковини г	4,9		5,3	
Вкупни масти г	5,6		5,7	
Јаглени хидрати г	25,3		37,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	324,5		183,4	
Железо мг	0,5		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	156		75	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,30		0,30	
Ц мг	5		3	
ПП мг	0,50		0,20	

**7. Пудинг со тиква**

	Количина г бруто
Млеко	150
Мед	15
Пудинг	10
Тиква	60

**8. Каша од пченкарно брашно со овошје**

	Количина г бруто
Пченкарен гриз	20
Млеко	100
Мед	10
Јајце бр.1/4	12
Овошје (јаболка)	50

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	899	215	958	229
Вкупни белковини г	6,4		6,9	
Анимални белковини г	5,3		4,9	
Вкупни масти г	5,5		5,8	
Јаглени хидрати г	33,7		35,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	222,8		129,9	
Железо мг	1,2		0,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	568		117	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,30		0,20	
Ц мг	7		3	
ПП мг	0,50		0,40	

**9. Варена пченица**

	Количина г бруто
Пченица	40
Мед	15
Ванилин шеќер	1
Мелени ореви или Суво грозје	5 10

**10. Шне-нокли**

	Количина г бруто
Млеко	100
Шеќер каф.	10
Јајце бр.1/2	25
Брашно	6

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1008	241	687	164
Вкупни белковини г	4,8		7,2	
Анимални белковини г	-		6,6	
Вкупни масти г	4,0		6,4	
Јаглени хидрати г	45,0		19,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	21,8		133,5	
Железо мг	1,5		0,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	45		105	
Б1 мг	0,30		0,06	
Б2 мг	0,10		0,25	
Ц мг	1		1	
ПП мг	1,80		0,20	



**11. Крем со јајца**

	Количина г брото
Млеко	100
Мед	10
Брашно	8
Јајце бр.1/2	25

**12. Кох со јајца, млеко**

	Количина г брото
Јајце бр.1/4	12
Шеќер каф.	5
Брашно	10
<b>Прелив:</b>	
Млеко	50
Мед	5
Млеко	100

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност		KJ 712	ккал. 170		KJ 787	ккал. 188
Вкупни белковини г		7,3			6,8	
Анимални белковини г		6,2			5,8	
Вкупни масти г		6,3			7,2	
Јаглени хидрати г		20,0			23,3	
<u>Минерали</u>						
Калциум	мг	114,8			109,5	
Железо	мг	0,5			0,6	
<u>Витамини</u>						
А	мг	87			79	
Б1	мг	0,10			0,10	
Б2	мг	0,20			0,30	
Ц	мг	1			1	
ПП	мг	0,30			0,20	

**13. Пудинг**

	Количина г бруто
Млеко	150
Шеќер каф.	15
Пудинг	8

**14. Сутлијаш**

	Количина г бруто
Млеко	150
Вода	50
Ориз	10
Шеќер кафеав	15

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност		КЈ 770	ккал. 184		КЈ 820	ккал. 196
Вкупни белковини г		5,4			5,8	
Анимални белковини г		5,1			5,1	
Вкупни масти г		5,6			5,6	
Јаглени хидрати г		24,7			29,3	
<u>Минерали</u>						
Калциум	мг	180,5			182,0	
Железо	мг	0,3			0,6	
<u>Витамини</u>						
А	мг	43			43	
Б1	мг	0,10			0,10	
Б2	мг	0,30			0,30	
Ц	мг	1			1	
ПП	мг	0,20			0,20	

**15. Англиски пудинг**

	Количина г бруто
Млеко	100
Путер	2
Јајце бр.1/6	8
Презли	5
Суво грозје	5
Ванилин пудинг	5

**16. Палачинки, млеко**

	Количина г бруто
Јајце бр.1/5	10
Млеко	30
Брашно	10
Мед	10
Масло за јадење	2
Џем од шипки	10
Млеко	100

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 716	ккал. 171	КЈ 762	ккал. 182
Вкупни белковини г	7,5		6,6	
Анимални белковини г	6,5		5,6	
Вкупни масти г	6,1		7,5	
Јаглени хидрати г	21,2		21,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	131,1		163,1	
Железо мг	0,5		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	72		72	
Б1 мг	0,06		0,05	
Б2 мг	0,20		0,30	
Ц мг	1		2	
ПП мг	0,20		0,20	

**17. Тиганици со јогурт**

	Количина г бруто
Брашно	25
Јајце бр.1/10	5
Квасец сув (или квасец тазе)	0,5 1,5
Масло за јадење	3
Јогурт	150

**18. Млеко со мед**

	Количина г бруто
Млеко	200
Мед	10

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 846	ккал. 202	КЈ 756	ккал. 180
Вкупни белковини г	8,0		7,7	
Анимални белковини г	5,5		5,5	
Вкупни масти г	8,1		6,6	
Јаглени хидрати г	23,0		23,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	202,0		243,4	
Железо мг	0,3		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	80		43	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,30		0,30	
Ц мг	1		2	
ПП мг	0,40		5,40	

**19. Кашичка од бисквити**

	Количина г бруто
Млеко	200
Мед	10
Бисквити интег.	20
Путер	3
Јајце бр. ¼	1

**20. Кашичка од морков**

	Количина г бруто
Млеко	50
Морков	100
Брашно пржено на суво	15
Путер	5
Мед	10

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1540	368	862	206
Вкупни белковини г	21,3		4,6	
Анимални белковини г	8,5		1,8	
Вкупни масти г	16,3		6,2	
Јаглени хидрати г	31,7		31,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	246,6		94,7	
Железо мг	0,7		1,0	
<u>Витамини</u>				
А мг	153		2773	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,40		0,10	
Ц мг	2		6	
ПП мг	0,30		1,00	

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ ВЕЧЕРИ ЗА ДЕЦА ОД 1 ДО 3 ГОДИНИ

1. Потпечени макарони интегрални со сирење, јајца и јогурт
2. Пржена урда со јајца, домати, чај од шипки, леб
3. Спагети интегрални со сос од домати и јунешко мелено месо
4. Брза пита со сирење и спанаќ, јогурт
5. Полнети пиперки со урда и јајца, компот, леб
6. Млечна паштета, таратур
7. Мекици, јогурт
8. Пица

## ВЕЧЕРИ

### 1. Потпечени макарони со сирење, јајца, јогурт

	Количина г бруто
Макарони интег.	25
Сирење	10
Јајце бр.1/4	12
Маргарин	3
Млеко	15
Кечап	10
Јогурт	150

### 2. Пржена урда со јајца, домати, чај од шипки, леб

	Количина г бруто
Урда	30
Јајце бр.1/2	25
Масло за јадење	4
Домати	50
Чај	2
Шеќер	10
Лимон	10
Леб интег.	30

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1123	268	976	240
Вкупни белковини г	12,0		9,3	
Анимални белковини г	8,5		7,0	
Вкупни масти г	11,5		9,5	
Јаглени хидрати г	29,0		28,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	287,0		65,1	
Железо мг	1,4		1,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	284		284	
Б1 мг	0,12		0,09	
Б2 мг	0,37		0,22	
Ц мг	7		20	
ПП мг	0,91		0,58	

### 3. Шпагети со сос од домати и јунешко мелено месо

	Количина г бруто
Шпагети интег.	30
Јунешко мелено месо	30
Кромид	3
Домати свежи	30
Масло за јадење	5
Магдонос	2

### 4. Брза пита со сирење и спанаќ, јогурт

	Количина г бруто
Брашно	35
Квасец	2
Сол	1
Сирење или урда	15
Спанаќ	20
Јајце бр.1/4	12
Масло за јадење	5
Јогурт	150

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1023	244	1364	325
Вкупни белковини г		9,6		13,2
Анимални белковини г		5,4		8,9
Вкупни масти г		12,0		14,6
Јаглени хидрати г		23,6		34,2
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		17,6		322,0
Железо мг		1,5		1,3
<u>Витамини</u>				
А мг		141		617
Б1 мг		0,10		0,14
Б2 мг		0,10		0,43
Ц мг		10		11
ПП мг		2,02		0,83



**5. Полнети пиперки со урда и јајца, компот, леб**      **6. Млечна паштета, таратор**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Пиперки	100	Сирење или урда	30
Урда	30	Павлака	25
Јајце бр.1/4	12	Варено јајце бр.1/2	25
Масло за јадење	5	Пиперка	10
Магдонос	1	Леб интег.	30
Леб интег	30	<b>Таратор:</b>	
<b>Компот:</b>		Кисело млеко	100
Свежо овошје-дуња	100	Краставици	50
Шеќер кафеав	10		
Лимон	5		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1186	283	1123	268
Вкупни белковини г	9,6		13,6	
Анимални белковини г	5,6		11,0	
Вкупни масти г	9,7		13,8	
Јаглени хидрати г	41,5		21,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	67,0		205,0	
Железо мг	2,1		1,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	138		185	
Б1 мг	0,11		0,13	
Б2 мг	0,25		0,29	
Ц мг	98		12	
ПП мг	1,14		0,50	

**7. Мекици, јогурт**

	Количина г бруто
Брашно	30
Шеќер каф.	1
Квасец свеж	2
Јајца бр.1/10	5
Масло за јадење	5
Сирење	15
Јогурт	150

**8. Пица**

	Количина г бруто
Брашно	35
Масло за јадење	5
Квасец	1
Јогурт	10
<b>Фил:</b>	
Кечап	10
Кашкавал	25
Печурки	10
Јајце бр.1/4	12

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1248	298	1256	300
Вкупни белковини г	11,5		13,1	
Анимални белковини г	8,1		8,6	
Вкупни масти г	13,8		14,0	
Јаглени хидрати г	30,9		29,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	304,5		258,0	
Железо мг	0,6		1,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	142		227	
Б1 мг	0,11		0,09	
Б2 мг	0,38		0,24	
Ц мг	2		6	
ПП мг	0,68		1,42	

---

За вечера може да се планира од појадоците.

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ ПОЈАДОЦИ ЗА ДЕЦА ОД 4 ДО 6 ГОДИНИ

1. Прженици со јајце, јогурт, банана
2. Прженици со јајце, сирење, чај од шип
3. Мазиво од путер, урда и рендани моркови, овошен јогурт
4. Кајгана со урда, зелена пиперка, млеко
5. Макарони со сирење, круша, јогурт
6. Сендвич со доматино пире и кашкавал, јаболка, млеко карамел
7. Крем сирење, домати, млеко со какао
8. Мазиво од сардина, пиперки, млеко карамел
9. Сендвич со путер, сирење, варено јајце, зеленчук, јогурт
10. Пржени пиперки со урда и јајца, млеко
11. Мазиво од млечен крем, млеко
12. Палента со сирење, јогурт
13. Сендвич со павлака, едамер (кашкавал), зеленчук, млеко
14. Мазиво од јајца, сирење и зеленчук, млеко
15. Млечна паштета. млеко
16. Мазиво од путер и мед, млеко
17. Мазиво од сирење, путер, доматино пире, млеко
18. Мазиво од урда, доматино пире и магдонос, чоколадно млеко
19. Ајвар, сирење, млеко
20. Варено јајце, путер, пиперка, млеко
21. Путер, џем, варено јајце, портокал, млеко
22. Качамак со сирење, јогурт, јаболко
23. Кашкавал, домати, млеко карамел
24. Путер, сирење, пиперки, млеко со какао
25. Путер, сирење, пиперки, чај од шип
26. Мазиво путер и мед, варено јајце, јаболко, млеко
27. Мазиво од туна конзерва, компот
28. Мазиво од пилешка паштета, млеко со какао

# П О Ј А Д О Ц И

## 1. Прженици со јајце, јогурт, банана

	Количина г брото
<b>Прженици:</b>	
Леб	50
Јајце бр.1/2	25
Масло за јадење	5
Млеко	50
Јогурт	200
Банана	150

## 2. Прженици со јајце, сирење, чај од шип

	Количина г брото
<b>Прженици:</b>	
Леб интег.	50
Јајце бр.1/2	25
Масло за јадење	5
Млеко	50
Сирење	30
<b>Чај од шипки:</b>	
Шипки	5
Мед	15
Лимон	10

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1829	437	1695	405
Вкупни белковини г	16,5		19,6	
Анимални белковини г	11,5		15,7	
Вкупни масти г	16,0		12,7	
Јаглени хидрати г	54,1		50,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	346,8		119,1	
Железо мг	1,9		1,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	208		297	
Б1 мг	0,20		0,10	
Б2 мг	0,60		0,50	
Ц мг	13		54	
ПП мг	1,70		1,10	

**3. Мазиво од путер, урда и рендани моркови, овошен јогурт**

**4. Кајгана со урда, зелена пиперка, млеко**

	Количина г бруто		Количина г бруто
<b>Мазиво:</b>		Кајмак	25
Путер	15	Урда	30
Урда	30	Пиперка	30
Рендани моркови	30	Леб интег.	50
Леб интег.	50	Млеко	200
<b>Овошен јогурт:</b>		Мед	10
Јогурт	150		
Пасирано овошје (јагоди, праски, малини и др.)	50		
Мед	15		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ 1771	ккал. 423	КJ 1729	ккал. 413
Вкупни белковини г	15,1		17,1	
Анимални белковини г	10,6		13,1	
Вкупни масти г	17,5		12,4	
Јаглени хидрати г	48,8		55,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	318,3		369,0	
Железо мг	1,3		0,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	1987		95	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,40		0,50	
Ц мг	31		26	
ПП мг	1,40		1,30	

**5. Макарони со сирење, круша, 6. Сендвич со доматино пире и кашкавал, јаболка, млеко карамел**

	Количина г бруто		Количина г бруто
<b>Макарони со сирење:</b>		<b>Сендвич:</b>	
Макарони интег.	50	Леб интег.	50
Сирење	20	Доматино пире	10
Путер	7	Кашкавал	20
Круша	100	Јаболка	100
Јогурт	200	<b>Млеко карамел:</b>	
		Млеко	200
		Шеќер кафеав	15

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1829	437	1942	464
Вкупни белковини г	21,2		16,1	
Анимални белковини г	13,8		11,8	
Вкупни масти г	15,0		15,1	
Јаглени хидрати г	51,5		63,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	307,6		394,1	
Железо мг	1,2		1,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	164		207	
Б1 мг	0,20		0,40	
Б2 мг	0,60		0,70	
Ц мг	5		9	
ПП мг	1,30		1,50	

**7. Крем сирење, домати, млеко****8. Мазиво од сардини, пиперки, млеко карамел**

	Количина г бруто		Количина г бруто
		<b>Мазиво од сардини:</b>	
Крем сирење	30	Сардини	20
Домати	50	Жолчка бр.1/4	4
Леб интег.	50	Масло за јадење	5
<b>Млеко со какао:</b>		Сенф	1
Млеко	200	Магдонос	3
Мед	10	Лимон	5
Какао	3	Пиперки	30
		Леб интег.	50
		<b>Млеко карамел:</b>	
		Млеко	200
		Шеќер кафеав	10

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1806	430	1827	435
Вкупни белковини г	19,5		16,4	
Анимални белковини г	14,9		12,5	
Вкупни масти г	16,4		17,0	
Јаглени хидрати г	55,3		54,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	528,6		327,6	
Железо мг	1,6		6,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	315		140	
Б1 мг	0,20		0,05	
Б2 мг	0,50		0,10	
Ц мг	11		24	
ПП мг	1,40		1,30	

**9. Сендвич со путер, сирење, варено јајце, зеленчук, јогурт**

	Количина г брото
Леб или лепиња	50
Путер	15
Сирење	20
Јајце бр.1/4	13
Домати, пиперки, краставица	10
Јогурт	200

**10. Пржени пиперки со урда и јајца, млеко**

	Количина г брото
<b>Пржени пиперки:</b>	
Пиперки	100
Урда	50
Јајце бр.1/4	12
Масло за јадење	5
Леб интег.	50
<b>Млеко</b>	
Млеко	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1749	ккал. 418	КЈ 1666	ккал. 398
Вкупни белковини г	15,9		21,4	
Анимални белковини г	11,7		17,7	
Вкупни масти г	24,7		14,0	
Јаглени хидрати г	33,6		44,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	411,0		418,5	
Железо мг	0,9		1,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	382		249	
Б1 мг	0,15		0,60	
Б2 мг	0,47		1,40	
Ц мг	5		98	
ПП мг	0,62		1,90	

**Во сендвичот треба да се стави свеж или конзервиран зеленчук, во зависност од сезоната (тенки парчиња од домати, краставица, пиперки, зелена салата).**



**11. Мазиво со млечен крем,  
млеко**

	Количина г брото
Млечен крем	30
Леб интег.	50
Млеко	200

**12. Палента со сирење,  
јогурт**

	Количина г брото
Палента	50
Путер	7
Сирење	30
Сол	1
Јогурт	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1827	435	1659	453
Вкупни белковини г	13,4		21,0	
Анимални белковини г	7,0		17,0	
Вкупни масти г	16,4		16,9	
Јаглени хидрати г	59,4		55,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	243,0		485,5	
Железо мг	0,7		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	84		297	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,40		0,50	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,60		0,40	

**13. Сендвич со павлака, едамер (кашкавал), зеленчук, млеко**

	Количина г бруто
Леб или лепиња	50
Павлака	20
Едамер или кашкавал	30
Зелена салата, краставица	10
Млеко	200

**14. Мазиво од јајца, сирење и зеленчук, млеко**

	Количина г бруто
Јајце бр.1/3	16
Урда или	35
Сирење	25
Путер	10
Домати	5
Моркови	5
Магдонос	+
Сол	+
Млеко или	10
Кајмак	5
Леб интег.	50
Млеко	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1675	400	1775	424
Вкупни белковини г	20,0		18,6	
Анимални белковини г	15,8		14,4	
Вкупни масти г	20,2		22,5	
Јаглени хидрати г	34,5		34,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	545,0		483,5	
Железо мг	1,0		1,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	253		1606	
Б1 мг	0,14		0,20	
Б2 мг	0,53		0,60	
Ц мг	4		4	
ПП мг	0,62		0,60	

Во сендвичот треба да се стави свеж или конзервиран зеленчук, во зависност од сезоната (тенки парчиња од домати, краставица, пиперки, зелена салата).

**15. Млечна паштета, млеко**

	Количина г брото
Јајце бр.1/3	16
Путер	10
Сирење	25
Млеко	200
Леб интег.	50

**16. Мазиво од путер и мед,  
млеко**

	Количина г брото
Путер	15
Мед	15
Млеко	200
Леб интег.	50

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1890	ккал. 450	КЈ 1848	ккал. 440
Вкупни белковини г	18,1		11,2	
Анимални белковини г	14,0		7,1	
Вкупни масти г	22,1		19,8	
Јаглени хидрати г	48,3		55,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	471,0		248,8	
Железо мг	1,1		0,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	358		264	
Б1 мг	0,20		0,10	
Б2 мг	0,50		0,40	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,60		0,60	

**17. Мазиво од сирење, путер, доматно пире, млеко**

	Количина г бруто
<b>Мазиво:</b>	
Сирење	30
Путер	5
Доматно пире	5
Леб интег.	50
Јагоди	50
Млеко	200

**18. Мазиво од урда, путер, доматно пире и магдонос, чоколадно млеко**

	Количина г бруто
<b>Мазиво:</b>	
Урда	50
Путер	7
Доматно пире	5
Магдонос	2
Леб интег.	50
<b>Чоколадно млеко:</b>	
Млеко	200
Чоколадо	5
Шеќер кафеав	15

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1764	420	1817	434
Вкупни белковини г	21,3		20,3	
Анимални белковини г	17,6		16,3	
Вкупни масти г	14,2		14,6	
Јаглени хидрати г	54,7		52,7	
<b>Минерали</b>				
Калциум мг	282,5		415,4	
Железо мг	1,1		1,2	
<b>Витамини</b>				
А мг	218		220	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,60		0,40	
Ц мг	30		7	
ПП мг	1,30		1,30	

**19. Ајвар, сирење, млеко****20. Варено јајце, путер, пиперка, млеко**

	Количина г брото		Количина г брото
Ајвар	20	Јајце бр.1	50
Сирење	30	Путер	5
Леб интег	50	Пиперка	30
Млеко	200	Леб интег.	50
		Млеко	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1779	ккал. 425	КЈ 1764	ккал. 420
Вкупни белковини г	22,3		17,1	
Анимални белковини г	17,6		13,2	
Вкупни масти г	12,2		17,2	
Јаглени хидрати г	54,0		54,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	285,2		273,0	
Железо мг	1,5		2,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	130		326	
Б1 мг	0,20		0,20	
Б2 мг	0,70		0,60	
Ц мг	20		26	
ПП мг	1,10		1,30	

**21. Путер, цем, варено јајце,  
портокал, млеко**

	Количина г бруто
Путер	7
Цем	20
Јајце бр.1/2	25
Портокал	120
Леб	50
Млеко	200

**22. Качамак со сирење, јогурт,  
јаболко**

	Количина г бруто
Пченкарно брашно или пченкарен гриз	50
Путер	5
Сирење	30
Јогурт	200
Јаболко	100

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1846	ккал. 441	КЈ 1896	ккал. 453
Вкупни белковини г	14,7		21,5	
Анимални белковини г	10,0		17,4	
Вкупни масти г	15,9		15,0	
Јаглени хидрати г	57,1		55,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	293,3		304,8	
Железо мг	1,8		1,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	253		275	
Б1 мг	0,20		0,50	
Б2 мг	0,70		0,90	
Ц мг	52		6	
ПП мг	1,40		1,40	

**23. Кашкавал, домати, млеко карамел****24. Путер, сирење, пиперки, млеко со какао**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Кашкавал	30	Путер	7
Домати	50	Сирење	20
Леб интег.	50	Пиперки	30
Млеко	200	Леб интег.	50
Шеќер за карамел	15	Млеко	200
		Мед	10
		Какао	3

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1806	430	1764	420
Вкупни белковини г	18,4		18,4	
Анимални белковини г	14,3		14,0	
Вкупни масти г	16,6		15,6	
Јаглени хидрати г	54,8		55,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	457,4		274,3	
Железо мг	1,2		1,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	318		227	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,50		0,70	
Ц мг	11		26	
ПП мг	2,20		1,30	

**25. Путер, сирење, пиперки,  
чај од шипка**

	Количина г бруто
Путер	10
Сирење	30
Пиперки	30
Леб интег.	70
Шипка	5
Мед	15
Лимон бр.1/10	5

**26. Мазиво од путер и мед, варено јајце, јаболко, млеко**

	Количина г бруто
Путер	7
Мед	15
Варено јајце бр.1/2	25
Јаболка	100
Леб интег.	50
Млеко	50

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1712	ккал. 409	КЈ 1846	ккал. 441
Вкупни белковини г	15,0		13,9	
Анимални белковини г	10,8		10,0	
Вкупни масти г	11,6		16,0	
Јаглени хидрати г	58,7		57,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	49,8		263,7	
Железо мг	1,2		1,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	355		204	
Б1 мг	0,20		0,50	
Б2 мг	0,08		0,70	
Ц мг	79		7	
ПП мг	1,50		8,80	



**27. Мазиво од туна конзерва,  
компот**

	Количина г бруто
Леб полубел	50
Туна во масло	20
Јајце бр.1/3	17
Урда	10
Кисели краставици	10

**28. Мазиво од пилешка паштета,  
млеко со какао**

	Количина г бруто
Леб полубел	50
Пилешко месо	20
Павлака	10
Урда	15
Путер	8
Кисела краставица	10
Млеко	200
Мед	10
Какао во прав	3

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ 1716	ккал. 410	KJ 1696	ккал. 405
Вкупни белковини г	12,9		15,1	
Анимални белковини г	8,0		10,5	
Вкупни масти г	9,7		17,8	
Јаглени хидрати г	67,4		43,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	45,8		218,0	
Железо мг	3,5		2,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	791		282	
Б1 мг	0,12		0,14	
Б2 мг	0,17		0,57	
Ц мг	5		3	
ПП мг	3,19		1,46	

Од мазивата може да се подготват и сендвичи збогатени со зеленчук во сезона или конзервиран зеленчук.

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ СУПИ - ЧОРБИ  
ЗА ДЕЦА ОД 4 ДО 6 ГОДИНИ**

1. Супа од коска со тестенини интег.
2. Супа со топчиња од мелено месо
3. Супа од телешко месо
4. Чорба од риба
5. Чорба од мешан зеленчук
6. Пилешка чорба
7. Чорба од спанаќ
8. Чорба од грашок
9. Чорба од карфиол
10. Крем чорба од мешан зеленчук
11. Млечна супа од тиквички
12. Супа од моркови
13. Чорба од јагнешко месо
14. Крем супа од компири
15. Буљон од коска со тестенини
16. Буљон од коска со кнедли од гриз

## СУПИ - ЧОРБИ

### 1. Супа од коска со тестенини

### 2. Супа со топчиња од мелено месо

	Количина г бруто		Количина г бруто
Коска	30	Коска	30
Корен од магдонос	5	Мелено месо	20
Кромид	5	Мешан зеленчук	20
Целер	5	Ориз	5
Моркови	10	Јајце бр.1/10	5
Јајце бр.1/10	5	Кисело млеко	20
Масло за јадење	3	Масло за јадење	3
Магдонос	3	Магдонос	3
Фиде	5	Сол	0,5
Лимон	10		
Сол	0,5		

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 289	ккал. 69	КЈ 393	ккал. 94
Вкупни белковини г	1,9		5,8	
Анимални белковини г	0,6		5,1	
Вкупни масти г	4,1		5,5	
Јаглени хидрати г	5,6		4,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	43,2		82,4	
Железо мг	0,7		1,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	311		353	
Б1 мг	0,01		0,04	
Б2 мг	0,05		0,10	
Ц мг	10		15	
ПП мг	0,20		0,80	

### 3. Супа од телешко месо

	Количина г бруто
Телешко месо	20
Ориз	5
Моркови	10
Компири	10
Магдонос	3
Јајце бр.1/10	5
Кисело млеко	20
Масло за јадење	3
Сол	0,5

### 4. Чорба од риба

	Количина г бруто
Риба	30
Мешан зеленчук	20
Масло за јадење	3
Брашно	2
Домати	20
или доматно пире	3
Магдонос	3
Сол	0,5

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	419	100	373	89
Вкупни белковини г	5,5		5,7	
Анимални белковини г	5,1		5,0	
Вкупни масти г	5,5		5,5	
Јаглени хидрати г	6,7		3,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	39,5		71,7	
Железо мг	0,9		1,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	309		377	
Б1 мг	0,03		0,07	
Б2 мг	0,08		0,03	
Ц мг	6		18	
ПП мг	0,90		0,40	

### 5. Чорба од мешан зеленчук

### 6. Пилешка чорба

	Количина г бруто		Количина г бруто
Компири	10	Пилешко месо (ситнеж)	20
Моркови	10	Моркови	10
Зелка	10	Компири	10
Грашок чистен или од конзерва	10	Масло за јадење	3
Целер	5	Фиде	3
Кромид	5	Јајце бр.1/10	5
Домати	20	Лимон	10
Кисело млеко	20	Магдонос	3
Јајце бр.1/10	5	Сол	0,5
Магдонос	3		
Сол	0,5		

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	343	82	335	80
Вкупни белковини г	2,3		4,4	
Анимални белковини г	1,2		3,6	
Вкупни масти г	4,0		4,5	
Јаглени хидрати г	8,8		4,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	44,3		20,1	
Железо мг	1,0		0,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	325		328	
Б1 мг	0,05		0,01	
Б2 мг	0,06		0,03	
Ц мг	14		11	
ПП мг	0,50		1,50	

**7. Чорба од спанаќ**

	Количина г бруто
Спанаќ	40
Ориз	5
Масло за јадење	3
Лук	1
Сол	0,5
Кисело млеко	20
Јајце бр.1/10	5

**8. Чорба од грашок**

	Количина г бруто
Грашок во мешунки	40
или грашок од конзерва	20
Брашно	2
Масло за јадење	3
Доматно пире	3
или домати	15
Магдонос	3
Сол	0,5
Кисело млеко	30

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	276	66	310	74
Вкупни белковини г	2,1		2,4	
Анимални белковини г	1,2		0,9	
Вкупни масти г	4,0		3,8	
Јаглени хидрати г	5,0		7,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	52,7		37,9	
Железо мг	1,2		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	598		112	
Б1 мг	0,05		0,07	
Б2 мг	0,10		0,08	
Ц мг	18		10	
ПП мг	0,20		0,50	

**9. Чорба од карфиол****10. Крем чорба од мешан  
зеленчук**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Карфиол	50	Компири	40
Кромид	5	Моркови	20
Брашно <sup>1)</sup>	2	Целер	5
Масло за јадење	3	Грашок во мешунки	20
Магдонос	3	или од конзерва	10
Сол	0,5	Домати	20
Млеко	20	Корен од магдонос	5
Јајце бр.1/10	5	Млеко	50
		Брашно	2
		Путер	3
		Сол	0,5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	272	65	465	111
Вкупни белковини г	2,0		3,3	
Анимални белковини г	1,2		1,7	
Вкупни масти г	4,0		4,3	
Јаглени хидрати г	4,9		17,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	39,3		75,9	
Железо мг	0,5		1,0	
<u>Витамини</u>				
А мг	79		565	
Б1 мг	0,02		0,10	
Б2 мг	0,06		0,10	
Ц мг	21		13	
ПП мг	0,20		0,90	

1) Брашното предходно испржено на суво

**11. Млечна супа од тиквички****12. Супа од моркови**

	Количина г брото		Количина г брото
Тиквички	85	Моркови	30
Пресно млеко	70	Масло за јадење	3
Масло за јадење	3	Компири	10
Гриз	3	Гриз	5
		Магдонос	3
Сол	0,5	Сол	0,5
		Лимон	10
		Јајце бр.1/10	5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 448	ккал. 107	КЈ 276	ккал. 66
Вкупни белковини г	3,3		1,3	
Анимални белковини г	2,3		0,6	
Вкупни масти г	5,6		3,4	
Јаглени хидрати г	10,3		7,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		65,9		19,8
Железо мг		0,7		0,5
<u>Витамини</u>				
А мг		734		668
Б1 мг		0,05		0,02
Б2 мг		0,70		0,01
Ц мг		6		12
ПП мг		0,50		0,30



### 13. Чорба од јагнешко месо

	Количина г брото
Јагнешко месо	30
Масло за јадење	3
Моркови	10
Кромид	10
Јајце бр.1/10	5
Ориз	5
Лимон	10
Магдонос	3
Сол	0,5

### 14. Крем супа од компири

	Количина г брото
Компири	60
Моркови	10
Кромид	5
Магдонос	3
Масло за јадење	3
Кисело млеко	20
Јајце бр.1/10	5
Сол	0,5

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 448	ккал 107	КЈ 368	ккал. 88
Вкупни белковини г	8,2		2,2	
Анимални белковини г	5,9		1,2	
Вкупни масти г	5,2		4,0	
Јаглени хидрати г	6,4		10,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	21,5		40,0	
Железо мг	3,8		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	474		311	
Б1 мг	0,10		0,06	
Б2 мг	1,00		0,07	
Ц мг	15		13	
ПП мг	5,20		0,80	

15. Буљон од коска со тестенини

	Количина г брuto
Коска	30
Мешан зеленчук	20
Масло за јадење	3
Магдонос	3
<b>тестенини:</b>	
Брашно	5
Јајце бр.1/8	6

16. Буљон од коска со кнедли од гриз

	Количина г брuto
Коска	30
Мешан зеленчук	20
Магдонос	3
<b>Кнедли:</b>	
Гриз	5
Јајце бр.1/8	6
Путер	3

Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ 239	ккал. 57	КJ 222	ккал. 53
Вкупни белковини г	1,7		1,6	
Анимални белковини г	0,8		0,8	
Вкупни масти г	3,6		3,2	
Јаглени хидрати г	4,2		4,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	56,2		57,2	
Железо мг	0,7		0,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	354		390	
Б1 мг	0,02		0,02	
Б2 мг	0,09		0,05	
Ц мг	15		15	
ПП мг	0,20		0,20	

Зачинување на супите – чорбите со јаболкова и лимонска киселина

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ САЛАТИ ЗА ДЕЦА ОД 4 ДО 6 ГОДИНИ

1. Салата од домати
2. Салата од домати со кромид
3. Салата од печени пиперки
4. Салата од краставици
5. Салата од домати и краставици
6. Мешана летна салата
7. Салата од млад спанаќ
8. Салата од свежа зелка
9. Салата од карфиол
10. Салата од кисела зелка
11. Салата од кисела зелка и цвекло
12. Зелена салата
13. Салата од цвекло
14. Салата од моркови
15. Салата од свежа зелка и моркови
16. Салата од рендани моркови и ротква
17. Мешана зимска салата
18. Домати свежи
19. Пиперки свежи
20. Кисели пиперки (домашна туршија или конзервирана)
21. Кисели краставици
22. Млад кромид во сезона

# САЛАТИ

## 1. Салата од домати

	Количина г бруто
Домати	100
Масло за јадење	3
Магдонос	3
Сол	0,5

## 2. Салата од домати со кромид

	Количина г бруто
Домати	100
Кромид	5
Магдонос	3
Сол	0,5
Масло за јадење	3

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	176	42	180	43
Вкупни белковини г	0,9		0,9	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	3,0		3,0	
Јаглени хидрати г	2,7		3,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	12,8		14,4	
Железо мг	0,5		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	322		323	
Б1 мг	0,01		0,05	
Б2 мг	0,02		0,02	
Ц мг	23		23	
ПП мг	0,30		0,30	

### 3. Салата од печени пиперки

	Количина г брото
Пиперки	50
Масло за јадење	3
Магдонос	5
Лук	0,5
Оцет или лимонов сок	0,5
Сол	0,5

### 4. Салата од краставици

	Количина г брото
Краставици	110
Магдонос	3
Лук	0,5
Масло за јадење	3
Оцет или лимонов сок	0,5
Сол	0,5

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	147	35	155	37
Вкупни белковини г	0,5		0,5	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	2,9		2,9	
Јаглени хидрати г	1,7		2,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	7,3		11,0	
Железо мг	0,3		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	100		25	
Б1 мг	0,01		0,02	
Б2 мг	0,30		0,03	
Ц мг	50		9	
ПП мг	0,40		0,10	

**5. Салата од домати и краставици**

	Количина г брото
Домати	50
Краставици	60
Масло за јадење	3
Магдонос	3
Сол	0,5

**6. Мешана летна салата**

	Количина г брото
Домати	50
Пиперки	10
Краставици	40
Кромид	5
Масло за јадење	3
Магдонос	3
Сол	0,5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 155	ккал. 37	КЈ 180	ккал. 43
Вкупни белковини г	0,6		0,6	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	3,0		3,0	
Јаглени хидрати г	2,1		2,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	9,7		11,1	
Железо мг	0,3		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	173		192	
Б1 мг	0,02		0,02	
Б2 мг	0,02		0,06	
Ц мг	15		24	
ПП мг	0,20		0,3	

**7. Салата од млад спанаќ****8. Салата од свежа зелка**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Спанаќ млад	50	Зелка	100
Масло за јадење	3	Масло за јадење	3
Лимонов сок или оцет	0,5	Магдонос	3
Сол	0,5	Лимонов сок или оцет	0,5
Кисело млеко	50	Сол	0,5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	147	35	205	49
Вкупни белковини г	0,9		1,3	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	3,0		3,0	
Јаглени хидрати г	0,7		4,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	32,4		42,9	
Железо мг	1,2		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	774		49	
Б1 мг	0,04		0,04	
Б2 мг	0,08		0,03	
Ц мг	24		41	
ПП мг	0,20		0,2	

## 9. Салата од карфиол

	Количина г бруто
Карфиол	100
Масло за јадење	3
Магдонос	3
Оцет или лимонов сок	0,5
Сол	0,5

## 10. Салата од кисела зелка

	Количина г бруто
Кисела зелка	100
Масло за јадење	3

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	172	41	176	42
Вкупни белковини г	1,5		1,1	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	2,9		3,1	
Јаглени хидрати г	2,1		2,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	17,2		36,0	
Железо мг	0,7		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	42		9	
Б1 мг	0,06		0,03	
Б2 мг	0,06		0,06	
Ц мг	47		16	
ПП мг	0,40		0,10	



11. Салата од кисела зелка и цвекло 12. Зелена салата

	Количина г бруто	Количина г бруто	
Кисела зелка	60	Зелена салата	60
Цвекло	40	Масло за јадење	3
Масло за јадење	3	Оцет или лимонов сок	0,5
Сол	0,5		

Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 167	ккал. 40	КЈ 142	ккал. 34
Вкупни белковини г	0,7		0,9	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	2,9		2,9	
Јаглени хидрати г	2,9		1,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	22,5		18,8	
Железо мг	0,5		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	5		160	
Б1 мг	0,01		0,02	
Б2 мг	0,03		0,04	
Ц мг	9		3	
ПП мг	0,20		0,20	

**13. Салата од цвекло**

	Количина г бруто
Цвекло	12
Масло за јадење	3
Оцет или лимонов сок	0,5
Сол	0,5

**14. Салата од моркови**

	Количина г бруто
Моркови	50
Масло за јадење	3
Сол	0,5
Оцет или лимонов сок	0,5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ 251	ккал. 60	КJ 180	ккал. 43
Вкупни белковини г	1,3		0,5	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	3,0		3,0	
Јаглени хидрати г	6,8		3,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	27,0		13,6	
Железо мг	1,0		0,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	6		1501	
Б1 мг	0,02		0,02	
Б2 мг	0,05		0,01	
Ц мг	10		2	
ПП мг	0,40		0,20	

**15. Салата од свежа зелка и моркови**

	Количина г брото
Свежа зелка	50
Моркови	20
Магдонос	3
Масло за јадење	3
Оцет или лимонов сок	0,5
Сол	0,5

**16. Салата од рендани моркови и ротква**

	Количина г брото
Моркови	50
Ротква	20
Масло за јадење	3
Оцет или лимонов сок	0,5
Сол	0,5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	172	41	176	42
Вкупни белковини г	0,7		0,5	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	2,9		2,9	
Јаглени хидрати г	3,1		3,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	25,5		13,9	
Железо мг	0,2		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	486		1051	
Б1 мг	0,04		0,01	
Б2 мг	0,03		0,01	
Ц мг	20		6	
ПП мг	0,10		0,30	

**17. Мешана зимска салата**

	Количина г бруто
Моркови	50
Ротква	10
Цвекло	25
Масло за јадење	3
Магдонос	3
Оцет или лимонов сок	0,5
Сол	0,5

**18. Домати свежи**

	Количина г бруто
Домати свежи во сезона	100

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ 163	ккал. 39	КJ 71	ккал. 17
Вкупни белковини г	0,3		0,9	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	2,9		0,2	
Јаглени хидрати г	2,9		2,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	14,5		9,9	
Железо мг	0,3		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	1076		297	
Б1 мг	0,01		0,05	
Б2 мг	0,01		0,03	
Ц мг	5		21	
ПП мг	0,20		0,40	

**19. Пиперки свежи****20. Кисели пиперки (домашна туршија или конзервирана)**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Пиперки свежи во сезона	40	Кисели пиперки	50

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ 33	ккал. 8	KJ 50	ккал. 12
Вкупни белковини г		0,4		0,6
Анимални белковини г		-		-
Вкупни масти г		-		0,1
Јаглени хидрати г		1,5		2,2
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		3,8		5,5
Железо мг		0,1		0,2
<u>Витамини</u>				
А мг		66		95
Б1 мг		0,01		0,02
Б2 мг		0,20		0,03
Ц мг		42		60
ПП мг		0,30		-

**21. Кисели краставици****22. Млад кромид во сезона**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Кисели краставици	50	Млад кромид	20

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 21	ккал. 5	КЈ 29	ккал. 7
Вкупни белковини г	0,3		0,2	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,1		-	
Јаглени хидрати г	0,7		1,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	12,5		4,8	
Железо мг	0,6		0,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	47		2	
Б1 мг	-		-	
Б2 мг	-		-	
Ц мг	3		1	
ПП мг	-		-	

**Зачинување на салатите со маслиново масло и јаболкова или лимонска киселина**

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ РУЧЕЦИ ЗА ДЕЦА ОД 4 ДО 6 ГОДИНИ

1. Тава ориз со пилешко месо, леб
2. Ризи бизи со пилешко месо, леб
3. Пилешко месо во бел сос, прилог компир пире, леб
4. Полнети пиперки, леб
5. Чорбест грав со јунешко месо без коска, леб
6. Вариво леќа со варено јајце, јогурт, леб
7. Спанаќ со јагнешко месо и ориз, кисело млеко, леб
8. Пире од спанаќ со јајце на око, кисело млеко, леб
9. Пудинг од спанаќ, кисело млеко, леб
10. Пире од спанаќ со ќофте, леб
11. Боранија со јунешко месо, кисело млеко, леб
12. Боранија и компир со јунешко месо без коска, леб
13. Боранија со јунешко мелено месо во рерна (мусака), леб
14. Грашок со компири и јунешко месо без коска, леб
15. Грашок со јунешко месо без коска, леб
16. Свежа зелка со јунешко месо без коска, леб
17. Сарма од свежа зелка со јунешко мелено месо, леб
18. Мусака од кисела зелка со јунешко мелено месо, леб
19. Гулаш со макарони или шпагети, леб
20. Ќофте на ориз во рерна, леб
21. Гувеч со јунешко месо без коски, леб
22. Пилав со јагнешко месо, леб
23. Макарони со јајца и сирење во рерна, леб
24. Компир македонска јанија, леб
25. Пржена риба (филе) со рестован компир или компир салата, леб
26. Полнети тиквички со јунешко мелено месо со кисело млеко, леб
27. Вариво тиквички со компири и јунешко месо без коска, леб
28. Тестенини во сос од јунешко мелено месо, леб
29. Мусака од компири или тиквички, сини домати со јунешко мелено месо, леб
30. Ќофте во сос од домати, прилог компир пире, леб
31. Шницла од јунешко месо во сос со компир пире, леб
32. Јунешко месо без коска со компири и кељ, леб
33. Динстан смрзнат зеленчук, со прилог компир пире (ориз) со сос, пилешки стек, леб

## РУЧЕЦИ

1. Тава ориз со пилешко месо, леб      2. Ризи бизи со пилешко месо,  
леб

	Количина г бруто		Количина г бруто
Пилешко месо	60	Пилешко месо	60
Ориз	30	Ориз	20
Масло за јадење	8	Грашок во мешунка или	100
Кромид	10	грашок од конзерва	100
Моркови	25	Кромид	10
Магдонос	5	Масло за јадење	8
Сол	1	Магдонос	5
Леб интегрален	70	Сол	1
		Леб интегрален	70

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1967	470	1955	467
Вкупни белковини г		19,7		21,7
Анимални белковини г		9,7		9,7
Вкупни масти г		15,5		15,4
Јаглени хидрати г		59,8		57,5
<u>Минерали</u>				
Калциум      мг		47,2		47,7
Железо      мг		3,9		4,6
<u>Витамини</u>				
А              мг		1445		845
Б1             мг		0,7		0,9
Б2             мг		0,8		0,9
Ц              мг		10		20
ПП            мг		4,5		5,3



### 3. Пилешко месо во бел сос, прилог компир пире, леб

	Количина г бруто
Пилешко месо	60
Брашно	10
Масло за јадење	5
Моркови	25
Јајце бр.1/8	6
Лимон	5
Магдонос	5
Лук	1
Сол	0,5
<b>Компир пире</b>	
Пире индустриско или	20
Компири	50
Млеко	50
Путер	5
Сол	0,5
Леб 'ржан	70

### 4. Полнети пиперки, леб

	Количина г бруто
Пиперки бабури	60
Јунешко мелено месо	40
Кромид	10
Домати	20
Ориз	10
Масло за јадење	8
Магдонос	5
Црвен пипер	0,3
Сол	1
Кисело млеко	50
Леб полубел	70

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	2097	501	1754	419
Вкупни белковини г	21,3		16,2	
Анимални белковини г	12,2		7,0	
Вкупни масти г	18,8		16,8	
Јаглени хидрати г	58,4		47,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	109,0		96,6	
Железо мг	4,7		2,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	1535		303	
Б1 мг	0,7		0,7	
Б2 мг	0,9		0,2	
Ц мг	11		63	
ПП мг	4,0		3,2	

**5. Чорбест грав со јунешко месо  
без коска, леб**

	Количина г брото
Грав	50
Јунешко месо без коска	40
Моркови	15
Кромид	10
Масло за јадење	8
Магдонос	5
Сол	1
Црвен пипер	0,3
Леб интегрален	70

**6. Вариво леќа со варено јајце,  
јогурт, леб**

	Количина г брото
Леќа	40
Масло за јадење	5
Брашно	4
Магдонос	5
Сол	1
Црвен пипер	0,3
Кромид	10
Лук	1
Јајца бр.1	50
Јогурт	100
Леб полубел	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	2181	521	2202	526
Вкупни белковини г	24,8		25,6	
Анимални белковини г	5,3		8,7	
Вкупни масти г	15,8		15,1	
Јаглени хидрати г	66,5		68,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	105,5		177,6	
Железо мг	5,9		5,0	
<u>Витамини</u>				
А мг	229		1016	
Б1 мг	0,9		0,3	
Б2 мг	0,3		0,5	
Ц мг	9		14	
ПП мг	3,7		1,9	

**7. Спанаќ со јагнешко месо и ориз, кисело млеко, леб**

	Количина г бруто
Јагнешко месо	65
Спанаќ	150
Ориз	10
Масло за јадење	8
Кромид	10
Црвен пипер	0,3
Лук	1
Магдонос	5
Сол	1
Кисело млеко	50
Леб 'ржан	70

**8. Пире од спанаќ со јајце на око, кисело млеко, леб**

	Количина г бруто
<b>Пире од спанаќ:</b>	
Спанаќ	150
Брашно	4
Млеко	40
Масло за јадење	5
Лук	1
Сол	0,5
Јајце бр.1	50
Масло за јадење	3,0
Сол	0,5
Кисело млеко	100
Леб интегрален	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1996	477	1783	426
Вкупни белковини г	17,4		18,8	
Анимални белковини г	7,5		9,6	
Вкупни масти г	21,7		17,4	
Јаглени хидрати г	50,0		45,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	188,6		299,5	
Железо мг	5,7		5,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	4222		2505	
Б1 мг	0,3		0,3	
Б2 мг	0,4		0,7	
Ц мг	80		72	
ПП мг	3,2		2,2	

**9. Пудинг од спанаќ, кисело млеко, леб**

	Количина г бруто
Спанаќ	150
Млеко	50
Јајце бр.1	50
Сирење	10
Масло за јадење	5
Сол	1
Кисело млеко	50
Леб интегрален	70

**10. Пире од спанаќ со ќофте, леб**

	Количина г бруто
Спанаќ	150
Млеко	40
Брашно	4
Масло за јадење	5
Лук	1
Сол	0,5
<b>Ќофте:</b>	
Јунешко мелено месо	40
Компири	10
Кромид	10
Јајце бр.1/8	6
Магдонос	5
Сол	0,5
Леб полубел	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1793	427	1666	398
Вкупни белковини г	20,1		18,4	
Анимални белковини г	11,7		7,4	
Вкупни масти г	18,7		14,5	
Јаглени хидрати г	41,9		45,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	286,3		180,5	
Железо мг	4,8		5,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	3642		3550	
Б1 мг	0,3		0,8	
Б2 мг	0,5		0,5	
Ц мг	72		81	
ПП мг	0,9		3,3	

**11. Боранија со јунешко месо, кисело млеко, леб**      **12. Боранија и компир со јунешко месо без коска, леб**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Боранија свежа или	150	Боранија свежа или	100
боранија конзервирана	135	боранија конзервирана	120
Јунешко месо без коска	40	Компири	80
Масло за јадење	8	Јунешко месо без коска	40
Кромид	10	Масло за јадење	8
Брашно	4	Кромид	10
Домати свежи или	20	Домати свежи или	20
Доматно пире	3	доматно пире	3
Магдонос	5	Магдонос	5
Лук	1	Лук	1
Црвен пипер	3	Црвен пипер	0,3
Сол	1	Сол	1
Кисело млеко	50	Леб полубел	7
Леб интегрален	70		

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1804	431	1812	433
Вкупни белковини г	19,1		16,6	
Анимални белковини	7,4		5,3	
Вкупни масти г	14,8		15,2	
Јаглени хидрати г	52,6		54,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум	мг	166,6	83,5	
Железо	мг	3,5	3,1	
<u>Витамини</u>				
А	мг	1031	337	
Б1	мг	0,8	0,7	
Б2	мг	0,4	0,3	
Ц	мг	34	33	
ПП	мг	4,4	3,9	

**13. Боранија со јунешко мелено  
месо во рерна (мусака), леб**

	Количина г бруто	
Боранија свежа или	150	
боранија конзервирана	170	
Јунешко мелено месо	40	
Пиперки	20	
Домати или	20	
доматно пире	3	
Кромид	10	
Компири	60	
Масло за јадење	8	
Магдонос	5	
Сол	1	
Црвен пипер		0,3
Леб полубел		70

**14. Грашок со компири и јунешко месо без коска, леб**

	Количина г бруто	
Грашок	70	
Компири	70	
Јунешко месо без коска	40	
Домати или	20	
доматно пире	4	
Кромид	10	
Магдонос	5	
Сол	1	
Масло за јадење	8	
Црвен пипер		0,3
Леб интегрален	70	

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.		КЈ	ккал.
	1905	455		1783	426
Вкупни белковини г	17,7			16,3	
Анимални белковини г	5,3			5,3	
Вкупни масти г	15,3			15,4	
Јаглени хидрати г	58,6			52,8	
<u>Минерали</u>					
Калциум мг		107,6		46,7	
Железо мг		3,5		3,3	
<u>Витамини</u>					
А мг		401		916	
Б1 мг		0,8		0,8	
Б2 мг		0,4		0,3	
Ц мг		56		26	
ПП мг		4,2		4,4	

**15. Грашок со јунешко месо  
без коска, леб**

	Количина г бруто
Грашок во мешунки или	150
грашок конзервиран	150
Јунешко месо без коска	40
Масло за јадење	8
Кромид	10
Домати или	20
доматно пире	3
Брашно	4
Магдонос	5
Сол	1
Црвен пипер	0,3

**16. Свежа зелка со јунешко месо  
без коска, леб**

	Количина г бруто
<b>Свежа зелка:</b>	
Јунешко месо без коска	40
Ориз	10
Масло за јадење	8
Пиперки	20
Домати или	20
доматно пире	3
Моркови	15
Кромид	10
Брашно	4
Магдонос	5

Леб интег.	70	Сол	1
		Црвен пипер	0,3
		Леб интег.	70

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1779	425	1879	449
Вкупни белковини г	18,2		17,3	
Анимални белковини г	5,3		5,3	
Вкупни масти г	15,5		15,4	
Јаглени хидрати г	50,5		57,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум	мг	50,6	120,2	
Железо	мг	3,6	3,0	
<u>Витамини</u>				
А	мг	969	340	
Б1	мг	0,8	0,8	
Б2	мг	0,4	0,3	
Ц	мг	29	110	
ПП	мг	4,5	3,6	

**17. Сарма од свежа зелка со јунешко мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Свежа зелка	150
Јунешко мелено месо	40
Кромид	10
Домати или доматино пире	20
Ориз	4
Масло за јадење	15
Магдонос	8
Црвен пипер	5
Сол	0,3
Леб 'ржан	1
	70

**18. Мусака од кисела зелка со јунешко мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Кисела зелка	180
Јунешко мелено месо	40
Кромид	10
Масло за јадење	8
Ориз	6
Јајце бр.1/4	12
Млеко	30
Црвен пипер	0,3
Сол	1
Леб 'ржан	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1796	429	1833	438
Вкупни белковини г	16,2		18,2	
Анимални белковини г	5,3		7,8	
Вкупни масти г	15,3		17,8	
Јаглени хидрати г	54,0		48,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	95,0		127,6	
Железо мг	2,6		2,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	273		146	
Б1 мг	0,7		0,6	
Б2 мг	0,3		0,4	
Ц мг	73		30	
ПП мг	3,3		2,7	



**19. Гулаш со макарони или спагети, леб**

	Количина г бруто
<b>Макарони или спагети интег.</b>	20
Сол	0,5
<b>Гулаш:</b>	
Јунешко месо без коска	40
Кромид	30
Домати или доматино пире	20
Брашно	3
Магдонос	4
Сол	10
Леб интег.	5
	0,5
	70

**20. Кофте на ориз во рерна, леб**

	Количина г бруто
<b>Кофте:</b>	
Јунешко мелено месо	40
Јајце бр.1/8	6
Сол	0,5
Ориз тава	20
Магдонос	8
Кромид	20
Јајце бр.1/6	8
Млеко	30
Магдонос	5
Сол	0,5
Лимон	5
Леб полубел	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1892	452	1749	418
Вкупни белковини г	16,4		15,6	
Анимални белковини г	5,3		8,0	
Вкупни масти г	17,3		19,0	
Јаглени хидрати г	54,9		43,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	43,1		77,5	
Железо мг	2,7		2,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	171		178	
Б1 мг	0,3		0,6	
Б2 мг	0,2		0,3	
Ц мг	19		11	
ПП мг	3,0		2,8	

**21. Гувеч со јунешко месо без коска, леб**

	Количина г бруто
Јунешко месо без коска	40
Компири	60
Ориз	10
Пиперки	20
Домати	50
Кромид	10
Бамји	5
Модри патлициани	10
Боранија	10
Магдонос	10
	5

**22. Пилав со јагнешко месо, леб**

	Количина г бруто
Јагнешко месо	60
Ориз	40
Кромид	10
Моркови	15
Магдонос	8
Сол	5
Леб интегрален	1
	70

Сол 1  
Леб интегрален 70

### Енергетска хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1896	453	2097	501
Вкупни белковини г	15,6		15,4	
Анимални белковини г	5,3		4,7	
Вкупни масти г	17,5		17,7	
Јаглени хидрати г	55,4		66,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	47,3		42,4	
Железо мг	2,8		2,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	265		156	
Б1 мг	0,7		0,7	
Б2 мг	0,2		0,2	
Ц мг	42		9	
ПП мг	3,8		3,8	

**23. Макарони со јајца и сирење  
во рерна, леб**

	Количина г бруто
Макарони интег.	40
Сирење	25
Млеко	30
Јајце бр.1/4	12
Масло за јадење	8
Сол	0,5
Леб интегрален	50

**24. Компир македонска јанија,  
леб**

	Количина г бруто
Јунешко месо без коска	40
Компири	130
Масло за јадење	10
Кромид	10
Пиперки	20
Домати	20
Моркови	20
Магдонос	5
Црвен пипер	0,3
Сол	1
Леб интегрален	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	2076	496	1934	462
Вкупни белковини г	17,9		15,7	
Анимални белковини г	8,8		5,3	
Вкупни масти г	21,4		17,5	
Јаглени хидрати г	54,7		57,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	63,6		46,7	
Железо мг	2,1		3,0	
<u>Витамини</u>				
А мг	148		792	
Б1 мг	0,1		0,7	
Б2 мг	0,2		0,2	
Ц мг	0,3		41	
ПП мг	1,1		7,1	

**25. Пржена риба (филе) со рес-  
тован компир или компир  
салата, леб**

**26. Полнети тиквички со јунешко  
мелено месо, со кисело млеко**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Риба (филе)	60	Тиквички	150
Брашно	4	Јунешко мелено месо	40
Масло за јадење	5	Кромид	10
Компири	170	Домати	20
Кромид	10	Ориз	10
Магдонос	5	Масло за јадење	8
Масло за јадење	5	Јајце бр.1/8	6
Сол	1	Кисело млеко	30
Леб 'ржан	70	Магдонос	5
		Црвен пипер	0,3
		Сол	1
		Леб полубел	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1871	447	1838	439
Вкупни белковини г	19,0		17,1	
Анимални белковини г	9,8		7,0	
Вкупни масти г	12,4		17,0	
Јаглени хидрати г	62,1		51,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	41,6		1093,5	
Железо мг	2,3		2,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	120		1540	
Б1 мг	0,3		0,7	
Б2 мг	0,1		0,3	
Ц мг	22		23	
ПП мг	4,3		3,9	

**27. Вариво тиквички со компири и јунешко месо без коска, леб**

	Количина г бруто
Тиквички	100
Компири	60
Јунешко месо без коска	40
Кромид	10
Домати	20
Масло за јадење	10
Брашно	4
Магдонос	5
Црвен пипер	0,3
Сол	1
Леб интегрален	70

**28. Тестенини во сос од јунешко мелено месо, леб**

	Количина г бруто
Јунешко мелено месо	40
Макарони интег.	30
Кромид	10
Домати или	20
Доматно пире	5
Масло за јадење	8
Магдонос	5
Лук	1
Сол	1
Леб интегрален	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1817	434	1884	450
Вкупни белковини г	14,8		17,0	
Анимални белковини г	5,3		5,3	
Вкупни масти г	17,3		15,3	
Јаглени хидрати г	52,1		58,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	716,7		39,3	
Железо мг	3,1		3,0	
<u>Витамини</u>				
А мг	1085		168	
Б1 мг	0,7		0,7	
Б2 мг	0,9		0,2	
Ц мг	24		13	
ПП мг	4,0		3,0	

**29. Мусака од компири или тиквички, сини домати со јунешко мелено месо**

	Количина г бруто
Компири, тиквички, сини домати	150
Јунешко мелено месо	40
Кромид	10
Масло за јадење	8
Јајце бр.1/4	12
Млеко	30
Магдонос	5
Црвен пипер	0,3
Сол	1
Леб интегрален	70

**30. Ќофте во сос од домати, прилог компир пире, леб**

	Количина г бруто
<b>Ќофте:</b>	
Јунешко мелено месо	40
Компири	10
Кромид	10
Јајце бр.1/8	6
Магдонос	5
Лук	1
Масло за јадење	5
Сол	0,5
<b>Сос од домати:</b>	
Домати или доматно пире	30
Брашно	5
Моркови	10
Сол	20
0,5	0,5
<b>Компир пире:</b>	
Компири	150
Путер	5
Млеко	30
Сол	0,5
Леб интегрален	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1984	474	2239	535
Вкупни белковини г	17,9		19,1	
Анимални белковини г	7,8		7,1	
Вкупни масти г	17,3		18,0	
Јаглени хидрати г	58,8		70,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	80,1		90,7	
Железо мг	3,0		3,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	239		825	
Б1 мг	0,8		1,0	
Б2 мг	0,3		0,3	
Ц мг	21		29	
ПП мг	4,1		4,1	

**31. Шницла од јунешко месо во сос со компир пире, леб**

	Количина г бруто
<b>Шницла:</b>	
Јунешко месо без коска	40
Масло за јадење	5
Брашно	4
Магдонос	5
Лук	1
Сол	0,5
<b>Компир пире:</b>	
Компири	150
Путер	5
Млеко	40
Сол	0,5
Леб интегрален	70

**32. Јунешко месо без коски со компири и кел, леб**

	Количина г бруто
Јунешко месо без коска	40
Компири	60
Кел	130
Кромид	10
Доматно пире	3
Брашно	4
Масло за јадење	10
Лук	1
Сол	1
Леб 'ржан	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ 1984	ккал. 474	KJ 1829	ккал. 437
Вкупни белковини г	15,6		16,9	
Анимални белковини г	6,8		5,3	
Вкупни масти г	17,5		17,6	
Јаглени хидрати г	60,5		50,0	
<b>Минерали</b>				
Калциум мг	78,6		50,3	
Железо мг	2,7		3,0	
<b>Витамини</b>				
А мг	195		442	
Б1 мг	0,2		0,8	
Б2 мг	0,2		0,2	
Ц мг	20		49	
ПП мг	3,4		3,4	

**33. Динстан смрзнат зеленчук,пилешки стек, прилог компир пире (ориз), со сос, леб**

	<b>Количина г бруто</b>
Пилешки стек	60
Грашок смрзнат	60
Компири	150
Моркови	20
Масло за јадење	8
Млеко	30
Путер	3
Леб интегрален	70

**Енергетска хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност    КЈ    ккал.  
2214    529

Вкупни белковини г    22,6  
Анимални белковини г    11,3  
Вкупни масти г    20,2  
Јаглени хидрати г    66,5

Минерали

Калциум    мг    42,3  
Железо    мг    5,6

Витамини

А    мг    1412  
Б1    мг    0,36  
Б2    мг    0,86  
Ц    мг    29  
ПП    мг    5,78

**ДА СЕ КОРИСТИ МАСЛО ЗА ЈАДЕЊЕ ОД СОНЧОГЛЕД, СЕМКИ ОД ТИКВА, СУСАМ, МАСЛИНКА И СЛ.**



## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ УЖИНИ ЗА ДЕЦА ОД 4 ДО 6 ГОДИНИ

1. Пудинг
2. Пудинг со овошје
3. Сутлијаш
4. Геврек со јогурт
5. Гриз со млеко и какао
6. Пена од јајца со банана
7. Пита со јаболка, млеко
8. Тиганици со сирење
9. Тиганици со јогурт
10. Раванија со млеко
11. Ванила крем со овошје
12. Јогурт, кифла
13. Крофни
14. Варена мелена пченица
15. Кашкавал со леб, круша
16. Кох од гриз
17. Овошен јогурт
18. Шне-нокли
19. Ролат со мармалад
20. Матен овошен сок, бисквити

# УЖИНИ

## 1. Пудинг

	Количина г брото
Млеко	200
Пудинг прашок	13
Шеќер кафеав	15

## 2. Пудинг со овошје

	Количина г брото
Млеко	200
Пудинг прашок	13
Шеќер кафеав	10
Овошје пасирано	60

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1067	255	1185	283
Вкупни белковини г	7,9		8,1	
Анимални белковини г	6,8		6,8	
Вкупни масти г	7,2		7,2	
Јаглени хидрати г	38,4		45,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	240,6		247,1	
Железо мг	0,4		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	58		59	
Б1 мг	0,08		0,09	
Б2 мг	0,40		0,40	
Ц мг	2		4	
ПП мг	0,20		0,20	

### 3. Сутлијаш

	Количина г брото
Млеко	200
Ориз	20
Шеќер кафеав	15
Вода	60

### 4. Геврек со јогурт

	Количина г брото
Геврек	1/2
Јогурт	200

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1188	284	1047	250
Вкупни белковини г	8,3		9,9	
Анимални белковини г	6,8		6,6	
Вкупни масти г	7,5		8,4	
Јаглени хидрати г	44,2		32,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	245,0		265,9	
Железо мг	1,0		0,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	58		84	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,40		0,40	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,20		0,50	

Геврек, кифла или друго печиво, 50-60 гр.

**5. Гриз со млеко и какао****6. Пена од јајца со банана**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Млеко	200	Банани	150
Гриз	15	Јајце бр.1	50
Мед	10	Мед	15
Какао	5	Лимон	10
Вода	50		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1155	236	1059	253
Вкупни белковини г		0,9		7,7
Анимални белковини г		6,8		6,4
Вкупни масти г		8,3		5,9
Јаглени хидрати г		40,8		41,7
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		249,9		39,7
Железо мг		1,4		2,1
<u>Витамини</u>				
А мг		58		195
Б1 мг		0,40		0,10
Б2 мг		0,40		0,20
Ц мг		2		16
ПП мг		1,40		0,70

**7. Пита со јаболка, млеко**

	Количина г бруто
Брашно	25
Масло за јадење	5
Јаболка	70
Шеќер кафеав	5
Презли	5
Млеко	150

**8. Тиганици со сирење**

	Количина г бруто
Брашно	40
Шеќер	1
Квасец сув или	0,5
квасец свеж	1,5
Јајце бр.1/10	5
Масло за јадење	5
Сирење	20

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1256	300	1113	266
Вкупни белковини г	8,1		11,8	
Анимални белковини г	5,1		7,8	
Вкупни масти г	10,7		7,7	
Јаглени хидрати г	41,0		35,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	312,0		33,9	
Железо мг	0,7		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	102		65	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,30		0,20	
Ц мг	5		-	
ПП мг	0,50		0,40	

## 9. Тиганици со јогурт

	Количина г бруто
Брашно	40
Шеќер	1
Квасец сув	0,5
Јајце бр.1/10	5
Масло за јадење	5
Јогурт	150
Млеко	60

## 10. Раванија со млеко

	Количина г бруто
<b>Тесто:</b>	
Јајце бр.1/2	25
Шеќер каф.	5
Брашно	10
Гриз	10
Прашок за печење	0,5
<b>Прелив:</b>	
Шеќер кафеав	15

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 1327	ккал. 317	КЈ 963	ккал. 230
Вкупни белковини г	9,7		7,1	
Анимални белковини г	5,7		3,6	
Вкупни масти г	11,1		5,2	
Јаглени хидрати г	42,5		37,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	188,4		90,4	
Железо мг	0,5		1,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	60		103	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,30		0,20	
Ц мг	1		1	
ПП мг	0,50		0,60	

**11. Ванила крем со овошје**

	Количина г брuto
Млеко	150
Јајце бр.1/4	12
Шеќер за млекото	10
Шеќер за белките	5
Густин или нишесте	15
Вода	30
Ванилин шеќер	0,5
Овошје	50

**12. Јогурт, кифла**

	Количина г брuto
Јогурт	150
Кифла бр.	1

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	1026	245	1222	292
Вкупни белковини г	8,2		10,1	
Анимални белковини г	6,7		4,5	
Вкупни масти г	6,8		7,0	
Јаглени хидрати г	36,2		45,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	191,9		204,3	
Железо мг	0,9		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	137		63	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,40		0,30	
Ц мг	4		1	
ПП мг	0,60		0,60	

**13. Крофни**

	Количина г бруто
Брашно	40
Млеко	45
Јајце бр.1/8	6
Масло за јадење	5
Шеќер кафеав	4
Шеќер во прав	2
Квасец сув или	0,5
квасец тазе	1,5
Мармалад	5,0

**14. Варена мелена пченица**

	Количина г бруто
Пченица	40
Мед	15
Ванилин шеќер	3
Мелени ореви	5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1084	ккал. 259	КЈ 946	ккал. 226
Вкупни белковини г	6,3		4,5	
Анимални белковини г	2,3		-	
Вкупни масти г	7,5		3,4	
Јаглени хидрати г	40,2		43,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	64,0		24,1	
Железо мг	0,4		1,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	34		-	
Б1 мг	0,10		0,22	
Б2 мг	0,10		0,70	
Ц мг	1		-	
ПП мг	0,40		1,70	



**15. Кашкавал со леб, круша**

	Количина г бруто
Кашкавал	30
Леб 'ржен	50
Круша	100

**16. Кох од гриз**

	Количина г бруто
Млеко	150
Јајце бр.1/4	12
Шеќер кафеав	15
Гриз	15
Путер	5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1214	ккал. 290	КЈ 1130	ккал. 270
Вкупни белковини г	11,6		8,1	
Анимални белковини г	7,5		6,7	
Вкупни масти г	9,4		11,0	
Јаглени хидрати г	38,0		33,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	228,0		191,3	
Железо мг	1,1		1,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	137		146	
Б1 мг	0,10		0,10	
Б2 мг	0,20		0,30	
Ц мг	4		1	
ПП мг	0,90		1,80	

**17. Овошен јогурт**

	Количина г брото
Јогурт	150
Јагоди (малини, цреши, вишни и др.)	100
Шеќер кафеав	15

**18. Шне-нокли**

	Количина г брото
Млеко	150
Јајце бр.1/2	25
Шеќер кафеав	15
Брашно	3
Ванилин шеќер	1
Чоколадо или какао	10

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 917	ккал. 219	КЈ 996	ккал. 238
Вкупни белковини г		6,3		10,3
Анимални белковини г		5,1		8,3
Вкупни масти г		5,8		10,2
Јаглени хидрати г		34,3		25,0
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		205,5		205,0
Железо мг		1,1		1,9
<u>Витамини</u>				
А мг		47		129
Б1 мг		0,10		0,20
Б2 мг		0,30		0,60
Ц мг		58		1
ПП мг		0,30		1,20

**19. Ролат со мармалад****20. Матен овошен сок, бисквити**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Брашно	20	Матен сок	200
Шеќер каф.	10	Бисквити интегрални	30
Јајце бр.1/2	25		
Ореви чистени	10		
Вода	5		
Ванилин шеќер	0,5		
Мармалад	10		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1143	273	875	209
Вкупни белковини г	6,3		2,8	
Анимални белковини г	3,2		-	
Вкупни масти г	8,1		3,0	
Јаглени хидрати г	42,0		41,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	19,0		18,3	
Железо мг	0,8		1,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	90		90	
Б1 мг	0,10		0,03	
Б2 мг	0,10		0,05	
Ц мг	1		10	
ПП мг	0,20		0,20	

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ ВЕЧЕРИ ЗА ДЕЦА ОД 4 ДО 6 ГОДИНИ

1. Брза пита
2. Пита со спанаќ, урда, јајца, јогурт
3. Пита со урда и јајца, јогурт
4. Палента со сирење, јогурт
5. Кох од јуфки
6. Потпечени макарони со сирење, јајца и компот
7. Пржени домати, пиперки и јајца, јогурт, леб
8. Кофтиња од тиквички, јогурт, леб
9. Шпагети со сос од домати и мелено месо, компот, леб
10. Пире компир со јајце на око, јогурт, леб
11. Пржена урда со јајце и домати, јогурт, леб
12. Таратур, пржени јајца и сирење, леб
13. Полнети пиперки со урда и јајца, компот, леб
14. Ориз со рендано сирење (пилав), јогурт, леб
15. Француски компир 2, леб, чај
16. Пица, јогурт

# ВЕЧЕРИ

## 1. Брза пита

## 2. Пита со спанаќ, урда, јајца, јогурт

	Количина г бруто		Количина г бруто
Брашно	60	Брашно	30
Квасец	2	Путер	20
Сол	1	Урда	20
Сирење	35	Јајце бр.1/4	12
Јајце бр.1/3	16	Спанаќ	30
Масло за јадење	6	Сол	0,5
		Јогурт	200

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1645	393	1817	434
Вкупни белковини г	16,5		14,4	
Анимални белковини г	9,0		10,3	
Вкупни масти г	15,1		25,5	
Јаглени хидрати г	45,2		33,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	327,2		277,8	
Железо мг	1,3		1,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	200		1049	
Б1 мг	0,20		0,20	
Б2 мг	0,30		0,50	
Ц мг	-		16	
ПП мг	1,40		1,00	

Вечерите се предвидени за децата во попладневна смена.

Дел од појадоците може да се планираат за вечера.

## 3. Пита со урда и јајца, јогурт

## 4. Палента со сирење, јогурт

	Количина г бруто		Количина г бруто
Брашно	30	Палента	50
Путер	20	Сирење	30
Урда	20	Путер	5
Јајце бр.1/4	12	Сол	+
Јогурт	200	Јогурт	200

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1792	428	1659	453

Вкупни белковини г		13,9	21,0
Анимални белковини г		10,3	17,0
Вкупни масти г		25,5	16,9
Јаглени хидрати г		32,8	55,1

Минерали

Калциум	мг	257,9	485,5
Железо	мг	0,7	0,5

Витамини

А	мг	1232	297
Б1	мг	0,20	0,10
Б2	мг	0,40	0,50
Ц	мг	2	2
ПП	мг	0,80	0,40

**5. Кох од јуфки**

	Количина г бруто
Јуфки	55
Млеко	110
Путер	8
Шеќер каф.	16
Јајце бр.1/2	25
Шеќер во прав	6

**6. Потпечени макарони со сирење, јајца и компот**

	Количина г бруто
Макарони интег.	50
Сирење	20
Јајце бр.1/4	12
Путер	7
Млеко	20
Компот од свежо овошје	245

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1976	ккал. 472	КЈ 1812	ккал. 433
Вкупни белковини г	13,7		12,7	
Анимални белковини г	6,8		6,2	
Вкупни масти г	14,8		12,4	
Јаглени хидрати г	67,9		65,0	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	157,0		224,0	
Железо мг	1,8		2,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	254		225	
Б1 мг	0,20		0,10	
Б2 мг	0,30		0,20	
Ц мг	1		7	
ПП мг	1,40		1,10	

**7. Пржени домати, пиперки и јајца,  
јогурт, леб**

	Количина г бруто
Домати	60
Пиперки	40
Јајце бр.1	50
Јогурт	200
Леб интегрален	50

**8. Кофтиња од тиквички,  
јогурт, леб**

	Количина г бруто
Тиквички	100
Јајце бр.1/2	25
Брашно	15
Магдонос	3
Масло за јадење	8
Сол	0,5
Сирење	20
Јогурт	200
Леб интегрален	50

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1423	ккал. 340	КЈ 1964	ккал. 469
Вкупни белковини г	16,8		30,6	
Анимални белковини г	11,7		12,5	
Вкупни масти г	12,7		32,5	
Јаглени хидрати г	37,4		45,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	259,0		948,0	
Железо мг	2,1		2,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	1384		1162	
Б1 мг	0,20		0,20	
Б2 мг	0,90		1,10	
Ц мг	15		13	
ПП мг	1,30		1,90	



**9. Шпагети со сос од домати и мелено месо, компот, леб**

	Количина г бруто
Шпагети интег.	40
Јунешко мелено месо	30
Кромид	2
Домати или доматино пире	30
Брашно	5
Масло за јадење	3
Сол	7
Магдонос	1
<b>Компот:</b>	
Овошје	120
Вода	100
Шеќер кафеав	15
Лимон	10

	Количина г бруто
Компир	80
Млеко	20
Путер	5
Јајце бр.1	50
Масло за јадење	3
Леб интегрален	30
Јогурт	150

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1792	428	1729	413
Вкупни белковини г	11,8		15,9	
Анимални белковини г	4,5		11,0	
Вкупни масти г	13,8		18,4	
Јаглени хидрати г	61,3		43,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	30,0		227,7	
Железо мг	2,1		1,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	156		289	
Б1 мг	0,50		0,20	
Б2 мг	0,20		0,50	
Ц мг	16		8	
ПП мг	2,80		1,70	

**11. Пржена урда со јајце и домати, јогурт, леб**

	Количина г Бруто
Урда	30
Јајце бр.1	50
Масло за јадење	5
Домати	60
Јогурт	200
Леб интегрален	50

**12. Таратур, пржени јајца и сирење, леб**

	Количина г Бруто
Јогурт	150
Краставица	20
Масло за јадење	2
Јајце бр.1	50
Сирење	30
Леб интегрален	50

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност		KJ 1713	ккал. 408		KJ 1503	ккал. 385
Вкупни белковини г		20,5			20,5	
Анимални белковини г		15,8			16,3	
Вкупни масти г		18,8			18,5	
Јаглени хидрати г		36,6			31,5	
<u>Минерали</u>						
Калциум	мг	286,3			459,5	
Железо	мг	1,9			1,6	
<u>Витамини</u>						
А	мг	398			347	
Б1	мг	0,21			0,20	
Б2	мг	0,68			0,50	
Ц	мг	14			3	
ПП	мг	1,50			0,60	

**13. Полнети пиперки со урда  
и јајца, компот, леб**

	Количина г бруто
Пиперки	170
Урда	50
Јајце бр.1/2	25
Масло за јадење	10
Магдонос	+
Сол	+
Леб интегрален	50
Компот од свежо овошје	235

**14. Ориз со рендано сирење  
(пилав), јогурт, леб**

	Количина г бруто
Ориз	30
Сирење	20
Путер	5
Сол	1
Леб интегрален	50
Јогурт	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ 1929	ккал. 461	KJ 1854	ккал. 443
Вкупни белковини г	23,3		16,3	
Анимални белковини г	17,4		10,1	
Вкупни масти г	14,1		15,6	
Јаглени хидрати г	57,3		56,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	190,6		409,0	
Железо мг	2,6		0,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	207		228	
Б1 мг	0,60		0,20	
Б2 мг	0,20		0,50	
Ц мг	147		2	
ПП мг	1,80		1,30	

**15. Француски компир 2,  
леб, чај**

**16. Пица, јогурт**

	<b>Количина г брuto</b>		<b>Количина г брuto</b>
Компири	130	Брашно	50
Јајце бр.1	50	Јогурт	10
Масло за јадење	6	Јајце бр.1/4	12
Млеко или	25	Кашкавал	30
кисела павлака	20	Доматно пире	10
Сол	1	Печурки свежи	10
Леб интегрален	50	Масло за јадење	5
Чај	2	Квасец свеж	1
Мед	15	Јогурт	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1728	ккал. 413	КЈ 2276	ккал. 496
Вкупни белковини г	12,8		22,0	
Анимални белковини г	6,6		15,9	
Вкупни масти г	12,7		20,4	
Јаглени хидрати г	59,2		50,0	
<b><u>Минерали</u></b>				
Калциум мг	67,1		529,0	
Железо мг	2,3		1,5	
<b><u>Витамини</u></b>				
А мг	168		328	
Б1 мг	0,20		0,15	
Б2 мг	0,20		0,56	
Ц мг	11		8	
ПП мг	1,90		1,62	

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ ПОЈАДОЦИ  
ЗА ДЕЦА ОД 6 ДО 10 ГОДИНИ**

1. Путер, сирење, домати, чај
2. Путер, мед (џем), млеко
3. Млечен крем, млеко
4. Печиво, путер, јогурт
5. Кашкавал, павлака , пиперка, чај
6. Баничка , јогурт
7. Кајгана, сирење, домати, чоколадно млеко
8. путер, сирење, домати, млеко
9. Павлака, јајце, зеленчук, јогурт
10. Путер, џем, варено јајце, млеко
11. Мазиво: путер, урда, јајце, зеленчук, прилог пиперка, млеко со  
какао
12. Ајвар, сирење, карамел млеко
13. Мазиво од урда со павлака и јајце, збогатена со зеленчук, компот
14. Мазиво од рибина паштета, компот од сезонско овошје
15. Сендвич со пилешка паштета, зеленчук сезонски, сок
16. Сендвич: павлака, кашкавал, јајце, зеленчук, сок
17. Гратинирани макарони, кечап, јогурт
18. Пита со спанаќ (урда, зелка, праз), кисело млеко (јогурт)
19. Пица, кашест сок

# ПОЈАДОЦИ

## 1. Путер, сирење, домати, чај

	Количина г бруто
Путер	15
Сирење	35
Домати (пиперки) или доматен сос	50
Чај од шипка	3
Мед	20
Лимон	10

## 2. Путер, мед (џем), млеко

	Количина г бруто
Путер	15
Мед или џем	25
Млеко	30
Сезонско овошје јаболка и др.	200
	100

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1415	337	1562	372
Вкупни белковини г	6,4		7,3	
Анимални белковини г	5,7		7,0	
Вкупни масти г	21,7		19,7	
Јаглени хидрати г	17,2		45,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	180,0		250,5	
Железо мг	0,8		0,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	553		260	
Б1 мг	0,04		0,11	
Б2 мг	0,22		0,40	
Ц мг	23		6	
ПП мг	0,40		0,45	

Количината на лебот во оброците треба да се движи од 70 до 100 г во зависност од возраста.

Енергетска вредност на 70 г полубел леб е 159 ккал. (666 КЈ).

Енергетска вредност на 100 г полубел леб е 227 ккал. (950 КЈ).

Препорака белиот леб да се замени со полубел, интегрален и други типови леб.

Медот се меша со изматен путер ( мек маргарин).

Медот се додава во чај - млак.

### 3. Млечен крем, млеко

	Количина г бруто
Млечен крем	50
Млеко	200

### 4. Печиво<sup>2)</sup>, путер, јогурт<sup>1)</sup>

	Количина г бруто
Печиво-кроасан	100
Јогурт	200
или млеко	200

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ 1495	ккал. 356	КJ 2390	ккал. 569
Вкупни белковини г	10,6		14,6	
Анимални белковини г	7,0		6,8	
Вкупни масти г	21,5		18,2	
Јаглени хидрати г	29,0		64,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	238,0		268,9	
Железо мг	0,2		0,9	
<u>Витамини</u>				
А мг	84		183	
Б1 мг	0,08		0,13	
Б2 мг	0,36		0,46	
Ц мг	2		2	
ПП мг	0,20		1,20	

1) Напитоците се планирани во мили литри.

2) Печивото од 80 до 100 г

**5. Кашкавал, пиперка<sup>1)</sup>, чај****6. Баничка , јогурт**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Кашкавал или Павлака	30 50	Баничка	200
Пиперка	50	Јогурт	200
<b>Чај со лимон:</b>			
Чај од шипка	3		
Мед	20		
Лимон	10		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 1504	ккал. 358	КЈ 1558	ккал. 371
Вкупни белковини г	17,1		-	
Анимални белковини г	16,4		18,7	
Вкупни масти г	21,3		32,8	
Јаглени хидрати г	26,4		12,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	308,9		450,6	
Железо мг	3,6		1,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	1100		115	
Б1 мг	0,12		0,15	
Б2 мг	0,87		0,43	
Ц мг	69		33	
ПП мг	3,30		1,82	

1) Зеленчук во сезона: млад кромид (лук), домат, пиперка или краставица.



**7. Кајгана, сирење, домати,  
чоколадно млеко**

Количина г бруто	
Јајца (кајгана)	50
Зејтин	5
Сирење	25
Домати (пиперки) или доматиен џус	50
<b>Чоколадно млеко:</b>	
Млеко	200
Чоколада	5

**8. Путер, сирење, домати,  
млеко**

Количина г бруто	
Путер	15
Сирење (кашкавал)	40
Домати или пиперки	50
Млеко	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1524	363	1621	386
Вкупни белковини г	17,9		13,8	
Анимални белковини г	17,0		13,2	
Вкупни масти г	25,9		28,3	
Јаглени хидрати г	15,2		12,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	412,4		432,0	
Железо мг	1,8		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	467		523	
Б1 мг	0,17		0,17	
Б2 мг	0,69		0,54	
Ц мг	13		14	
ПП мг	0,64		0,58	

---

Маргаринот може да се замени со путер.

**9. Павлака, јајце, зеленчук,  
јогурт**

	Количина г брото
Павлака 1/2	100
Јајце варено бр.1 или	50
Пилешка салама	50
Пиперка или краставица	50
Јогурт	200

**10. Путер, џем, варено јајце,  
млеко**

	Количина г брото
Путер	10
Мармалад (џем)	40
Јајце бр.1	50
Млеко	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1483	353	1566	373
Вкупни белковини г	9,6		13,0	
Анимални белковини г	9,3		12,9	
Вкупни масти г	25,7		36,4	
Јаглени хидрати г	4,5		34,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	133,0		274,0	
Железо мг	1,5		1,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	417		602	
Б1 мг	0,15		0,13	
Б2 мг	0,59		0,50	
Ц мг	8		2	
ПП мг	0,42		0,31	

**11. Мазиво: путер, урда, јајце, зеленчук, прилог пиперка, млеко со какао**      **12. Ајвар, сирење, карамел млеко**

	Количина г бруто		Количина г бруто
<b>Мазиво:</b>		Ајвар	40
Путер	10	Сирење	40
Урда	40	<b>Карамел млеко:</b>	
Јајце варено бр.1/2	25	Млеко	200
Морков	5	Шеќер кафеав	15
Магдонос	1		
Пиперка	30		
<b>Млеко со какао:</b>			
Млеко	200		
Какао	3		
Шеќер кафеав	10		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1557	371	1596	380
Вкупни белковини г	16,8		14,6	
Анимални белковини г	15,7		13,8	
Вкупни масти г	22,4		20,6	
Јаглени хидрати г	25,0		31,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум    мг	308,0		479,0	
Железо     мг	1,9		0,4	
<u>Витамини</u>				
А            мг	463		230	
Б1          мг	0,12		0,13	
Б2          мг	0,57		0,57	
Ц            мг	45		25	
ПП         мг	0,70		0,27	

**13. Мазиво од урда со павлака и јајце, збогатено со зеленчук, компот**

	Количина г бруто
<b>Мазиво:</b>	
Урда	50
Кисела павлака	40
Јајце варено бр.1/4	13
Морков	7
Магдонос	2
<b>Компот од суви сливи:</b>	
Суви сливи	50
Шеќер кафеав	15

**14. Мазиво од рибина пашите-та, компот од сезонско овошје**

	Количина г бруто
<b>Мазиво:</b>	
Сардина од конзерва	50
Јајце тврдо варено бр.1/2	25
Краставица кисела	15
Магдонос	3
Сол	+
Сок од лимон	10
Мајонез	10
<b>Компот од сезонско:</b>	
Овошје	100
Шеќер кафеав	15
Лимон	10

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	кал.	КЈ	кал.
	1482	353	1667	397
Вкупни белковини г	11,9		14,0	
Анимални белковини г	10,4		13,4	
Вкупни масти г	13,6		23,1	
Јаглени хидрати г	47,4		34,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	133,9		212,7	
Железо мг	2,3		3,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	555		305	
Б1 мг	0,08		0,07	
Б2 мг	0,29		0,15	
Ц мг	3		19	
ПП мг	0,84		1,53	

**15. Сендвич со пилешка паштета,  
зеленчук сезонски, сок**

	Количина г бруто
Пилешки стек	40
Урда	20
Павлака	20
Кисела краставица	15
Зелена салата	20
Краставица	20
Сок	200

**16. Сендвич со павлака, кашкавал,  
јајце, зеленчук, сок**

	Количина г бруто
Лепиња	80
Павлака	30
Кашкавал	40
Јајце варено бр.1/4	13
Зелена салата	20
Свежа или кисела краставица	20
Свежа или кисела пиперка	10
Матен сок	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	кал.	КЈ	кал.
	1356	323	2066	492
Вкупни белковини г	17,6		23,1	
Анимални белковини г	17,5		16,3	
Вкупни масти г	22,8		22,8	
Јаглени хидрати г	11,8		50,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	278,8		538,0	
Железо мг	1,7		2,0	
<u>Витамини</u>				
А мг	246		299	
Б1 мг	0,10		0,12	
Б2 мг	0,55		0,35	
Ц мг	4		8	
ПП мг	1,36		0,6	

**Лепињата по потреба може да е со поголема грамажа.**

**17. Гратинирани макарони, кечап и јогурт**

**18. Пита со спанаќ (урда, зелка, праз), кисело млеко (јогурт)**

	Количина г брото		Количина г брото
Макарони интег.	50	Тенки кори	100
Масло за јадење	8	Спанаќ	150
Јајце бр.1/3	17	Јајце бр.1/4	13
Сирење	30	Сирење или	30
Сол	1	Урда	40
Кечап	5	Масло за јадење	10
Јогурт	200	Кисела вода	20
		Јогурт	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	кал.	КЈ	кал.
	2373	565	2234	532
Вкупни белковини г	22,4		19,5	
Анимални белковини г	16,1		13,7	
Вкупни масти г	29,5		29,4	
Јаглени хидрати г	50,0		44,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	489,0		465,0	
Железо мг	2,1		2,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	298		1671	
Б1 мг	0,16		0,13	
Б2 мг	0,70		0,67	
Ц мг	2		32	
ПП мг	1,48		0,55	

## 19. Пица, кашест сок

	Количина г брuto
Брашно	70
Масло за јадење	5
Печиво	0,5
Квасец	3
Вода	20
Јогурт	20
<b>Фил:</b>	
Кечап	15
Салама	20
Печурки	20
Кашкавал	25
Оригано	0,5
Кашест сок	200

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност		КЈ	кал.
		2452	584
Вкупни белковини г		19,0	
Анимални белковини г		9,5	
Вкупни масти г		19,4	
Јаглени хидрати г		83,5	
<u>Минерали</u>			
Калциум	мг	277,0	
Железо	мг	3,0	
<u>Витамини</u>			
А	мг	565	
Б1	мг	0,24	
Б2	мг	0,45	
Ц	мг	11	
ПП	мг	4,76	

**ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ СУПИ-ЧОРБИ  
ЗА ДЕЦА ОД 6 ДО 10 ГОДИНИ**

1. Супа од говедска коска со тестенини
2. Чорба од домати
3. Пилешка супа
4. Пилешка чорба
5. Супа од говедско или телешко месо
6. Супа од коска со кнедли од гриз
7. Чорба од јагнешки ситнеж
8. Чорба од карфиол
9. Чорба од компири
10. Чорба од спанаќ
11. Чорба од риба со домати
12. Потаж од зеленчук
13. Супа со топчиња од мелено месо
14. Крем чорба од тиква



## СУПИ - ЧОРБИ

### 1. Супа од говедска коска со тестенини

	Количина г бруто
Говедска коска	35
Фиде со јајца	5
Зеленчук за супа <sup>1)</sup>	30
Магдонос	2
Сол	0,5

### 2. Чорба од домати

	Количина г бруто
Домати свежи	80
или доматно пире	15
Масло за јадење	3
Ориз	3
Моркови <sup>1)</sup>	15
Кромид	5
Магдонос	1
Брашно <sup>2)</sup>	2
Компир	5
Сол	0,5
Јајце бр.1/10	5

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 290	ккал. 69	КЈ 361	ккал. 86
Вкупни белковини г	1,6		2,1	
Анимални белковини г	0,7		0,6	
Вкупни масти г	1,0		3,2	
Јаглени хидрати г	5,8		9,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	12,5		19,6	
Железо мг	0,4		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	702		406	
Б1 мг	0,02		0,04	
Б2 мг	0,02		0,03	
Ц мг	3		21	
ПП мг	0,43		0,52	

1) Моркови, целер, пашканат во снопче.

2) Брашно претходно печено на суво, до мала промена на бојата.

### 3. Пилешка супа

	Количина г бруто
Пилешки ситнеж	25
Фиде со јајца	5
Моркови	10
Магдонос	2
Масло за јадење	2
Целер и магдонос корен	5
Сол	0,5
Лимон или јаболков оцет	3

### 4. Пилешка чорба

	Количина г бруто
Пилешки ситнеж	30
Кромид	5
Брашно	3
Целер	3
Корен и лист од магдонос	5
Моркови	10
Кисело млеко	10
Јајце бр.1/10	5
Сол	0,5

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КJ 340	ккал. 81	КJ 382	ккал. 91
Вкупни белковини г	4,3		7,2	
Анимални белковини г	3,5		6,7	
Вкупни масти г	4,8		7,0	
Јаглени хидрати г	4,4		3,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	10,0		28,0	
Железо мг	1,0		1,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	426		741	
Б1 мг	0,03		0,06	
Б2 мг	0,11		0,44	
Ц мг	2		5	
ПП мг	1,84		1,62	

**5. Супа од говедско или телешко месо**

	Количина г бруто
Говедско месо со коска	30
Моркови	15
Компири	10
Магдонос	3
Целер	3
Кромид	5
Тестенини	5
Сол	0,5

**6. Супа од коска со кнедли од гриз**

	Количина г бруто
Говедска коска	35
Мешан зеленчук	20
Кромид	5
<b>Кнедли од гриз:</b>	
Јајце бр.1/8	6
Гриз	5
Маргарин или масло за јадење (маст)	3
Сол	0,5
Магдонос	1

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	445	106	340	81
Вкупни белковини г	4,0		3,8	
Анимални белковини г	2,5		2,2	
Вкупни масти г	5,2		5,1	
Јаглени хидрати г	11,0		4,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	21,0		159,0	
Железо мг	0,8		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	593		715	
Б1 мг	0,06		0,09	
Б2 мг	0,05		0,05	
Ц мг	8		3	
ПП мг	1,13		0,62	

**7. Чорба од јагнешки ситнеж**

	Количина г бруто
Јагнешки ситнеж <sup>1)</sup>	35
Моркови	10
Кромид	5
Ориз	3
Магдонос	2
Целер	3
Пашканат	2
Млеко пресно или кисело	10
Јајце бр.1/10	5
Брашно	3
Сол	0,5

**8. Чорба од карфиол**

	Количина г бруто
Карфиол	60
Моркови	10
Целер	3
Пашканат	2
Масло за јадење	3
Гриз	3
Сол	0,5
Млеко пресно или кисело	20
Јајце бр.1/10	5
Магдонос	2

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 525	ккал. 125	КЈ 302	ккал. 72
Вкупни белковини г	15,9		2,8	
Анимални белковини г	7,7		0,7	
Вкупни масти г	7,1		4,6	
Јаглени хидрати г	6,2		4,3	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	31,0		32,7	
Железо мг	2,0		0,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	383		391	
Б1 мг	0,07		0,07	
Б2 мг	0,09		0,06	
Ц мг	14		30	
ПП мг	1,80		0,39	

---

<sup>1)</sup> Глава од јагне и пафлак.

**9. Чорба од компири**

	Количина г бруто
Компири	40
Масло за јадење	5
Јајце бр.1/8	6
Моркови	12
Целер	5
Магдонос	3
Лорбер	1
Домати или доматно пире	20 4
Сол	0,5

**10. Чорба од спанаќ**

	Количина г бруто
Спанаќ	120
Масло за јадење	5
Брашно	3
Лук	1
Кисело млеко	30
Јајце бр.1/8	6
Магдонос	3
Сол	0,5

## Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	374	89	449	107
Вкупни белковини г	1,6		4,2	
Анимални белковини	0,6		1,6	
Вкупни масти г	5,6		6,8	
Јаглени хидрати г	11,7		7,7	
<u>Минерали</u>				
Калциум	мг	21,0	125,0	
Железо	мг	0,7	3,1	
<u>Витамини</u>				
А	мг	435	279	
Б1	мг	0,07	0,13	
Б2	мг	0,04	0,22	
Ц	мг	13	60	
ПП	мг	0,80	0,67	

**11. Чорба од риба со домати**

	Количина г бруто
Риба	35
Зеленчук за супа	25
Масло за јадење	3
Домати или доматно пире	15 2
Брашно	2
Магдонос	1
Сол	0,5
Ориз	5
Оцет (сок од лимон)	1
Кромид	10

**12. Потаж од зеленчук**

	Количина г бруто
Зеленчук за супа	35
Свежа зелка	10
Масло за јадење	3
Компир	20
Сол	0,5
Грашок	10
Кромид	5
Јајце бр.1/10	5
Кисело млеко	30
Магдонос	3

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 416	ккал. 99	КЈ 395	ккал. 94
Вкупни белковини г	7,0		3,0	
Анимални белковини г	5,9		1,2	
Вкупни масти г	3,8		3,7	
Јаглени хидрати г	8,9		11,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	28,9		64,0	
Железо мг	0,7		0,6	
<u>Витамини</u>				
А мг	856		820	
Б1 мг	0,06		0,06	
Б2 мг	0,13		0,04	
Ц мг	7		13	
ПП мг	0,71		0,34	

### 13. Супа со топчиња од мелено месо

	Количина г бруто
Јунешка коска	10
Зеленчук за супа	25
Кромид	5
Мелено месо	20
Ориз	3
Јајце бр.1/10	5
Кисело млеко	20
Магдонос	2
Сол	0,5

### 14. Крем чорба од тиква

	Количина г бруто
Тиква	50
Кисело млеко	30
Шеќер	0,5
Супа од кокошка	40
Сол	0,5
Магдонос	2

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	491	117	378	90
Вкупни белковини г	6,2		3,7	
Анимални белковини г	5,7		2,6	
Вкупни масти г	7,6		5,0	
Јаглени хидрати г	5,3		6,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	40,0		110,0	
Железо мг	0,8		1,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	731		694	
Б1 мг	0,07		0,06	
Б2 мг	0,06		0,10	
Ц мг	4		9	
ПП мг	1,06		0,44	

Зачинување на супите – чорбите со јаболкова или лимонска киселина

### ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ САЛАТИ ЗА ДЕЦА ОД 6 ДО 10 ГОДИНИ

1. Зелена салата
2. Салата од свежи краставици
3. Салата од свежи домати
4. Салата од свежа зелка
5. Салата од свежа зелка и моркови
6. Салата од цвекло
7. Салата од карфиол
8. Салата од млад кромид
9. Салата од свежи домати и пиперки
10. Салата од печени пиперки со лук
11. Таратур
12. Салата - туршија





# САЛАТИ

## 1. Зелена салата

	Количина г бруто
Зелена салата	100
Масло за јадење	3
Оцет-јаболков	1
Сол	0,5

## 2. Салата од свежи краставици

	Количина г бруто
Краставици	100
Масло за јадење	3
Оцет	1
Магдонос	3
Сол	0,5

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	181	43	176	42
Вкупни белковини г	1,2		0,6	
Анимални белковини	-		-	
Вкупни масти г	3,0		3,1	
Јаглени хидрати г	2,8		3,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	68,0		19,0	
Железо мг	0,4		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	240		25	
Б1 мг	0,03		0,03	
Б2 мг	0,06		0,04	
Ц мг	19		13	
ПП мг	0,16		0,21	

Зеленчук за салата (краставици, домати, зелка и др.) за поголемите деца да се планира 150 г

### 3. Салата од свежи домати

	Количина г бруто
Свежи домати	100
Масло за јадење	3
Кромид	10
Пиперки	0,5
Магдонос	+
Сол	0,5

### 4. Салата од свежа зелка

	Количина г бруто
Свежа зелка	100
Масло за јадење	3
Магдонос	3
Оцет	1
Сол	0,5

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ 231	ккал. 55	KJ 223	ккал. 53
Вкупни белковини г		1,2		1,6
Анимални белковини г		-		-
Вкупни масти г		3,2		3,0
Јаглени хидрати г		5,3		5,7
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		15,6		52,0
Железо мг		0,6		0,4
<u>Витамини</u>				
А мг		300		56
Б1 мг		0,06		0,06
Б2 мг		0,04		0,05
Ц мг		31		52
ПП мг		0,70		0,30

5. Салата од свежа зелка и моркови    6. Салата од цвекло

	Количина г бруто		Количина г бруто
Зелка	80	Цвекло	100
Моркови	20	Киселина	1
Масло за јадење	3	Масло за јадење	3
Оцет кисел.	1	Сол	0,5
Сол	0,5		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ 235	ккал. 56	КЈ 294	ккал. 70
Вкупни белковини г	1,4		1,8	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	3,0		3,0	
Јаглени хидрати г	6,3		9,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум    мг	46,8		27,0	
Железо     мг	0,4		1,0	
<u>Витамини</u>				
А            мг	625		6	
Б1          мг	0,05		0,02	
Б2          мг	0,04		0,05	
Ц            мг	41		10	
ПП         мг	0,38		0,40	

## 7. Салата од карфиол

	Количина г бруто
Карфиол	100
Масло за јадење	3
Оцет кис.	1
Магдонос	3
Сол	0,5

## 8. Салата од млад кромид

	Количина г бруто
Млад кромид	30

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	222	53	46	11
Вкупни белковини г	2,4		0,4	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	3,2		0,1	
Јаглени хидрати г	5,0		2,4	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	24,0		15,3	
Железо мг	1,1		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	52		180	
Б1 мг	0,11		0,01	
Б2 мг	0,10		0,01	
Ц мг	71		10	
ПП мг	0,60		0,12	

**9. Салата од свежи домати  
и пиперки**

	Количина г бруто
Домати	80
Пиперки	15
Магдонос	3
Кромид	7
Масло за јадење	3
Сол	0,5

**10. Салата од печени пиперки  
со лук**

	Количина г бруто
Пиперки	60
Масло за јадење	3
Оцет кис.	1
Лук	+
Магдонос	3
Сол	0,5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	218	52	147	35
Вкупни белковини г	1,2		0,5	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	3,1		2,6	
Јаглени хидрати г	5,2		2,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	15,5		5,1	
Железо мг	0,6		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	256		51	
Б1 мг	0,05		0,02	
Б2 мг	0,03		0,02	
Ц мг	37		47	
ПП мг	0,70		0,41	

## 11. Таратур

	Количина г бруто
Кисело млеко или јогурт	150
Краставици	80
Масло за јадење	3
Лук	1
Сол	0,5

## 12. Салата-туршија

	Количина г бруто
Зелени домати (туршија) или	100
пиперки	100
Краставици, карфиол, моркови и сл.	100
Кисела зелка	100

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	449	107	75	18
Вкупни белковини г	4,5		1,0	
Анимални белковини г	4,0		-	
Вкупни масти г	6,1		0,2	
Јаглени хидрати г	8,2		3,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	157,6		9,0	
Железо мг	0,2		0,5	
<u>Витамини</u>				
А мг	50		126	
Б1 мг	0,08		0,06	
Б2 мг	0,05		0,07	
Ц мг	10		96	
ПП мг	0,28		0,50	

Зачинување на салатите со маслиново масло и со јаболков или лимонска киселина.

## ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ РУЧЕЦИ ЗА ДЕЦА ОД 6 ДО 10 ГОДИНИ

1. Мусака со компири (сини домати)
2. Мусака од тиквички (карфиол)
3. Вариво зелка со јунешко месо
4. Сарма од кисела или свежа зелка
5. Полнети бабури (пиперки, домати, тиквички)
6. Гулаш со прилог макарони (шпагети)
7. Леќа со плескавица
8. Ѓувеч со јунешко месо
9. Компир-македонска јанија со јунешко месо
10. Грашок со јунешко месо
11. Боранија со јунешко месо, прилог кисело млеко (јогурт)
12. Чорбест грав со ребра-суви
13. Јагнешка капама
14. Тава спанаќ со јајце на око, кисело млеко (јогурт)
15. Тава ориз со печено јунешко или пилешко месо
16. Пилешко месо во сос со карфиол
17. Риба во софт, прилог пекарски компир
18. Кофте со рестован компир и сос
19. Динстан смрзнат зеленчук, пилешки стек, прилог компир пире (ориз)

# РУЧЕЦИ

## 1. Мусака од компири (сини домати) 2. Мусака од тиквички (карфиол)

	Количина г бруто		Количина г бруто
Компири	200	Тиквички	180
Мелено месо	60	Мелено месо	60
Кромид	20	Морков	10
Масло за јадење	8	Магдонос	3
Морков	7	Кромид	10
Домати или доматно пире	10 2	Масло за јадење	8
Сол	0,5	Домати или доматно пире	10 2
Магдонос	3	Лук	1
Млеко	30	Сол	0,5
Јајце бр.1/4	12	Млеко	30
		Јајце бр.1/6	8

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1646	392	1323	315
Вкупни белковини г	16,9		14,0	
Анимални белковини г	13,0		11,8	
Вкупни масти г	20,0		22,7	
Јаглени хидрати г	36,1		12,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	74,0		1324,0	
Железо мг	3,0		2,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	343		1992	
Б1 мг	0,19		0,22	
Б2 мг	0,21		1,17	
Ц мг	26		20	
ПП мг	3,73		3,37	

Во мусаката сините домати можат да се комбинираат со компири.



### 3. Вариво зелка со јунешко месо

	Количина г бруто
Јунешко месо кртина	60
Зелка свежа или	200
Кисела зелка	180
Масло за јадење	8
Кромид	10
Црвен пипер	0,1
Магдонос	1
Домати или доматно пире со свежа зелка	20 4
Брашно	5
Сол	0,5

### 4. Сарма од кисела или свежа зелка

	Количина г бруто
Кисела зелка или свежа зелка	180 200
Мелено месо	60
Сува сланина	5
Ориз	10
Кромид или праз	15
Црвен пипер	0,2
Масло за јадење	8
Сол за свежа зелка	0,5
Домати или доматно пире	10 2

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 1294	ккал. 308	КЈ 1470	ккал. 350
Вкупни белковини г	16,2		13,7	
Анимални белковини г	12,5		10,0	
Вкупни масти г	19,4		24,9	
Јаглени хидрати г	14,3		18,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	90,0		94,0	
Железо мг	2,7		2,1	
<u>Витамини</u>				
А мг	103		73	
Б1 мг	0,10		0,23	
Б2 мг	0,22		0,15	
Ц мг	46		73	
ПП мг	2,95		2,39	

**5. Полнети бабури (пиперки, домати, тиквички)**

	Количина г бруто
Бабури (бр. 1)	80
Мелено месо	60
Кромид	15
Ориз	10
Домати свежи или доматино пире	20
Масло за јадење	4
Брашно	8
Црвен пипер	2
Морков, магдонос	0,2
Сол	8
	0,5

**6. Гулаш со прилог макарони (шпагети)**

	Количина г бруто
Јунешко месо кртина	60
Кромид	70
Лорбер	+
Масло за јадење	8
Црвен пипер	0,2
Макарони интег.	30
Домати или доматино пире	20
Магдонос	4
Сол	3
Маргарин	0,5
	2

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1428	340	1478	352
Вкупни белковини г	11,9		15,6	
Анимални белковини г	9,9		10,8	
Вкупни масти г	20,7		18,9	
Јаглени хидрати г	14,9		29,1	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	21,0		41,9	
Железо мг	1,9		2,7	
<u>Витамини</u>				
А мг	320		146	
Б1 мг	0,18		0,08	
Б2 мг	0,12		0,15	
Ц мг	64		14	
ПП мг	2,95		2,81	

Да се набавува само јодирана сол и да се додава на крај на варењето.

**7. Леќа со плескавица**

	Количина г бруто
Леќа	50
Масло за јадење	5
Кромид	10
Брашно	2
Лук	+
Моркови	10
Магдонос	3
Црвен пипер	+
Сол	0,5
Домати или доматино пире	10
Плескавица:	2

**8. Гувеч со јунешко месо**

	Количина г бруто
Јунешко месо кртина	60
Компири	80
Ориз	8
Пиперки	15
Домати	25
Син домати	15
или гувеч конзерва	40
Боранија конзерва	10
Грашок конзерва	10
Масло за јадење	8
Кромид	15
Магдонос	3

Мелено месо	60	Лук	+
Презла	5	Сол	0,5
Кромид	10		
Масло за јадење	5		
Црн пипер	+		
Сол	0,5		

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	1730	412	1428	340
Вкупни белковини г	21,0		13,5	
Анимални белковини г	9,9		10,7	
Вкупни масти г	23,8		17,1	
Јаглени хидрати г	29,1		24,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	34,0		33,4	
Железо мг	4,0		2,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	308		437	
Б1 мг	0,29		0,15	
Б2 мг	0,17		0,17	
Ц мг	4		31	
ПП мг	3,03		3,60	

**9. Компир-македонска јанија со јунешко месо**

	Количина г брото
Јунешко месо кртина	60
Масло за јадење	8
Компири	150
Домати свежи или доматно пире	25
Пиперки свежи	4
Кромид	15
Моркови	15
Магдонос	10
Лук	3
Сол	0,5
	0,5

**10. Грашок со јунешко месо**

	Количина г брото
Јунешко месо кртина	60
Грашок во мешунка или конзерва	200
Кромид	200
Лук	15
Брашно	0,5
Магдонос	2
Моркови	3
Црвен пипер	10
Домати или доматно пире	+
Масло за јадење	20
Сол	3
	8
	0,5

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ 1365	ккал. 325	КJ 1344	ккал. 320
Вкупни белковини г	14,0		19,9	
Анимални белковини г	10,7		10,9	
Вкупни масти г	17,0		17,4	
Јаглени хидрати г	28,3		25,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	32,0		50,0	
Железо мг	2,7		4,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	350		555	
Б1 мг	0,14		0,47	
Б2 мг	0,15		0,35	
Ц мг	27		40	
ПП мг	3,64		5,65	

**11. Боранија со јунешко месо, прилог 12. Чорбест грав со ребра-суви**

Количина г бруто		Количина г бруто	
Јунешко месо кртина	60	Грав	60
Млада боранија или	200	Ребра-суви	60
Боранија во конзерва	180	Моркови	10
Кромид	15	Кромид	15
Моркови	7	Масло за јадење	5
Лук	+	Пиперка свежа или сува	5
Брашно	2	Лук	+
Магдонос	3	Црвен пипер	-
Масло за јадење	8	Сол	0,5
Домати или	20		
доматно пире	3		
Пиперки или	10		
Гувеч конзерва	20		
<b>Прилог:</b>			
Кисело млеко (јогурт)	200		

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ		ккал.	
	1705	406	1407	335
Вкупни белковини г	22,2		17,0	
Анимални белковини г	17,3		2,8	
Вкупни масти г	23,9		13,2	
Јаглени хидрати г	27,0		38,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	357,0		93,0	
Железо мг	2,9		5,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	600		141	
Б1 мг	0,26		0,44	
Б2 мг	0,31		0,15	
Ц мг	47		6	
ПП мг	3,39		1,85	

Чорбест грав може да се припреми и без ребра. Кога е без месо се планира со млечен десерт (крем, пудинг, сутлијаш и сл.).

**13. Јагнешка капама****14. Тава спанаќ со јајце на око,  
кисело млеко (јогурт)**

	Количина г бруто
Спанаќ	200
Јагнешко месо ситно исецкано	80
Масло за јадење	8
Млеко	20
Кромид	10
Брашно	3
Ориз	4
Доматно пире	2
Сол	0,5
Кисело млеко или јогурт	200

	Количина г бруто
Спанаќ	200
Масло за јадење	8
Млеко	30
Брашно	3
Кромид	15
Ориз	7
Лук	+
Сол	0,5
Јајце бр.1	50
Кисело млеко или јогурт	200

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1525	363	1428	340
Вкупни белковини г	23,0		17,5	
Анимални белковини г	18,5		12,8	
Вкупни масти г	20,6		18,6	
Јаглени хидрати г	23,9		27,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	398,0		387,8	
Железо мг	6,8		6,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	4922		5065	
Б1 мг	0,32		0,32	
Б2 мг	0,73		0,86	
Ц мг	105		103	
ПП мг	4,70		1,53	

**15. Тава ориз со печено јунешко или пилешко месо**

	Количина г бруто
Јунешко месо кртина или пилешко месо	60
Моркови	80
Ориз	7
Кромид	40
Масло за јадење	10
Магдонос	8
Сол	3
	0,5

**16. Пилешко месо во сос со карфиол**

	Количина г бруто
Пилешко месо	80
Морков (корен, целер)	20
Кромид	10
Остро брашно	10
Масло за јадење	8
Карфиол	100
Јајце бр.1/6	8
Кисело млеко	10
Магдонос	3
Сол	0,5
Сок од лимон или вински оцет	+

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1344	320	1378	328
Вкупни белковини г	14,4		17,6	
Анимални белковини г	11,3		14,6	
Вкупни масти г	12,5		14,7	
Јаглени хидрати г	32,7		13,2	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	27,0		54,0	
Железо мг	3,2		4,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	1021		1287	
Б1 мг	0,15		0,21	
Б2 мг	0,79		1,00	
Ц мг	6		54	
ПП мг	3,58		3,82	

**17. Риба во софт, прилог пекарски компир**

	Количина г бруто
Замрзната риба-филе	80
Зејтин за сос и за печење	10
Кромид	10
Чешне лук	+
Домати или доматино пире	20
Остро брашно	3
Магдонос	5
Компир за прилог	3
	200

**18. Кофте со рестован компир и сос**

	Количина г бруто
<b>Рестован компир:</b>	
Компири	200
Кромид	10
Масло за јадење	3
Сол	0,3
Црвен пипер	+
<b>Кофте:</b>	
Мелено месо	60
Презла	5
Кромид	10
Јајце бр.1/8	6
Магдонос	3
Сол	0,5
Масло за јадење	8
Брашно	3

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	1415	337	1806	430
Вкупни белковини г	18,7		15,3	
Анимални белковини г	14,0		10,8	
Вкупни масти г	10,4		23,5	
Јаглени хидрати г	41,7		31,9	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	53,0		40,0	
Железо мг	2,0		2,8	
<u>Витамини</u>				
А мг	119		101	
Б1 мг	0,22		0,26	
Б2 мг	0,45		0,15	
Ц мг	29		18	
ПП мг	2,93		3,84	

**19. Динстан смрзнат зеленчук, пилешки стек, прилог компир пире (ориз)**

	Количина г бруто
Пилешки стек	80
Грашок смрзнат	60
Моркови	20
Масло за јадење	8
Компир	150
Млеко	30
Путер	3

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**



Енергетска вредност	KJ	ккал.
	1730	412

Вкупни белковини г	6,1
Анимални белковини г	11,7
Вкупни масти г	22,0
Јаглени хидрати г	33,6

#### Минерали

Калциум	мг	35,3
Железо	мг	5,5

#### Витамини

А	мг	1684
Б1	мг	0,36
Б2	мг	1,13
Ц	мг	28
ПП	мг	6,76

ДА СЕ КОРИСТИ МАСЛО ЗА ЈАДЕЊЕ ОД СОНЧОГЛЕД, СЕМКИ ОД ТИКВА, СУСАМ, МАСЛИНКА И СЛ.

### ПРЕГЛЕД НА ПЛАНИРАНИ ДЕСЕРТИ ЗА ДЕЦА ОД 3 ДО 10 ГОДИНИ

1. Сезонско овошје-јаболко
2. Кашест индустриски сок
3. Сок од лимони
4. Овошен јогурт
5. Сладолед
6. Млечно чоколадо
7. Сутлијаш
8. Гриз со млеко и сируп
9. Пудинг
10. Печена или варена тиква

## ДЕСЕРТИ

### 1. Сезонско овошје-јаболко

	Количина г бруто
Јаболка	150-200
Круши	150-200
Кајсии	100-150
Праски	150-200
Портокали	150-200
Јагоди	100-150
Цреши	100-150
Сливи	100
Грозје	150-200
Лубеници	300
Дињи	200
Банани	150-200
Мандарини	100-150
Малини, капини, рибизли и сл.	100

### 2. Кашест индустриски сок

	Количина г бруто
Сок	200

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ 243	ккал. 58	КЈ 403	ккал. 96
Вкупни белковини г	0,2		0,4	
Анимални белковини г	-		-	
Вкупни масти г	0,6		-	
Јаглени хидрати г	14,5		24,8	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	7,0		8,0	
Железо мг	0,3		0,4	
<u>Витамини</u>				
А мг	27		258	
Б1 мг	0,03		0,02	
Б2 мг	0,02		0,04	
Ц мг	4		-	
ПП мг	0,10		0,80	

### 3. Сок од лимон

	Количина г бруто
Лимон	100
Шеќер кафеав	25
Вода	100

### 4. Овошен јогурт<sup>1)</sup>

	Количина г бруто
Јогурт	150
Овошје-цреши	50
Мед	10

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	КЈ	ккал.	КЈ	ккал.
	517	123	680	162
Вкупни белковини г	1,1		5,1	
Анимални белковини г	-		4,5	
Вкупни масти г	0,3		5,3	
Јаглени хидрати г	33,0		24,6	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	26,0		175,5	
Железо мг	0,8		0,3	
<u>Витамини</u>				
А мг	6		156	
Б1 мг	0,04		0,06	
Б2 мг	0,02		0,27	
Ц мг	53		5	
ПП мг	0,10		0,35	

1) Овошје во сезона миксирано или згмечено (банани, јагоди, кајси, праски и др.).

**5. Сладолед****6. Млечно чоколадо**

	Количина г бруто		Количина г бруто
Млечен сладолед	50	Чоколадо	25

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност		KJ	ккал.		KJ	ккал.
		319	76		546	130
Вкупни белковини г		1,5			1,9	
Анимални белковини г		1,5			-	
Вкупни масти г		2,8			8,0	
Јаглени хидрати г		11,1			14,2	
<u>Минерали</u>						
Калциум	мг	73,6			57,0	
Железо	мг	-			0,3	
<u>Витамини</u>						
А	мг	-			40	
Б1	мг	0,01			0,02	
Б2	мг	0,08			0,08	
Ц	мг	-			-	
ПП	мг	-			0,07	

## 7. Сутлијаш

	Количина г бруто
Млеко	150
150	
Вода	50
Ориз	15
Шеќер кафеав	15

## 8. Гриз со млеко и сируп

	Количина г бруто
Млеко	
Шеќер кафеав	10
Гриз	15
Сируп од малини <sup>1)</sup> или овошје	10

### Енергетска, хранлива и заштитна вредност

Енергетска вредност	KJ	ккал.	KJ	ккал.
	878	209	832	198
Вкупни белковини г	6,2		9,3	
Анимални белковини г	5,2		5,2	
Вкупни масти г	5,3		7,1	
Јаглени хидрати г	34,1		24,5	
<u>Минерали</u>				
Калциум мг	182,1		183,9	
Железо мг	0,2		0,2	
<u>Витамини</u>				
А мг	63		63	
Б1 мг	0,08		0,27	
Б2 мг	0,27		0,33	
Ц мг	1		1	
ПП мг	0,52		1,05	

<sup>1)</sup> Сирупот може да се замени со рендана јаболка, банана или друго сезонско овошје, 50 г

**9. Пудинг<sup>1)</sup>**

	Количина г бруто
Млеко	150
Шеќер кафеав	15
Пудинг	12

**10. Печена или варена тиква**

	Количина г бруто
Печена тиква (варена)	250

**Енергетска, хранлива и заштитна вредност**

Енергетска вредност	КJ	ккал.	КJ	ккал.
	836	199	210	50
Вкупни белковини г		5,6		4,3
Анимални белковини г		5,2		-
Вкупни масти г		5,4		0,3
Јаглени хидрати г		33,3		10,3
<u>Минерали</u>				
Калциум мг		180,9		207,5
Железо мг		0,2		4,3
<u>Витамини</u>				
А мг		63		2477
Б1 мг		0,06		0,18
Б2 мг		0,27		0,35
Ц мг		1		25
ПП мг		0,15		1,25

1) Пудингот може да се подготви и со овошје-пасирано (печено), 50 г

**ОРИЕНТАЦИОНИ КОЛИЧИНИ НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ ПО  
НОРМАТИВ ЗА ДЕЦА ОД 1 ДО 10 ГОДИШНА ВОЗРАСТ**

**Интегрални житарки  
и производи**

**Бруто количини по оброк, г**  
1 – 3 год.    4 – 6 год.    6 -10 год.

- леб за појадок интег.	30	50	70
- леб за ручек интег.	30	70	100
- макарони интег.	30	50	70
- ориз за сутлијаш	10	20	25
- ориз за тава	25	40	45
- ориз додаток	7	10	10
- јуфки	35	50	70
- тарана	35	40	60
- бисквити интег.	30	30	30
- пудинг	13	15	20
- палента	25	50	70
- фиде за супа	3	3	5
- гриз интег.	10	15	20
- пченица	30	40	40

**Месо, риба, јајца**

- јунешка кртина	30	40	60
- мелено месо	30	40	60
- јагнешко месо	50	60	80
- пилешко месо	50	60	80
- риба филе	50	60	80
- сардина мазиво (туна)	20	25	40
- јајце за појадок <sup>1)</sup>	30	60	60
- јајце за супа бр.1/10	5	5	5
- јајце додаток за појадок	20	30	60
- јајце варено со леќа	30	60	60

**Млеко и производи од млеко**

- млеко напиток	200	200	200
- млеко за сутлијаш, пудинг, гриз	150	200	200
- јогурт напиток	200	200	200
- сирење за појадок, додаток	20	30	35
- сирење со макарони	20	25	35
- кашкавал додаток	25	30	35
- кисело млеко со спанаќ	50	100	150
- кисело млеко за таратур	100	150	200
- урда за мачкање	20	30	50
- урда со јајца-кајгана	30	50	70
- павлака	50	100	150

---

**Тежина на јајцето 50-60 г**

**Бруто количини по оброк, г**  
1-3 год.    4-6 год.    6-10 год

**Видливи масти**

- масло за јадење за вариво	5	8	8
- масло за јадење за супа	3	3	3
- масло за јадење за пржење за појадок	5	8	8
- масло за јадење за салата	2	3	3
- путер	7	10	15

## Зеленчук и производи од зеленчук

- грав	20	50	60
- леќа	20	50	50
- компири за мусаќа	100	150	200
- компир пире, јанија и сл.	100	150	200
- компир додаток	70	100	150
- моркови прилог	80	100	100
- морков за супа	10	10	10
- морков за салата	30	50	50
- зелка вариво	130	200	200
- зелка за салата	50	100	100
- кисела зелка за вариво	130	200	200
- зелка за сарма	100	150	180
- кисела зелка за салата	30	100	100
- магнонос во супа	3	3	3
- магнонос во салата	5	5	5
- магнонос во готвени јадења	5	5	5
- кромид во готвени јадења	5	10	15
- кромид за гулаш	15	30	70
- грашок вариво:			
во конзерва	70	140	200
во мешунка	60	150	200
- грашок прилог	70	70	100
- боранија вариво:			
во конзерва	70	170	180
свежа	60	150	200
- боранија прилог	50	100	100
- пиперки за полнење	30	60	80
- пиперки додаток	10	10	15
- пиперки за салата	15	40	50
- пиперки туршија	30	50	80
- доматно пире	3	5	5
- домати за салата	50	100	100
- домати додаток	10	10	25
- зелена салата	30	60	100



	Бруто количини по оброк, г		
	1-3 год.	4-6 год.	6-10 год.
- праз за салата	-	60	60
- праз за мусака, вариво	100	130	150
- спанаќ за пире	100	150	200
- спанаќ за вариво	100	150	200
- цвекло за салата	40	100	100
- цвекло со друг зеленчук	20	40	40
- карфиол за салата	50	100	100
- карфиол вариво, мусака	100	130	180
- тиквички за полнење, мусака	80	150	180
- тиквички за вариво	60	100	120
- краставици свежи	60	100	100
- краставици кисели	20	50	80
- млад кромид	-	20	30
- ајвар	-	20	40
- туршија	20	60	80
<b><u>Овошје и производи од овошје</u></b>			
- овошен сок-напиток	150	200	200
- компот од овошје-конзервирано	150	200	200
- овошје за пита	50	70	70
- овошје за овошен јогурт	50	100	100
- јаболки	100	150	200
- круши	100	150	200
- цреши	100	150	150
- јагоди	80	100	150
- лимон за супа, чај	10	10	10
- диња	150	200	200
- лубеница	200	300	300
- праски	80	100	150
- кајсии	80	100	100
- сливи	80	100	100
- грозје	100	150	150
- банани	100	150	200
- портокали	100	150	200
- мандарини	100	120	120
- рибизли	80	100	100
- капини	80	100	100
<b><u>Шеќери и концентрати</u></b>			
- мед за чај	15	15	20
- шеќер каф. за сутлијаш, пудинг, колачи	15	15	20
- мед за мачкање	15	15	25
- мед во млеко	15	15	15

**Бруто количини по оброк, г**  
**1-3 год.    4-6 год.    6-10 год**

- џем, мармалад	15	20	30
- чоколада	25	30	30

**Зачини**

- сол за готвени јадења	1	1	1
- сол за салата	0,3	0,5	0,5
- сол за супа	0,3	0,5	0,5
- јаболкова, лимонова киселина, за супа или салата	0,5	0,5	1
- чај од шипки	3	3	3

**КУЈНСКИ МЕРКИ**

Продукти	1 лажица (кафена)	1 лажица (супена)	1 чаша (за вода)
Брашно	10 г	20 г	150 г
Гриз	10 г	20 г	200 г
Ориз	-	5 г	200 г
Презла	-	10 г	150 г
Шеќер обичен	7 г	15 г	200 г
Шеќер во прав	-	10 г	180 г
1 коцка шеќер	5 г	-	-
Какао	10 г	20 г	-
Масло за јадење	-	10 г	200 г
Тврда маст	-	15 г	250 г
Течна маст	-	20 г	220 г
Нетопен путер	-	10 г	-
Мелени ореви	-	10 г	130 г
бадеми	-	10 г	130 г
Шипка-сушена	2 г	5 г	-
Пресно млеко	-	15 г	250 г
Кисело млеко	-	15 г	250 г
Млеко во прав	5 г	10 г	-
Вода	-	15 г	250 г
Сол	15 г	25 г	-

**Забелешка:** Овие мерки се ориентациони, со оглед на различните голе-  
мини на лажиците и чашите. Но при немање на вага, можат да  
послужат.

ТАБЕЛА

ЗА СОСТАВОТ И ЕНЕРГЕТСКАТА ВРЕДНОСТ НА ПРОИЗВОДИТЕ  
(ВРЕДНОСТИТЕ СЕ ОДНЕСУВААТ НА 100 Г НЕТО КОЛИЧЕСТВО)

ВИД ПРОИЗВОДИ	Белко- вини г	Масти Г	Јаглени хидрати г	Енергетска вредност	
				КЈ	Ккал.
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Говедско месо средно масно	17,8	20,0	-	1072	256
Телешко месо	19,1	12,0	-	796	190
Свинско месо	14,1	35,0	-	1575	376
Пилешко месо	20,0	12,6	-	838	200
Месо од кокошка	17,4	24,8	-	1248	298
Овчо месо средно масно	15,7	27,7	-	1328	317
Јагнешко месо	15,7	27,7	-	1328	317
Телешки дроб	19,2	4,7	4,1	586	140
Домашни колбаси	23,9	45,9	-	2195	524
Говедски колбас	17,9	24,9	-	1123	268
Риба - крап	16,7	8,7	-	624	149
Бела морска риба	21,7	3,0	-	503	120
Туна - конзерва	24,2	20,5	-	1206	288
Сардина - конзерва	24,0	11,1	-	850	203
Кравјо млеко	3,5	3,5	5,0	272	65
Овчо млеко	5,8	6,5	4,5	415	99
Козјо млеко	3,8	4,5	4,5	306	73
Матеница	3,7	0,5	3,7	147	35
Јогурт	3,0	3,4	4,9	260	62
Кравјо сирење - 25% масти	20,4	19,0	1,0	406	97
Зденка сирење	26,4	26,9	1,6	1487	355
Овчо сирење	25,6	40,0	-	1998	477
Кашкавал - овчи	25,0	31,0	-	1634	390
Урда	19,0	0,8	1,5	381	91
Кисело млеко	3,3	3,3	4,2	268	64
Кајмак	2,0	20,0	-	255	204
Млеко во прав безмасно	35,9	0,8	52,3	1521	363
Млеко во прав полумасно	26,4	27,5	38,2	2103	502
Јајца (50 гр.)	6,4	5,7	0,3	318	76
Белка - 15,5 гр.	3,8	-	0,2	67	16
Жолчка - 29,5 гр.	2,5	4,9	0,1	243	58
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Путер	0,6	81,0	0,4	2999	716
Зејтин	-	100,0	-	3703	884
Ориз	7,5	1,0	76,7	1495	357
Пченичен гриз	9,9	2,0	76,2	1424	340
Пченично брашно тип 500	11,0	1,0	75,0	1521	363
Пченично брашно	9,5	4,3	72,9	1490	356
Пудинг	8,8	0,4	71,6	1483	345
Леб - полубел	8,2	1,2	46,0	951	227
Мешан леб (рж и пченица)	7,5	0,3	51,8	1031	246
Кекси 1 класа	9,4	10,2	75,3	1801	430
Двопек	9,6	1,7	64,9	1253	299
Макарони, јуфки	12,5	1,2	75,2	1546	369
Тестенини со јајца	12,6	3,4	73,2	1596	381
Тестенини без јајца	11,0	1,1	76,3	1537	367
Презла (лебни трошки)	11,6	1,9	77,5	1487	355
Леќа	24,7	0,9	61,8	1445	345

Соја	34,1	17,7	33,5	1688	403
Грашок - зелен во мешунки	6,7	0,4	17,0	335	80
Грашок сув	24,2	1,0	62,7	1458	348
Боранија	2,2	0,2	7,6	134	32
Грав	23,3	1,6	61,3	1424	340
Компир	2,0	0,1	18,9	344	82
Целер	1,1	0,2	4,3	84	20
Цвекло	1,8	0,1	9,5	176	42
Ротква (трупка)	1,9	0,1	8,4	180	43
Кромид	1,4	0,2	9,0	168	40
Праз	1,8	0,2	9,4	180	43
Спанаќ	2,2	0,3	3,9	92	22
Карфиол	2,4	0,2	5,0	105	25
Зелка	0,6	0,1	3,2	59	14
Краставици	0,7	0,1	2,0	50	12
Тиквички	1,8	0,2	5,3	101	24
Зелени пиперки	1,2	0,2	4,4	105	25
Црвени пиперки	1,5	0,3	8,0	147	35
Кисела зелка	1,4	0,3	4,4	92	22
Кисели краставици	0,5	0,2	2,0	42	10
Кисели пиперки	1,0	0,2	3,8	75	18
Домати свежи	1,1	0,2	4,7	92	22
Лук	6,2	0,2	30,8	574	137
Моркови	1,1	0,2	9,1	168	40
Тиква	0,8	0,1	3,5	63	15
Зелена салата	1,3	0,2	2,8	63	15
Магданос	3,6	0,6	8,5	184	44
Сини домати	1,2	0,2	5,6	105	25
Сусам	2,5	6,5	9,7	457	109
Јаболка	0,2	0,6	14,5	243	58
Круши	0,7	0,4	15,3	256	61
<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>
Диња	0,7	0,1	7,5	126	30
Маслинки	1,4	12,7	1,3	486	116
Дуњи	0,7	0,3	14,7	247	59
Црешни	1,1	0,5	14,8	256	61
Кајсии	1,0	0,2	12,8	214	51
Свежи сливи	0,7	0,2	14,6	239	57
Суви сливи	3,3	0,9	69,4	1123	268
Праски	0,8	0,2	11,8	197	47
Грозје	0,6	0,3	17,3	281	67
Суво грозје	2,5	0,2	77,4	1211	289
Суви бадеми	10,0	55,0	5,0	2476	591
Лубеница	0,5	0,2	6,4	109	26
Боровинки	0,7	0,5	15,3	260	62
Костени	2,9	1,5	42,1	813	194
Ореви	14,8	64,0	15,8	2727	651
Урми	2,2	0,5	72,9	1148	274
Лешници	12,6	62,4	6,7	2656	634
Портокали	1,0	0,2	12,2	205	49
Лимони	1,1	0,3	8,2	113	27
Капини	1,2	0,9	12,9	243	58
Рибизли	1,4	0,2	12,1	209	50
Калинки	0,6	0,6	5,8	134	32
Суви шипинки	4,5	1,5	79,2	712	170
Јагоди	0,7	0,5	8,4	155	37
Свежа смоква	1,2	0,3	20,3	335	80

Сува смоква	4,3	1,3	69,1	1148	274
Кикирики	26,9	44,2	23,6	2342	559
Ананас	0,5	0,2	12,2	197	47
Индустриски компот - кајсии	0,6	0,1	22,0	360	86
Шеќер	-	-	99,5	1613	385
Мармалад - џем	0,5	0,3	65,8	1148	274
Мед	0,3	-	82,3	1273	304
Какао	17,3	19,0	51,5	1110	265
Мак (афион)	19,5	40,8	18,7	2245	536
Мешани овошни сокови	0,1	-	13,8	209	50
Сируп од малини	0,6	-	23,0	394	94
Чоколада за готвење	7,9	39,7	64,8	1998	477
Млечна чоколада	7,7	32,3	56,9	2178	520