

Coordonat:

Şef CSP Chisinau

Dna Eudochia TCACI

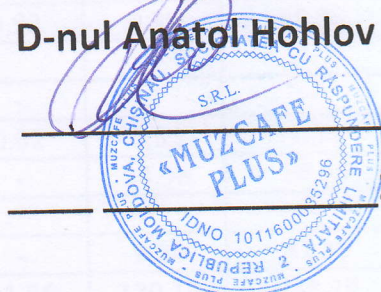


2020

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



2020



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10zile

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general
cu profil sportiv cl. I-IV

Anul 2021

LUNI ziua 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
Dejun cl 1/4					
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	300				
Crupa de hrisca	75	8,62	1,47	43,8	254,67
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Tartina cu unt și cașcaval	50//10//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
cașcaval (45% grăsime)	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		34,18	31,66	120,15	948,75

Prinz ziua 1					
Supa de legume cu carne de pui	250//50				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	37,5	0,24	-	1,62	9,3
Cartofi	66,5	0,96	0,05	9,1	38,3
Morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata de morcov	100				
Morcov	100	1,03	0,08	5,48	28,26
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Pește cu legume copt	100//35				
Peste de mare	173	16,78	4,63	-	143,89
ceapa	14	0,19	-	1,12	6,51
Ulei vegetal nerafinat	7	-	6,93	-	62,43
sare	0,5	-	-	-	-
morcov	14	0,14	0,01	0,78	4,59
ardei dulce	14	0,11	-	0,63	3,15
Paste fainoase fierte	175				
Paste fainoase	58	5,8	0,8	45,5	220,86
Unt 82,5%	11,6	0,08	9,5	0,1	86,77

sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	120	9,72	1,44	57,6	320,4
Total prânz		47,39	38,32	147,14	1172,8
Total ziua 1		81,57	69,98	267,29	2121,55

MARTI ziua 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Terci din ovaz cu lapte și stafide	300				
Fulgi de ovaz	68	8,07	3,94	44,4	167,12
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
stafide	20	0,62	0,5	15,84	59,8
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Tartina cu Magiun și unt	50//20//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
Ceai de macies	200				
Macies	20	0,65	-	4,1	21
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		21,18	26,16	151,47	845,47

Prinz ziua 2					
Ciorba de legume si carne de pui	250//50				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	22,5	0,14	-	0,97	5,58
Cartofi	40	0,58	0,03	5,47	23,04
Morcov	9,5	0,1	0,01	0,53	3,12
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
Pasta de tomate	2	0,11	-	0,3	1,7
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Sare	0,5	-	-	-	-

Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
brânză cu smântână	100				
brânză de vaci pasteurizată	70	12,53	8,54	2,45	140,7
smântână pasteurizată	25	0,83	5	0,98	54
zahăr	5	-	-	4,95	17,5
File de gaina copt	75				
File de gaina	110	23,09	9,77	6,66	132,09
Ulei vegetal nerafinat	7,5	-	7,43	-	67,43
Sare	0,5	-	-	-	-
Terci de griu	150				
Crupa de griu	60	6,99	0,58	38,87	205,66
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		64,17	49,88	137,75	1166,8
Total ziua 2		85,35	76,04	289,22	2012,27

MIERCURI ziua 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Paste fierte cu lapte	300				
Paste fainoase	75	7,8	1,02	57,72	279,15
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Tartina cu cascaval și unt	50//30//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		28,26	27,29	133,55	911,7

Prinz ziua 3					
Ciorba de legume si taietei	250				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
taietei de casa	20	2	0,26	14,8	72
Morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
Pasta de tomate	2	0,11	-	0,3	1,7
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
Salata din legume fierte	130				
Sfecla	39	0,47	-	2,42	11,05
Morcov	17	0,2	0,03	0,98	5,33
Cartofi	37	0,52	0,04	5,02	20,6
ceapa	26	0,34	-	1,89	8,22
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Guleas de vita	100//30				
Carne de vita	133	20,15	6,98	-	149,3
Ulei vegetal nerafinat	7	-	6,93	-	62,93
ceapa	27	0,39	-	2,75	9,53
Pasta de tomate	6	0,33	-	0,9	6,45
Faina de griu	6	0,6	0,06	4,38	21,48
sare	0,5	-	-	-	-
Pireu de mazare	175				
Mazare uscata	82	19,66	0,82	42,61	251,55
Unt 82,5%	11,5	0,07	9,43	0,1	86,02
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	120	9,72	1,44	57,6	320,4
Total		56,67	35,99	169,23	1260,45
Total ziua 3		84,93	63,28	302,78	2172,15

JOI ziua 4

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Omleta	75				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
smântână pasterizată	30	0,99	6	1,17	64,8
Tartina cu unt și șnițel	50//10//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	1	74,8
Total Mic dejun		31,48	39,48	65,31	775,8

Prinz ziua 4					
Ciorba cu legume si fasole	250				
Cartofi	50	0,72	0,04	6,84	28,8
fasole uscate	20	4,38	0,2	10,75	60,3
Morcov	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
Salata din sfeclă	100				
Sfecla	100	1,13	-	8,22	27,77
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Chiftelute in sos rosu	100//50				
File de gaina	115	23,8	10,07	6,86	136,14
pine	10	0,82	0,12	4,81	26,73
oua de gaina	9	1,02	0,78	0,08	11,19
ceapa	35	0,5	-	2,79	12,35
Morcov	20	0,21	0,02	1,12	6,56
pasta de tomat	3	0,15	0,06	0,45	2,85
sare	0,5	-	-	-	-
faina de griu	10	1	0,1	7,3	35,8
Ulei vegetal nerafinat	7	-	6,93	-	62,93
Pireu de Cartofi	200				
Cartofi	155	2,23	0,11	21,26	89,53
Unt 82,5%	15	0,09	12,3	0,14	112,2
lapte de vaci 2,5%	45	1,35	0,9	2,25	23,4
sare	0,5	-	-	-	-
Cacao cu lapte	150				

Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	120	9,72	1,44	57,6	320,4
Total		52,3	54,18	154,41	1265,66
Total ziua 4		83,78	93,66	219,72	2041,46

VINERI ziua 5

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Terci de gris cu stafide	300				
crupa de gris	30	4,22	0,26	27,24	127,98
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
stafide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
Tartina cu cascaval și unt	50//30//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		25,33	30,73	118,96	857,73

Prinz ziua 5					
Ciorba de legume	250				
Cartofi	120	1,73	0,09	16,42	69,12
Morcov	25	0,26	0,02	1,4	8,2
ceapa	25	0,36	-	2	8,82
Verdeata	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopida	60	0,96	0,05	24	12
radacina de telina	10	0,05	0,01	0,21	1,12
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
sare	0,5		-	-	-

Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Salata din varza si mazare verde	100				
Varza pechin	100	0,65	-	3,42	19,36
Mazare verde	10	0,5	0,02	1,3	4
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Carne de pui în sos de smântână	75//75				
File de gaina	100	20,8	8,8	6	119
ceapa	15	0,16	0,01	0,84	4,92
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
smântână	50	1,65	10	1,95	108
făină	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	0,5	-	-	-	-
Orez fiet	150	3,97	1,09	34,3	198,74
Orez	35				
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		44,05	46,68	160,61	1122,85
Total ziua 5		69,38	77,41	279,57	1980,58

Luni ziua 6

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Paste fierte cu lapte	300				
Paste fainoase	75	7,8	1,02	57,72	279,15
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Ou fiet	45				
Ou de gaina	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Tartina cu Magiun și unt	50//30//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	30	0,75	0,3	16,92	66
Ceai cu lamie si zahar	200//10//10				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	10	-	-	9,9	17,4

Total Mic dejun cl 1/4		24,6	22,66	135,94	840,82

Prinz ziua 6					
Supa varza si carne	250//50				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	37,5	0,24	-	1,62	9,3
Cartofi	66,5	0,96	0,05	9,1	38,3
Morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata din cartofi	100				
Cartofi fierti	100	1,44	0,07	13,68	57,6
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Pirjoale de pui coapte	100				
File de gaina	134	27,87	11,79	8,04	159,46
Unt 82,5%	7	0,04	5,74	0,07	52,36
piine	16	1,29	0,19	7,68	42,7
sare	0,5	-	-	-	-
Terci de arpacas cu unt	175				
Crupa de arpacas	59	6,53	0,77	51,06	214,37
Unt 82,5%	12	0,07	9,84	0,11	89,76
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	120	9,72	1,44	57,6	320,4
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		60,5	49,75	174,04	1272,02
Total ziua 6		85,1	72,41	309,98	2112,84

MARTI ziua 7

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Terci de arnaut cu lapte	300				
Crupa arnaut	90	10,69	0,89	36	200,25
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Tartina cu unt și cașcaval	50//10/30				

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun cl		31,18	31,26	111,88	870,2

Prinz ziua 7					
Ciorba de cartofi si orez	250				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
Orez	15	1,08	0,3	9,36	54,2
morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
pasta de tomate	2	0,11	-	0,3	1,7
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata din legume	100				
Castraveti	50	0,37	-	1,4	5,58
Rosii	50	0,29	-	2	8,55
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	0,8	89,92
Pește copt	75				
Peste de mare	130	12,6	3,48	-	108,19
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,59
brânză cu smântână	100				
brânză de vaci pasterizată	70	12,53	8,54	2,45	140,7
smântână pasterizată	30	0,99	6	1,17	64,8
Mamaliga	150				
Faina de porumb	50	4,98	1,99	33,33	161,69
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		42,56	49,7	138,24	1197,79
Total ziua 7 cl1//4		73,74	80,96	250,12	2067,99

MIERCURI ziua 8

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Budinca din brinza de vaci	220				
Brinza de vaci 5%	120	19,2	10,8	1,2	241,2
Crupa de gris	15	1,69	0,1	10,9	51,19
Zahar	12	-	-	11,88	41,76
lapte de vaci 2,5%	50	1,5	1	2,5	26
satfide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
ou de gaina	21,7	2,45	1,89	0,19	27
Tartina cu unt și șnițel	50//10//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun cl 1/4		42,46	26,86	84,32	809,22

Prinz ziua 8					
Ciorba Rasolnic	250				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
boabe de orz	20	1,98	0,24	15,54	70,4
Ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
castraveti murati	17	0,17	-	0,51	2,04
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
Salata din varza	100				
Varza proaspata	90	0,48	-	3,92	22,1
Ceapa	5	0,1	-	0,5	2,25
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
pulpă de pui coaptă	100				
pulpă de pui	144	25,34	13,39	-	228,96
sare	0,5	-	-	-	-
Hrisca fiarta cu unt	175				
Crupe de hrisca	81	9,41	1,63	47,84	278,11
unt 82,5%	12	0,07	9,84	0,11	89,76
sare	2	-	-	-	-

Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	120	9,72	1,44	57,6	320,4
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		49,41	36,55	161,25	1287,74
Total ziua 8 cl1//4		91,87	63,41	245,57	2096,96

JOI ziua 9

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Terci de orez cu lapte și stafide	300				
orez	60	4,56	1,89	32,52	213
lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
stafide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Tartina cu unt și cascaval	50//10//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascaval 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai de macies	200				
Macies uscat	20	0,65	-	4,1	21
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun cl 1/4		25,97	32,36	118,27	916,84

Prinz ziua 9					
Ciorba cu fasole si paste	250				
Cartofi	50	0,72	0,05	9,2	41
fasole uscate	20	4,38	0,2	10,75	60,3
paste făinoase	10	1,39	0,01	7,13	33,4
Morcov	10	0,09	0,02	0,96	4,1
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
Salata de rosii	100				
Rosii proaspete	80	0,46	-	3,19	13,68

ceapa	25	0,34	-	2	8,82
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Carne porc cu varză	100//175				
Varză	246	1,58	-	10,62	60,93
pasta de tomat	5	0,27	-	0,76	4,33
carne de porc	142	41,61	13,77	-	301,4
ceapa	26	0,36	-	2,11	9,29
Morcov	45	0,4	0,56	4,27	18,23
Ulei vegetal nerafinat	12	-	11,9	-	107,9
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	120	9,72	1,44	57,6	320,4
Fructe proaspete	100				
banene	150	1,65	0,45	34,2	133,5
Total		63,48	43,3	163,73	1333,75
Total ziua 9 cl1//4		89,45	75,66	282	2250,59

VINERI ziua 10

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Omleta	150				
Oua de gaina	68	7,43	5,68	0,58	81,18
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	45	6,08	0,9	36	200,25
Ulei vegetal nerafinat	7,5	-	7,43	-	67,43
piept de pui	56	11,87	1,47	-	63,8
sare	0,5	-	-	-	-
smântână pasteurizată	30	0,99	6	1,17	64,8
Tartina cu unt si magiu	50//10//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	30	0,75	0,3	16,92	66
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Total Mic dejun		35,73	33,58	91,21	847,16

Prinz ziua 10					
Supa cu legume si carne	250//50				
file de gaina	65	15,15	0,59	0,13	66,95
Cartofi	120	1,73	0,09	16,42	69,12
Morcov	25	0,26	0,02	1,4	8,2
ceapa	25	0,36	-	2	8,82
Verdeata	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopida	60	0,96	0,05	24	12
radacina de telina	10	0,05	0,01	0,21	1,12
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
sare	0,5		-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Salata din morcov si telina	100				
Morcov	60	0,62	0,05	3,36	19,68
radacina de telina	30	0,93	0,07	1	28,69
Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
Șnițel de gaina copt	75				
File de gaina	100	23,3	0,9	0,2	103
pesmeti	7,5	0,61	0,09	3,6	20,3
Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
Sare	0,5	-	-	-	-
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,45	39,64
Orez fiet	150	3,97	1,09	34,3	198,74
Orez	50				
Unt 82,5%	10	0,06	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
compot din fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Fructe proaspete	100				
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		56,72	26,53	170,4	1117,69
Total ziua 10 cl1//4		92,45	60,11	261,61	1964,85