

Meniu model de Iarnă 2024 (Anexa 1) la Caietul de sarcini



Luni Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
<b>1.</b>	<b>Terci din ovas pe lapte cu seminte de in</b>	<b>1/200</b>		<b>10.59</b>	<b>11.49</b>	<b>30.96</b>	<b>271.73</b>
	Fulgi de ovaz		0.025	2.97	0.25	16.58	88
	Lapte 2,5%		0.110	6.00	4.00	10.00	104
	Zahăr		0.003			2.97	12
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	1.64	0.03	15
<b>2.</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/30/10/</b>		<b>2.47</b>	<b>4.46</b>	<b>14.47</b>	<b>154.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.10
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.04	4.10	0.07	74.00
<b>3.</b>	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/150</b>		<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>3.24</b>	<b>13.04</b>
	Ceai infuzie		0.001				
	Lamâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>13.09</b>	<b>15.96</b>	<b>48.67</b>	<b>438.87</b>
			<b>Gustare</b>				
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/130</b>	<b>0.130</b>	<b>0.53</b>		<b>14.92</b>	<b>62.04</b>
<b>Prînz</b>							
<b>1.</b>	<b>Zeama cu tăiței</b>	<b>1/200</b>		<b>5.51</b>	<b>5.07</b>	<b>34.28</b>	<b>161.33</b>
	Cartofi		0.040	0.58	0.03	5.47	23.04
	Ceapa uscată		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeță		0.003	0.11	0.01	0.22	0.98
	Tăiței		0.010	1	0.13	7.4	36
	Ardei dulce		0.005	0.04	0	0.23	1.13
	Sare iodată		0.0008	0	0	0	0
<b>2.</b>	<b>Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare</b>	<b>70/30/100</b>		<b>27.46</b>	<b>9.91</b>	<b>36.59</b>	<b>297.17</b>
	Fileu de pui		0.080	17.50	1.40	0.70	79.80
	Ceapa		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5.00		45.00
	Sare iodată		0.0008				
	Mazare uscata		0.040	9.15	0.40	21.09	124.97
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	3	0	27
<b>3.</b>	<b>Legume murate porționate (roșii, castraveți, )</b>	<b>1/50</b>		<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>1.50</b>	<b>6.00</b>
	Roșii/Castraveți/ cu continut de sare până la 1,5g sare		0.053	0.50	0.10	1.50	6.00

<b>4.</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>8.82</b>	<b>38.72</b>
	Fructe de sezon		0.050	0.32		5.85	26.55
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>5.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/20</b>		<b>3.42</b>	<b>0.84</b>	<b>19.20</b>	<b>105.00</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.80	0.60	9.60	52
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>37.21</b>	<b>15.92</b>	<b>100.39</b>	<b>608.22</b>
<b>Gustarea de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă din lapte cu orez</b>	<b>1/150</b>		<b>6.87</b>	<b>5.64</b>	<b>22.49</b>	<b>184.73</b>
	Crupe de orez		0.020	1.45	0.40	12.47	72.27
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	1.64	0.03	14.80
	Lapte 2,5%		0.150	5.40	3.60	9.00	93.60
	Zahar		0.003			0.99	4.06
<b>2</b>	<b>Tartina cu brânză tare</b>	<b>1/20/10</b>		<b>4.12</b>	<b>2.83</b>	<b>9.60</b>	<b>90.65</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.40
	Brânza tare		0.010	2.50	2.59	0.0	37.25
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>2.0</b>	<b>8.12</b>
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.002			1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>10.99</b>	<b>8.47</b>	<b>34.07</b>	<b>283.50</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>61.82</b>	<b>40.35</b>	<b>198.05</b>	<b>1392.63</b>
<b>Norma % din valoarea calorică</b>							
<b>Dejun</b>						<b>20%</b>	<b>31.51%</b>
<b>Gustare</b>						<b>2-5%</b>	<b>4.45%</b>
<b>Prânz</b>						<b>30-35%</b>	<b>43.67%</b>
<b>Gustarea de seara</b>						<b>20%</b>	<b>20.36%</b>
<b>Total calorii</b>						<b>1320</b>	<b>105,50%</b>

Marți		Săptămână 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din grâu mărunț pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>8.1</b>	<b>5.76</b>	<b>30.41</b>	<b>218.40</b>
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
	Crupe de grâu mărunț		0.030	3.56	0.3	19.90	106.03
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
2.	<b>Biscuiți la ceai</b>	<b>1/30</b>		<b>2.46</b>	<b>2.85</b>	<b>22.20</b>	<b>127.80</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.030	2.46	2.85	22.2	127.8
3.	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0.030</b>	<b>0.010</b>	<b>3.240</b>	<b>13.040</b>
	Ceai		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>10.57</b>	<b>8.62</b>	<b>55.85</b>	<b>359.24</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>0.65</b>	<b>0.16</b>	<b>24.3</b>	<b>93.96</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă cu varza și smântână</b>	<b>1/200/5</b>		<b>1.87</b>	<b>5.9</b>	<b>22.44</b>	<b>112.61</b>
	Varză proaspătă		0.060	0.64	0	4.32	24.8
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	5	0	45
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Sare iodată		0.0008				
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
2.	<b>Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi</b>	<b>1/65/30/105</b>		<b>22.02</b>	<b>11.99</b>	<b>35.30</b>	<b>283.04</b>
	Carne de pui		0.070	17.5	1.4	0.7	79.8
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.008	0.72	0.24	3.84	20.64
	Lapte 2,5%		0.010	0.3	0.2	0.5	5.2
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0.005	1.13	0.87	0.09	12.44
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45
	Cartofi		0.120	1.73	0.09	16.42	69.12
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	37
	Sare iodată		0.0008				

3.	<b>Salata de pekin</b>	<b>1/50</b>		<b>2.32</b>	<b>6.70</b>	<b>6.60</b>	<b>72.58</b>
	Varza de pekin		0.050	0.49	0.08	1.31	4.92
	Morcov		0.010	0.16	0.01	0.84	4.92
	Ceapă		0.005	0.07	0.01	3.07	1.34
	Semințe de floarea soarelui		0.001	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.001		1		9
4.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>22.35</b>	<b>94.43</b>
	Fructe de uscate		0.015	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		0.010			9.90	40.58
5.	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/30</b>		<b>5.13</b>	<b>1.26</b>	<b>28.80</b>	<b>157.50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>31.60</b>	<b>26.23</b>	<b>115.49</b>	<b>720.16</b>
<b>Gustarea de seara</b>							
1.	<b>Budincă din brânză de vaci cu gem și semințe</b>	<b>1/140/10</b>		<b>23.25</b>	<b>26.18</b>	<b>17.20</b>	<b>441.25</b>
	Brânză de vaci		0.100	17.6	9.9	1.1	221.1
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0.009	1.7	1.31	0.13	18.66
	Crupe de griș		0.015	1.19	0.1	6.63	35.34
	Semințe de susan		0.002	2	7	1.72	65.5
	Lapte 2,5%		0.020	0.6	0.4	1	10.4
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0	5	0	45
	Gem		0.010	0.14	0.01	6.58	23.05
2.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>6</b>	<b>92.46</b>
	Cacao		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>				<b>29.25</b>	<b>26.28</b>	<b>23.20</b>	<b>533.71</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II.</b>				<b>72.07</b>	<b>61.29</b>	<b>218.84</b>	<b>1707.07</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
				<b>Dejun</b>	<b>20%</b>	<b>21.04%</b>	
				<b>Gustare</b>	<b>2-5%</b>	<b>5.50%</b>	
				<b>Prânz</b>	<b>30-35%</b>	<b>42.19%</b>	
				<b>Gustarea de seara</b>	<b>20%</b>	<b>31.26%</b>	
				<b>Total calorii</b>	<b>1320</b>	<b>129.32%</b>	

Miercuri Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de orez pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6.03</b>	<b>5.76</b>	<b>25.60</b>	<b>197.51</b>
	Crupa de orez		0.025	1.81	0.5	15.59	90.34
	Lapte 2,5%		0.120	4.2	2.8	7	72.8
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	2.46	0.04	22.20
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	<b>Tărtina cu unt</b>	<b>1/30/10/</b>		<b>2.51</b>	<b>8.56</b>	<b>14.53</b>	<b>154.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3.	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.0</b>	<b>20.29</b>
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>8.54</b>	<b>14.32</b>	<b>45.08</b>	<b>371.90</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>1.22</b>	<b>0.35</b>	<b>31.32</b>	<b>120.06</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă din sfecla și smântână</b>	<b>1/200/5</b>		<b>2.64</b>	<b>5.88</b>	<b>29.43</b>	<b>122.31</b>
	Sfeclă		0.070	1.36	0	8.64	34.4
	Cartofi		0.025	0.36	0.02	3.42	14.4
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Verdeata		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcina de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
	Ulei de floarea soarelui		0.003		5		45
	Sare iodată		0.0008				
2.	<b>Mamaliga cu pește copt în sos din legume</b>	<b>1/100/80/30</b>		<b>26.07</b>	<b>9.22</b>	<b>38.12</b>	<b>300.31</b>
	Crupe de porumb		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.80
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		0.0008				
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Pește congelat		0.100	21.32	2.13		99.07
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.8	0.08	5.84	28.64
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45

3.	Legume proaspete de sezon (roșii, ardei dulci)	1/50	0.053	0.30		2.11	9.06
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.18	0.00	8.93	36.91
	Fructe de sezon		0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.004			3.96	16.23
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>31.89</b>	<b>16.00</b>	<b>92.99</b>	<b>545.99</b>
<b>Gustarea de seara</b>							
1.	Chefir 2,5%	1/200	0.200	6	0.1	6	92
3.	Chiflă cu magiun	1/80		14.58	14.42	7.62	222.71
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>20.58</b>	<b>14.52</b>	<b>13.62</b>	<b>314.71</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>62.23</b>	<b>45.19</b>	<b>183.01</b>	<b>1352.66</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>		20%		27.49%			
<b>Gustare</b>		2-5%		8.88%			
<b>Prânz</b>		30-35%		40.36%			
<b>Gustarea de seara</b>		20%		23.27%			
<b>Total calorii</b>		1320		102.47%			

Joi Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terc de grîș pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6.65</b>	<b>4.94</b>	<b>27.08</b>	<b>190.53</b>
	Crupe de grîș		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	2.46	0.04	22.20
	Lapte 2,5%		0.110	3.3	2.2	5.5	57.7
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	<b>Tartină cu brînză tare</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2.47</b>	<b>4.46</b>	<b>14.47</b>	<b>117.10</b>
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Brînză tare		0.010	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>		<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>78.00</b>
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>13.62</b>	<b>12.40</b>	<b>49.05</b>	<b>385.63</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>0.63</b>		<b>17.9</b>	<b>74.45</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu ou și verdeață</b>	<b>1/200</b>		<b>4.19</b>	<b>5.05</b>	<b>30.56</b>	<b>122.78</b>
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Ceapă		0.020	0.43	0.05	18.40	8.06
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.4	8.2
	Rădăcina de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Borș acru		0.010				
	Oua		0.005	2.26	1.74	0.17	24.88
	Orez		0.008	0.72	0.2	6.24	36.14
	Sare iodată		0.0008				
	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	<b>Legume înăbușite cu carne de porc</b>	<b>1/140/60</b>		<b>3.10</b>	<b>14.38</b>	<b>26.69</b>	<b>170.20</b>
	Carne de porc dezosată/degresată		0.075	1.54	11.29	6.53	92.16
	Varza proaspata		0.110	0.96	0	6.48	37.2
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Sare iodată		0.0008				

<b>3.</b>	<b>Salata vitamin</b>	<b>1/50</b>		<b>2.05</b>	<b>7.65</b>	<b>3.74</b>	<b>83.54</b>
	Radacină de țelina		0.020	0.1	0.03	0.42	2.24
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ardei dulci		0.012	0.09		0.54	2.7
	Semințe de floarea soarelui		0.001	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001		2		18
<b>4.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>8.24</b>	<b>36.07</b>
	Fructe de sezon		0.015	0.28		5.27	23.90
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>5.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/20</b>		<b>4.32</b>	<b>1.14</b>	<b>24.00</b>	<b>130.80</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.60	53
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>13.94</b>	<b>28.22</b>	<b>93.23</b>	<b>543.39</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Paste făinoase cu brânză de vaci</b>	<b>1/160</b>		<b>19.04</b>	<b>13.49</b>	<b>23.27</b>	<b>346.00</b>
	Paste făinoase din făină integrală		0.040	3	0.39	22.2	108
	Brânză de vaci 5%		0.050	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	37
<b>2.</b>	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	0.025	2.75	0.75	19.75	80
<b>3.</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.0</b>	<b>20.29</b>
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>21.79</b>	<b>14.24</b>	<b>47.97</b>	<b>446.29</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>49.98</b>	<b>54.86</b>	<b>208.15</b>	<b>1449.76</b>
<b>Norma % din valoarea calorică</b>							
<b>Dejun</b>				<b>20%</b>	<b>26.60%</b>		
<b>Gustare</b>				<b>2-5%</b>	<b>5.14%</b>		
<b>Prânz</b>				<b>30-35%</b>	<b>37.48%</b>		
<b>Gustarea de seara</b>				<b>20%</b>	<b>30.78%</b>		
<b>Total calorii</b>				<b>1320</b>	<b>109.83%</b>		



Vineri Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci pe gău pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>7.50</b>	<b>6.53</b>	<b>27.10</b>	<b>208.13</b>
	Crupe de grâu		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.03	3.28	0.05	29.6
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	<b>Tartina cu magiun</b>	<b>1/30/20</b>		<b>2.71</b>	<b>0.38</b>	<b>27.55</b>	<b>126.20</b>
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Magiun		0.020	0.28	0.02	13.15	46.1
3.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>		<b>4.7</b>	<b>3.14</b>	<b>11.01</b>	<b>92.46</b>
	Cacao		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL CÔMROZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14.91</b>	<b>10.05</b>	<b>65.66</b>	<b>426.79</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>0.63</b>		<b>17.9</b>	<b>74.45</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Rasolnic cu legume</b>	<b>1/200/5</b>		<b>2.58</b>	<b>3.26</b>	<b>28.49</b>	<b>99.69</b>
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.10	17.28
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Rădăcină de țelină		0.005	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		0.010	0.15	0.03	0.45	1.8
	Crupe de arpacaș		0.010	1.19	0.1	6.63	35.34
	Sare iodată		0.0008				
2.	<b>Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă</b>	<b>1/70/30/100</b>		<b>22.25</b>	<b>6.30</b>	<b>33.02</b>	<b>265.85</b>
	Fileu de pui		0.090	17.5	1.4	0.7	79.8
	Ceapa		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Smântână		0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.002	1	0.1	7.3	35.8
	Crupe de hrișcă		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
3.	<b>Salată de iarna</b>	<b>1/50</b>		<b>1.98</b>	<b>6.62</b>	<b>6.26</b>	<b>84.08</b>
	Mere proaspete		0.020	0.12	0	3.48	14.48
	Sfeclă		0.030	0.26	0.02	1.4	8.2
	Semințe de susan		0.002	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.001		1		9

4.	Pâine porționată	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.11	0.00	5.95	24.58
	Fructe de sezon		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>29.62</b>	<b>17.08</b>	<b>88.12</b>	<b>551.60</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Ou fiert cu pireu mix de legume	1/50/120		10.16	7.39	57.01	182.10
	Oua de găină		0.060	6.79	5.22	0.52	74.65
	Lapte 2,5%		0.010	1.6	0.08	40	20
	Cartofi		0.120	1.73	0.09	16.42	69.12
	Morcov		0.020	0.04	0	0.07	0.33
	Unt fără grasimi vegetale		0.003		2		18
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
3.	Ceai cu lamâie	1/150/40		0.0	0.0	3.2	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.003			2.97	12.17
	Lamâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>12.62</b>	<b>7.76</b>	<b>74.65</b>	<b>275.24</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>57.78</b>	<b>34.89</b>	<b>246.33</b>	<b>1328.08</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>						20%	32.14%
<b>Gustare</b>						2-5%	5.61%
<b>Prânz</b>						30-35%	41.53%
<b>Gustarea de seara</b>						20%	20.72%
<b>Total calorii</b>						1320	100.61%

Luni Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de orz pe lapte cu stafide</b>	<b>1/200/5</b>		<b>6.52</b>	<b>5.01</b>	<b>34.88</b>	<b>221.23</b>
	Crupe de orz mășcat		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	2.46	0.04	22.2
	Lapte 2,5%		0.100	3	2	5	52
	Stafide		0.005	0.17	0.27	8.3	35.9
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	<b>Tartină cu brînză tare</b>	<b>1/30/10</b>		<b>4.93</b>	<b>2.95</b>	<b>14.40</b>	<b>117.35</b>
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Brînză tare 45%		0.010	2.5	2.59	0	37.25
3.	<b>Ceai cu lamfie</b>	<b>1/200/5</b>		<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>4.95</b>	<b>20.29</b>
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>11.45</b>	<b>7.96</b>	<b>54.23</b>	<b>358.87</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/140</b>	<b>0.140</b>	<b>0.54</b>	<b>0.14</b>	<b>20.25</b>	<b>78.3</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Zeamă</b>	<b>1/200/10</b>		<b>2.06</b>	<b>3.25</b>	<b>24.91</b>	<b>93.26</b>
	Cartofi		0.025	0.36	0.02	3.42	14.40
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Taiței		0.010	1	0.13	7.4	36
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Verdeata		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
	Ardei dulce		0.005	0.04	0.00	0.23	1.13
2.	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>1/200</b>		<b>12.42</b>	<b>8.65</b>	<b>31.77</b>	<b>179.29</b>
	Carne de pui		0.070	10.19	4.31	2.94	58.31
	Varză albă		0.090	0.64	0	4.32	24.8
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Sare iodată		0.0008				
	Orez		0.012	0.87	0.24	7.48	43.36
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
3.	<b>Salata vitamin</b>	<b>1/50</b>		<b>2.05</b>	<b>7.65</b>	<b>3.74</b>	<b>83.54</b>
	Rădăcină de țelina		0.020	0.1	0.03	0.42	2.24
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ardei dulci		0.012	0.09		0.54	2.7
	Semințe de floarea soarelui		0.008	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2		18
4.	<b>Păine porționată</b>	<b>1/30/20</b>		<b>4.32</b>	<b>1.14</b>	<b>24.00</b>	<b>130.80</b>
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.60	53
	Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
5.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>0.17</b>	<b>0.27</b>	<b>12.26</b>	<b>52.13</b>
	Fructe uscate		0.010	0.17	0.27	8.30	35.90

	Zahăr		0.004			3.96	16.23
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>21.02</b>	<b>20.96</b>	<b>96.68</b>	<b>539.02</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Paste cu brânză la cuptor</b>	<b>1/160</b>		<b>19.24</b>	<b>13.52</b>	<b>24.75</b>	<b>353.20</b>
	Paste făinoase din făină integrală		0.040	3.2	0.42	23.68	115.2
	Brânză de vaci 5%,		0.050	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.04	4.10	0.07	37.00
<b>2.</b>	<b>Biscuiți fără grasimi hidrogenzate</b>	<b>1/25</b>	<b>0.025</b>	<b>2.05</b>	<b>2.38</b>	<b>18.50</b>	<b>106.50</b>
<b>3.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>		<b>4.70</b>	<b>3.14</b>	<b>8.04</b>	<b>80.29</b>
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cîna</b>				<b>25.99</b>	<b>19.04</b>	<b>51.29</b>	<b>539.99</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>59.00</b>	<b>48.10</b>	<b>222.45</b>	<b>1516.18</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>						<b>20%</b>	<b>23.67%</b>
<b>Gustare</b>						<b>2-5%</b>	<b>5.16%</b>
<b>Prânz</b>						<b>30-35%</b>	<b>35.55%</b>
<b>Gustarea de seara</b>						<b>20%</b>	<b>35.62%</b>
<b>Total calorii</b>						<b>1320</b>	<b>114.86%</b>

Martii 2 Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griş pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6.59</b>	<b>5.11</b>	<b>25.59</b>	<b>185.13</b>
	Crupe de griş		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Lapte 2,5%		0.120	3.6	2.4	6	62.4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2.47</b>	<b>4.46</b>	<b>14.47</b>	<b>117.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.04	4.1	0.07	37
3.	<b>Lapte fierț</b>	<b>1/150</b>		<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>78.00</b>
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>13.56</b>	<b>12.57</b>	<b>47.56</b>	<b>380.23</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/140</b>	<b>0.140</b>	<b>1.4</b>	<b>0.42</b>	<b>30.8</b>	<b>124.6</b>
<b>Prânz</b>							
1	<b>Supă cu mazăre și crutoane</b>	<b>1/200</b>		<b>7.76</b>	<b>3.95</b>	<b>42.71</b>	<b>182.24</b>
	Mazăre uscata		0.020	4.58	0.2	10.55	62.49
	Cartofi		0.035	0.5	0.03	4.79	20.16
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Morcov		0.025	0.36	0.03	1.96	11.48
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Sare iodată		0.0008				
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3.00		27.00
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Crutoane		0.020	1.80	0.60	9.60	51.60
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
2.	<b>Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi</b>	<b>1/60/40/100</b>		<b>13.77</b>	<b>10.86</b>	<b>38.09</b>	<b>214.17</b>
	Cartofi		0.120	1.66	0.08	15.73	66.24
	Lapte 2,5%		0.020	1.08	0.72	1.8	18.72
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	1.64	0.03	14.8
	Fileu de pui		0.070	10.19	4.31	2.94	58.31
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Morcov		0.025	0.36	0.03	1.96	11.48
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ceapă		0.020	0.36	0.04	15.33	6.72
	Sare iodată		0.0008				

<b>3.</b>	<b>Salata din legume murate</b>	<b>1/50</b>		<b>2.04</b>	<b>7.68</b>	<b>2.74</b>	<b>78.40</b>
	Varză/Castraveți/ cu conținut de sare până la 1,5g sare		0.050	0.44	0.08	1.36	8
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2		18
	Semințe de susan		0.008	1.6	5.6	1.38	52.4
<b>4.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30</b>		<b>2.43</b>	<b>0.36</b>	<b>14.40</b>	<b>80.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80
<b>5.</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>6.95</b>	<b>28.80</b>
	Mere		0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>26.18</b>	<b>22.85</b>	<b>104.89</b>	<b>583.71</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă din lapte cu hrișcă</b>	<b>1/200</b>		<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>167.55</b>
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.80
	Hrișcă		0.020	2.38	0.20	13.27	70.69
	Zahăr		0.001			0.99	4.06
<b>2.</b>	<b>Tartină cu magiun</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2.43</b>	<b>0.36</b>	<b>14.40</b>	<b>98.54</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Gem din mere		0.010	0.11	0.01	5.26	18.44
<b>3.</b>	<b>Ceal cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.0</b>	<b>12.17</b>
	Ceal		0.001				
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>6.93</b>	<b>3.36</b>	<b>21.90</b>	<b>278.26</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>48.07</b>	<b>39.20</b>	<b>205.15</b>	<b>1366.80</b>

Normă % din valoarea calorică		
Dejun	20%	27.82%
Gustare	2-5%	9.12%
Prânz	30-35%	42.71%
Gustarea de seară	20%	20.36%
Total calorii	1320	103.55%

Miercuri 2 Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de ovas pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>7.31</b>	<b>5.52</b>	<b>27.26</b>	<b>199.06</b>
	Fulgi de ovas		0.026	3.09	0.26	17.25	91.89
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
	Lapte 2,5%		0.120	4.2	2.8	7	72.8
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
2.	<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2.47</b>	<b>4.46</b>	<b>14.47</b>	<b>117.1</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Brânză tare		0.010	0.04	4.1	0.07	37
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>3.24</b>	<b>13.04</b>
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>9.81</b>	<b>9.99</b>	<b>44.97</b>	<b>329.20</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>0.53</b>		<b>14.92</b>	<b>62.04</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă cu sfeclă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>		<b>2.62</b>	<b>3.87</b>	<b>29.32</b>	<b>103.75</b>
	Sfeclă		0.070	1.36	0.00	8.64	34.40
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Cartofi		0.025	0.36	0.02	3.42	14.4
	Sare iodată		0.0008				
	Verdeță		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
2.	<b>Pârjoală din pește cu legume sotate</b>	<b>1/60/30</b>		<b>24.18</b>	<b>8.56</b>	<b>20.52</b>	<b>197.08</b>
	Pește congelat		0.070	21.32	2.13		99.07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.41	0.06	2.4	13.35
	Oua		0.005	1.13	0.87	0.09	12.44
	Lapte 2,5%		0.010	0.6	0.4	1	10.4
	Sare iodată		0.0008				
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.020	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
3.	<b>Mamaliguță</b>	<b>1/100/</b>		<b>2.99</b>	<b>1.89</b>	<b>16.61</b>	<b>103.16</b>
	Crupe de porumb		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.8

4.	Salată vitamină cu semințe de susan	1/50		2.03	6.72	3.52	72.96
	Rădăcină de țelină		0.010	0.25	0.07	1.05	5.60
	Morcov		0.040	0.05	0.00	0.28	1.64
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0.005	0.13	0.05	0.81	4.32
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001		1.00		9.00
	Semințe de susan		0.001	1.60	5.60	1.38	52.40
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0.26	0.41	15.42	66.02
	Fructe uscate		0.015	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>34.78</b>	<b>18.48</b>	<b>83.18</b>	<b>620.37</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Chiflă cu scortişoară	1/80		14.28	13.06	4.17	200.31
3.	Chefir 2,5%	1/200	0.200	6	0.1	6	92
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>20.28</b>	<b>13.16</b>	<b>10.17</b>	<b>292.31</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>65.40</b>	<b>41.63</b>	<b>153.24</b>	<b>1303.92</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>				20%	25.25%		
<b>Gustare</b>				2-5%	4.76%		
<b>Prânz</b>				30-35%	47.58%		
<b>Gustarea de seara</b>				20%	22.42%		
<b>Total calorii</b>				1320	98.78%		



Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de orz mășcat pe lapte cu dovleac copt</b>	<b>1/200</b>		<b>7.77</b>	<b>5.71</b>	<b>28.77</b>	<b>208.01</b>
	Crupe de orz mășcat		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Dovleac		0.040	0.28		1.68	7.28
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
2.	<b>Covrigei</b>	<b>1/25</b>		<b>2.75</b>	<b>0.75</b>	<b>19.75</b>	<b>80.00</b>
	Covrigei fără grasimi hidrogenizate		0.025	2.75	0.75	19.75	80
3.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>		<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>10.00</b>	<b>104.00</b>
	Lapte 2,5%		0.150	6.00	4.00	10.00	104.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>16.52</b>	<b>10.46</b>	<b>58.52</b>	<b>392.01</b>
<b>Gustare</b>							
1.*	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>1.1</b>	<b>0.31</b>	<b>28.19</b>	<b>108.05</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu perișoare și legume</b>	<b>200/60</b>		<b>14.46</b>	<b>8.20</b>	<b>21.40</b>	<b>164.43</b>
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Verdeata		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Borș de acru		0.010				
	Carne de pui		0.070	12.12	4.2		90
	Oua		0.005	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
2.	<b>Legume fnăbușite</b>	<b>1/200</b>		<b>2.47</b>	<b>5.15</b>	<b>30.53</b>	<b>113.36</b>
	Varză proaspătă		0.110	0.7	0	4.75	27.28
	Cartofi		0.060	0.43	0.02	4.1	17.28
	Ceapă		0.030	0.43	0.05	18.4	8.06
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Mazare verde		0.010	0.5	0.02	1.3	4
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Sare iodată		0.0008				
3.	<b>Salată de iarnă</b>	<b>1/50</b>		<b>2.37</b>	<b>6.62</b>	<b>8.75</b>	<b>81.42</b>
	Sfeclă		0.038	0.54	0	3.46	13.76
	Morcov		0.015	0.16	0.01	0.84	4.92
	Ceapă		0.005	0.07	0.01	3.07	1.34
	Semințe de in		0.001	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.001		1		9

4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0.18	0.00	9.92	40.97
	Mere proaspete		0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
5.	Pâine porționată	1/40/40		6.84	1.68	38.40	210.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.040	3.24	0.48	19.20	106.80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.040	3.60	1.20	19.20	103
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>26.32</b>	<b>21.65</b>	<b>109.00</b>	<b>610.18</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Budincă din brânza de vaci cu stafide	1/100		22.08	19.49	12.92	375.87
	Brânză de vaci		0.080	17.6	9.9	1.1	221.1
	Ouă de găină de categoriile «Extra»		0.008	1.7	1.31	0.13	18.66
	Lapte 2,5%		0.020	1.5	1	2.5	26
	Crupe de griș		0.015	1.19	0.1	6.63	35.34
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0	3	0	27
	Stafide		0.003	0.05	0.08	2.49	10.77
	Unt fără grăsimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	37
2.	Ou fiert		0.060	6.79	5.22	0.52	74.65
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
4.	Ceai cu lămâie	1/200		0.03	0.01	3.24	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>22.11</b>	<b>19.50</b>	<b>16.16</b>	<b>543.66</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>66.05</b>	<b>51.92</b>	<b>211.87</b>	<b>1653.90</b>
<b>Norma % din valoarea calorică</b>							
<b>Dejun</b>						20%	23.70%
<b>Gustare</b>						2-5%	6.53%
<b>Prânz</b>						30-35%	36.89%
<b>Gustarea de seara</b>						20%	32.87%
<b>Total calorii</b>						1320	125.30%

Vineri 2 Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de grâu pe lapte cu semințe de in	1/200		9.45	11.34	30.46	263.73
	Crupe de grâu		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
	Semințe de in		0.002	1.6	5.6	1.38	52.4
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartina cu magiun	1/30/20		2.71	0.38	27.55	126.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Magiun		0.020	0.28	0.02	13.15	46.1
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0.03	0.01	3.24	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>12.19</b>	<b>11.73</b>	<b>61.25</b>	<b>402.97</b>
<b>Gustare</b>							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0.150	1.47	0.44	32.34	130.83
<b>Prânz</b>							
1.	Ciorbă cu legume si verdeață	1/200		1.76	3.12	22.38	84.37
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.10	17.28
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Varză proaspătă		0.060	0.64	0	4.32	24.8
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
2.	Pârjoală cu sos de legume în sos alb cu Paste	1/70/30/100		9.42	18.95	54.35	355.70
	Carne de porc degresată /dezosată		0.080	1.54	11.29	6.53	92.16
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.010	0.1	0.01	0.56	3.28
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.010	0.42	2.25	0.48	32.4
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.5	0.05	3.65	17.9
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0.005	2.26	1.74	0.17	24.88
	Pesmeți		0.008	0.81	0.12	4.8	26.7
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
	Paste făinoase din făină integrală		0.035	3.5	0.46	25.9	126
3.	Legume proaspete porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0.53	0.00	3.15	15.75
	Roșii/ Ardei proapseți		0.050	0.53		3.15	15.75
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.18	0.00	7.94	32.85
	Fructe de sezon		0.050	0.18	0.00	4.97	20.68
	Zahăr		0.003			2.97	12.17

5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>14.59</b>	<b>22.97</b>	<b>102.22</b>	<b>566.07</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Supa de lapte cu orez	1/180		6.20	5.34	20.86	169.57
	Crupe de orez		0.015	1.08	0.3	9.36	54.2
	Lapte 2,5%		0.150	5.1	3.4	8.5	88.4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.8
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2	Tartina cu brânză tare	1/30/10		4.93	2.95	14.40	117.35
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Brânza tare 45 %		0.010	2.50	2.59	0.0	37.25
3.	Ceai	1/200/5		0.00	0.00	1.98	8.12
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>11.13</b>	<b>8.29</b>	<b>37.24</b>	<b>295.04</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>39.38</b>	<b>43.43</b>	<b>233.05</b>	<b>1394.91</b>
<b>Norma % din valoarea calorică</b>							
<b>Dejun</b>				20%	28.89%		
<b>Gustare</b>				2-5%	9.38%		
<b>Prânz</b>				30-35%	40.58%		
<b>Gustarea de seara</b>				20%	21.15%		
<b>Total calorii</b>				1320	105.68%		

Suhan Viorela - Mf. YET "Foișor"  
 Măceșă Li Liăca - Mf. YET, Făt - Feneos"  
 Prisacari Natalia - Mf. YET "Rindunco"  
 Cetei Rodica - Mf. YET "Suflet Rosie"  
 Ciobanu Rita - Mf. YET "Șișoel"  
 Cioban Aliona - Mf. dir. int. Gr. "Viorela"