



COORDONAT Centru de Sanatate Publică Hîncești  _____ (numele, prenume)  _____ (semnatura) Data <u>11 / 04</u> 2023 	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  _____ Cuzor Doina Data <u>06 / aprilie</u> 2023 
--	--

**Meniul- Model
pentru 14 zile
pentru alimentația elevilor cu regim 24 ore, din cadrul taberelor de
odihnă și întremare a sănătății a elevilor
pentru perioada vară anul 2023**

		Luni		Saptămâna 1				
				Dejun				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200			9.01	8.35	31.60	249.65
	Crupe de hrișcă		0.025	0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.1	0.07	37
	Lapte		0.200	0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
2	Tartina cu unt și cascaval	1/50/10/15			7.87	12.69	24.13	396.87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	267.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
	Brânza tare 45 %		0.015	0.015	3.74	3.89	0.0	55.87
3.	Ceai	1/150			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.185	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17.58	21.04	80.57	749.53
				Prînz				
1.	Supă crema multivitamin cu carne pui si crutoane	1/300/30/10			14.86	4.72	55.64	382.58
	Cartofi		0.050	0.041	0.72	0.04	6.84	28.8
	Piept pui		0.035	0.030	6.13	0.49	0.25	27.93
	Dovlecei		0.080	0.075	1.09	0	6.91	27.52
	ceapă		0.010	0.090	0.14	0.02	6.13	2.69
	morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ardei gras		0.010	0.008	0.1	0.04	0.3	1.9
	rădăcină de țelină		0.010	0.008	0.17	0.01	0.49	2.18
	ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
	Crutoane		0.010	0.010	6.3	2.1	33.6	267
	sare		0.0008	0.0008	0	0	0	0
2.	Parjoala pui si paste cu baby spanac ardei capia si seminte mix	1/80/250			5.95	4.45	41.37	234.38
	Carne pui		0.065	0.060	25.00	2.00	1.00	114.00
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	1.62	0.24	9.60	53.40
	Ulei de floarea soarelui		0.004	0.004	0	4	0	36
	Oua categoria "Extra"		0.003	0.003	0.34	0.26	0.03	3.73
	Ceapă		0.010	0.009	0.14	0.02	6.13	2.69
	Paste		0.055	0.055	5.50	0.72	40.70	198.00
	Seminte mix		0.001	0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
	Spanac		0.010	0.009	0.21	0.03	0.27	1.70
	Ardei gras		0.005	0.003	0.04		0.23	1.13
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3.00		27.00
	Sare iodată		0.0010	0.0010				
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/60	0.063	0.060	0.40		2.39	11.93
4.	Compot din fructe de sezon	1/250			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
5	Pâine feliata	1/100	0.100	0.100	6.30	2.10	33.6	267.00
	Pâine de seară		0.100	0.100	6.30	2.10	33.60	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz					27.69	11.27	142.92	936.86
				Chindii				
1.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
2.	Muffins cu cașcaval și legume	1/60			6.28	14.04	15.66	328.62

	Făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.020	0.020	2.00	0.20	14.6	179.00
	Cascaval		0.010	0.010	2.50	2.59		37.25
	Ardei gras		0.007	0.006	0.05		0.3	1.58
	Sare		0.001	0.001				
	Ouă		0.012	0.012	1.36	1.04	0.1	14.93
	Patrunjel		0.002	0.002	0.07	0.01	0.1	0.66
	Praf de copt		0.001	0.001				
	ulei de floarea soarelui		0.050	0.050		10.00		90.00
	Lapte 2,5%		0.010	0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					7.96	14.24	24.86	382.62
Cină								
1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/70/200			16.23	9.84	61.90	344.29
	Cuscus		0.050	0.050	6.50	0.85	48.10	234.00
	Carne pui		0.090	0.088	9.17	3.88	2.65	52.48
	Ceapa		0.015	0.012	0.21	0.03	9.20	4.03
	Ardei gras		0.010	0.008	0.08		0.45	2.25
	Tomate in suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Dovlecei		0.015	0.012	0.07	0.03	0.64	1.35
	morcov		0.010	0.008	0.10	0.01	0.56	3.28
	Sare iodată		0.001	0.001				
	ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0.100	0.100	6.30	2.10	33.6	267.00
3	Ceai cu lamâie	1/200			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					25.43	15.28	126.62	952.45
Pe noapte								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30			2.87	3.33	25.90	320.00
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.030	0.030	2.87	3.33	25.90	320.00
2	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0.125	0.013	2.50	3.75	5.00	62.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					5.37	7.08	30.90	382.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					84.73	68.91	425.76	3486.68

		Marți		Săptămână 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de mei cu lapte	1/200			7.5	7.35	29.10	223.65
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Crupe de mei		0.025	0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.1	0.07	37
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/60/10/10			7.44	11.51	28.93	271.45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	0.060	4.86	0.72	28.8	160.2
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
	Branza cu cheag tare 45% grăsime		0.010	0.010	2.5	2.59	0	37.25
3.	Ceai cu zahăr	1/200			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.185	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.65	18.86	82.87	598.11
Prânz								
1.	Ciorba de legume cu pui si smantana	1/300/30/10			8.75	5.2	35.09	150.87
	cartofi		0.060	0.050	1.44	0.07	13.68	57.6
	Piept pui		0.035	0.030	6.13	0.49	0.25	27.93
	Conopida		0.018	0.015	0.29	0.01	7.2	3.6
	ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
	morcov		0.010	0.008	0.1	0.01	0.56	3.28
	Radacina de telina verdeață		0.010	0.008	0.08	0	0.45	2.25
	Rosii in suc propriu		0.010	0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	sare		0.0008	0.0008	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003	0	3	0	27
	smântână 15% grăsime		0.010	0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur	1/80/20/180			20.92	21.00	42.24	378.08
	Cartofi		0.210	0.195	3.02	0.15	28.73	120.96
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	78
	Marar		0.001	0.001	0.01		0.06	0.21
	Carne de pui		0.070	0.065	15.60	6.60	4.50	89.25
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Pesmeți		0.010	0.010	0.81	0.12	4.80	26.70
	morcov		0.010	0.008	0.10	0.01	0.56	2.28
	Ceapă		0.020	0.018	0.07	0.01	3.07	1.34
	Rosii in suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
	Oua		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/80			1.07	3.43	3.80	46.48
	Roșii proaspete		0.065	0.060	0.46		3.19	13.68
	Frunze de spanac		0.005	0.005	0.21	0.03	0.27	1.7
	Semințe de floarea soarelui		0.002	0.002	0.4	1.4	0.34	13.1
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.002	0.002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.035	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
5.	Pâine de faina integrala fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	267.00

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
6.	Pâine de seară	1/70						
	Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					41.27	32.28	148.65	1064.00
Chindii								
1	Biscuiți fara grasimi hidrogenizate ovaz	1/100	0.020	0.020	3.28	3.8	29.6	426
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					4.96	4.00	38.80	480.00
Cină								
1.	Budinca din brinza de vaci cu magiun	1/200/20			23.85	19.58	14.68	628.10
	brânză de vaci		0.180	0.100	20.8	11.7	1.3	469.8
	ouă de găină de cat. «Extra»		0.009	0.009	1.7	1.31	0.13	18.66
	crupe de griș		0.010	0.010	1.19	0.1	6.63	35.34
	Pesmeți		0.010	0.010	0.02	2.46	0.04	22.2
	ulei de floarea soarelui rafinat		0.004	0.004	0	4	0	36
	Magiun		0.010	0.010	0.14	0.01	6.58	46.1
2	Ceai cu zahăr	1/200			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ cina					23.85	19.58	19.63	648.39
Pe noapte								
1	Tarta cu mere	1/80	0.160		5.71	7.39	33.28	230.57
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	2.00	0.20	14.60	71.60
	ouă de găină de cat. «Extra»		0.025	0.025	2.83	2.18	0.22	31.10
	Zahăr		0.010	0.010			9.90	40.58
	Chefir 2,5% grăsime		0.020	0.020	0.60	0.01	0.60	9.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
	Praf de copt		0.0001	0.0001				
	Scortisoara		0.0001	0.0001				
	Mere		0.080	0.070	0.28		7.96	33.09
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0.2	0.2	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					11.71	7.49	39.28	322.57
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					74.29	62.63	329.49	3195.79

Miercuri Săptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun								
1.	Terci de griș pe lapte	1/200			8.41	7.95	30.60	274.59
	Crupa de griș		0.025	0.025	2.97	0.25	16.58	123.7
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.10	0.07	37.00
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/			4.13	8.80	24.13	203.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	129.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3.	Ceai cu lamâie	1/150			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12.57	16.76	59.95	498.75
Prânz								
1.	Bors ucrainesc cu pui	1/300/30			4.21	3.55	38.67	178.12
	Carne pui		0.035	0.030	3.57	1.51	1.03	20.41
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	34.56
	Varza alba		0.050	0.045	0.32		2.16	12.4
	Morcov		0.020	0.018	0.2	0.02	1.12	24.8
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
	Sfecla rosie		0.040	0.035	0.54		3.46	13.76
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeata		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
2.	Peste in crusta de porumb cu legume la cuptor si mamaliguta	1/80/30/150			19.56	10.40	35.60	640.37
	Pește congelat		0.100	0.090	14.54	1.45		67.55
	Crupe de porumb		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	123.4
	Oua		0.003	0.003	0.57	0.44	0.04	6.22
	Faina integrala fortificată cu fier și acid folic		0.003	0.003	0.3	0.03	2.19	358
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.015	0.013	0.16	0.01	0.84	4.92
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Ulei de floarea soarelui		0.004	0.004		4		36
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	Legume coapte cu busuioc	1/100			0.68	1.00	4.79	47.52
	Rosii / Ardei gras		0.120	0.110	0.68	0	4.79	20.52
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.003	0.003		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	267.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
6.	Pâine de secară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine de secară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					34.98	17.65	146.58	1354.58
Chindii								

1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72	
2.	Brioșă cu stafide	1/80			9.96	7.27	57.46	345.56
	Făină de grâu		0.070	0.070	7	0.7	51.1	250
	Ouă de găină "Extra"		0.015	0.014	1.7	1.31	0.13	18.66
	Unt fără grăsimi vegetale		0.003	0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
	Drojdie		0.003	0.003	0.25	0.06	0.54	3.15
	Lapte 2,5%		0.030	0.030	0.9	0.6	1.5	15.6
	Stafide		0.005	0.005	0.09	0.14	4.15	17.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					10.66	7.27	77.35	428.28
CINĂ								
1	Piept pui impanat cu morcov si verdeturi cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200						
	Piept pui		0.095	0.090	16.63	1.33	0.67	75.81
	Morcov		0.015	0.012	0.16	0.01	0.84	4.92
	Cartofi		0.270	0.240	3.89	0.19	36.94	155.52
	Verdeata		0.015	0.012	0.53	0.05	1.08	4.92
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
	Rozmarin		0.001	0.001				
	Sare iodata		0.001	0.001		3		9
2	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					25.26	10.18	68.48	448.96
PE SEARA								
1.	Cacao	1/200			6.4	4.28	16.03	128.87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2 %		0.150	0.150	6	4	10	104
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.4	0.28	1.08	4.58
2	Chiflă Victoria	1/200			9.93	14.1	28.93	415.5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					16.33	18.38	44.96	544.37
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					58.91	41.68	348.73	3274.94

Joi Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200			10.23	12.20	45.56	349.55
	Fulgi de ovaz		0.035	0.035	4.75	0.40	26.53	141.37
	Unt		0.005	0.005	0.08	8.2	0.13	74
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Zahăr		0.005	0.005			9.9	40.58
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4.13	8.80	24.13	203.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	129
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3.	Ceai cu zahar	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200		0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.06	21.00	94.53	655.56
Prânz								
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300/30			5.16	4.62	26.43	99.42
	Taietei		0.010	0.010				
	Carne pui		0.035	0.030	3.57	1.51	1.03	20.41
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	34.56
	Ceapă		0.025	0.023	0.36	0.04	15.33	6.72
	Morcov		0.030	0.028	0.31	0.02	1.68	9.84
	Rădăcina de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Bors acru		0.015	0.015				
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Verdeață		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
2.	Parjoala de pui	1/80			26.96	13.08	83.58	497.80
	Carne pui		0.065	0.063	17.5	1.4	0.7	79.8
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0.003	0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ceapa		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Pesmeti		0.003	0.003	0.24	0.04	1.44	8.01
	Lapte		0.008	0.008	0.24	0.16	0.4	4.16
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Ulei		0.005	0.005		5		45
3.	Legume sote	1/150			3.35	2.77	32.62	152.69
	Cartofi		0.070	0.065	1.01	0.05	9.58	40.32
	Dovlecei		0.100	0.095	2.53	0.69	21.83	126.47
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Ardei gras		0.010	0.008	0.08		0.45	2.25
	Morcov		0.005	0.004	0.1	0.01	0.56	3.28
	Rosii		0.010	0.010	0.5	0.05	3.65	0
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002		2		18
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/50			0.06	0.02	0.27	1.12
	Salata lollo mix		0.030	0.030	0.29	0.07	0.79	4.08
	Ulei (nerafinat)		0.003	0.003		3.00		27.00
	Seminte de floarea soarelui		0.001	0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
	Frunze de spanac		0.005	0.004	0.21	0.03	0.27	1.70
	Telina tulpina		0.010	0.008	0.06	0.02	0.27	1.12
5.	Compot din fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
6.	Pâine de făină integrală	1/50			4.05	0.60	24.00	129.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	129.00
7.	Pâine de seară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60

	Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					46.06	23.19	210.42	1101.60
Chindii								
1.	Păpănași de brânză cu magiun	1/140/15			23.71	15.13	23.54	710.83
	Brânză de vaci		0.140	0.140	20.8	11.7	1.3	261.3
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0.005	0.005	1.7	1.31	0.13	18.66
	Făină din grâu		0.010	0.010	1	0.1	7.3	358
	ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
	zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
	magiun		0.015	0.015	0.21	0.02	9.86	34.58
2.	Lapte fiert	1/200			6.00	4.00	10.00	104.00
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					29.71	19.13	33.54	814.83
Cină								
1.	Piept de pui in crusta de seminte cu piure de mazare	1/90/150			36.7	18.25	42.04	463.62
	Piept pui		0.100	0.095	17.5	1.4	0.7	79.8
	Mazare uscata		0.075	0.075	17.16	0.75	39.55	234.32
	Unt		0.005	0.050	0.04	4.1	0.07	39
	Seminte mix		0.010	0.010	2	7	1.72	65.5
	Ulei		0.005	0.005		5		45
	Sare		0.001	0.001				
2	Legume de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0.30	0.00	2.11	9.06
	Roșii/castraveți,/ardei dulci		0.053	0.050	0.3		2.11	9.06
3	Pâine feliata	1/50			4.86	0.72	28.8	160.2
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.86	0.72	28.8	160.2
4	Ceai cu zahar	1/200					4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					41.86	18.97	77.90	653.17
PE SEARA								
1	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
2	Gogoasă fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0.100	0.100	4.92	5.7	44.4	320
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					6.600	5.9	53.6	374
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					133.39	82.29	436.28	3599.16

Vineri Saptămăna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200			6.69	6.54	34.07	252.94
	Crupe de orz		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	123.7
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0.005	0.005	0.09	0.14	4.15	17.95
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4.13	8.80	24.13	341.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3	Ceai cu zahar	1/200					4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.180	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					11.52	15.34	83.04	696.95
Prânz								
1.	Ciorba de legume cu mazare verde si carne pui	1/300/30			6.38	4.69	21.65	126.97
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	57.60
	Carne pui		0.035	0.033	3.57	1.51	1.03	20.41
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapă		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	0.10	0.04	0.30	1.90
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeță		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Mazare verde		0.030	0.030	1.5	0.06	3.9	12
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
2.	Gulas unguresc cu orez basmati	1/60/150			13.48	7.36	35.81	472.37
	Carne de vită		0.080	0.078	9.7	3.36		72
	Ceapa		0.010	0.008	0.15	0.02	6.13	2.69
	Morcov		0.010	0.008	0.10	0.01	0.56	3.28
	Ardei gras		0.010	0.008	0.08		0.45	2.25
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Tomate in suc propriu		0.010	0.010	0.2	0.08	0.6	3.8
	Orez		0.045	0.045	3.25	0.89	28.07	361.35
3.	Salată de varza noua	1/80			0.57	2.00	4.59	37.22
	Varză proaspătă		0.070	0.065	0.45		3.02	17.36
	Castraveți proaspeți		0.010	0.009	0.08		0.28	1.11
	Ceapă verde		0.002	0.001	0.03		1.23	0.54
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.002	0.002		2		18
	Marar		0.001	0.001	0.01		0.06	0.21
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8.55	2.10	48.00	421.80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
	Pâine de seară		0.050	0.050	4.50	1.50	24.00	154.80
5	Compot din fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97

	Fructe de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					29.16	16.15	119.97	1099.33
Chindii								
1.	Chifla în asortiment	1/100			8.00	1.28	40.00	257.00
	Chiflă înasortiment		0.100	0.100	8	1.28	40	257
2.	Chefir 2,5%	1/200			6.00	0.10	6.00	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	0.200	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					14.00	1.38	46.00	349.00
Cină								
1.	Budinca de paste cu branza	1/250			36.87	25.08	39.6	631.91
	Paste		0.030	0.030	3	0.39	22.2	108
	Brinza		0.200	0.100	32	18	2	402
	Zahar		0.010	0.010			14.85	52.2
	Ouă categor Extra		0.005	0.005	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ulei floarea soarelui		0.003	0.003		2.97		26.97
	Smântână		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
	Semințe de susan		0.001	0.001	0.6	2.1	0.3	19.5
2	Ceai cu lamaie	1/200/5			0.04	0.01	5.27	21.33
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Lamaie		0.006	0.005	0.04	0.01	0.32	1.04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					36.91	25.09	44.87	653.24
Pe seara								
1	Pateu cu cartofi	1/100	0.100	0.100	11	3	79	220
2	Cacao cu lapte	1/200			4.7	3.14	12.99	100.58
	Cacao		0.001	0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	0.150	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					15.70	6.14	91.99	320.58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					107.29	64.10	385.87	3119.10

Sambata								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Omleta cu legume	1/150			10.50	10.83	4.66	153.41
	Oua de categor. "Extra"		0.100	0.100	9.05	6.96	0.7	99.53
	Lapte 2,5%		0.040	0.040	1.2	0.8	2	20.8
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Ardei gras		0.015	0.015	0.11		0.68	3.38
	Sare iodata		0.001	0.001				
	Dovlecei		0.030	0.025	0.14	0.07	1.28	2.7
2.	Tartină cu cascaval	1/50/10			6.55	4.09	24.00	166.25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	1.5	24	129
	Cascaval 45%		0.010	0.010	2.5	2.59		37.25
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17.08	14.93	33.88	340.82
Prânz								
1.	Bors ucrainesc cu pui	1/300/30			5.60	4.62	21.49	110.01
	Cartofi		0.040	0.035	0.58	0.03	5.47	23.04
	Carne pui		0.035	0.033	3.57	1.51	1.03	20.41
	Varza		0.050	0.045	0.32		2.16	12.40
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapă		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Verdeata		0.001	0.001	0.04		0.07	0.33
	Sfecla rosie		0.050	0.045	0.68		4.32	17.2
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Sare iodata		0.0008	0.0008				
2.	Chifteluțe de carne de pui cu sos de legume si paste	1/70/30/10			5.35	6.02	6.02	803.75
	Carne de pui		0.070	0.068	7.13	3.02	2.06	40.82
	Paste		0.035	0.035	3.5	0.46	25.9	360
	Ceapa		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
	Sare iodata		0.0008	0.0008				
	Pâine		0.010	0.010	0.81	0.12	4.8	26.7
	Ouă		0.004	0.004	0.45	0.35	0.03	4.98
	Faina de grâu		0.002	0.002	0.2	0.02	1.46	358
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
3.	Legume coapte cu busuioc (roșii, ardei dulci)	1/50			0.30	1.00	2.11	18.06
	Roșii/Ardei dulci/Dovlecei		0.053	0.051	0.3		2.11	9.06
	Ulei de floarea soarelui		0.001	0.001		1		9
4	Pâine de seară	1/100			6.30	2.10	33.60	267.00
	Pâine de seară		0.100	0.100	6.30	2.10	33.60	267.00
5.	Compot din fructe de sezon	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				17.73	13.74	73.14	1239.79	
CHINDII								
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.100	0.7		19.89	82.72
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0.100	0.010	3.28	3.8	29.6	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				3.98	3.8	49.49	508.72	
Cina								
1	Ciulama de pui	1/60			8.590	7.23	9.71	447.33
	Carne de pui		0.080	0.078	8.15	3.45	2.35	46.65
	Smantana		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.9
	Morcov		0.005	0.005	0.05		0.28	1.64
	Radacina de telina		0.003	0.002	0.01		0.06	0.34
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Faina de grâu		0.004	0.004	0.1	0.01	0.73	358
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
2	Hrișcă cu legume	1/150			3.85	5.33	27.93	158.2
	Crupe de hrișcă		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	106.03
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapa		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
3.	Legume proaspete de sezon porționate (roșii, castraveți,	1/50			0.30	0.00	2.11	9.06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0.053	0.052	0.3		2.11	9.06
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0.100	0.100	8.1	1.2	48	267
5	Ceai	1/150			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				20.84	17.56	122.30	901.88	
Gustare de seară								
1	Muffins cu cacao	1/60			4.46	4.40	21.09	149.91
	Faina de grâu		0.020	0.020	2.00	0.20	14.60	71.60
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3.00		27.00
	Chefir		0.030	0.030	0.90	0.02	0.90	13.80
	Oua de categor. "Extra"		0.012	0.012	1.36	1.04	0.10	14.93
2	Suc în asortiment	1/200			1.7	0.2	9.2	54.00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				6.14	4.60	30.29	203.91	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				65.77	54.63	309.10	3195.12	

Duminica								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200			9.57	8.05	37.24	274.59
	Fulgi de ovăz		0.035	0.035	4.13	0.35	23.22	123.70
	Lapte 2,5%		0.180	0.180	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	37
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4.13	9.70	24.13	345.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	1.5	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	78
3	Ceai cu lămâie	1/200			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lămâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.180	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14.43	17.76	86.48	723.47
Prânz								
1	Ciorba de pui cu verdeturi și ou	1/300/5/30			7.49	11.50	21.44	94.48
	Morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Carne pui		0.035	0.033	3.57	1.51	1.03	20.41
	Ceapă, ceapa verde		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
	Cartofi		0.030	0.025	0.43	0.02	4.1	17.28
	Telina radacina		0.010	0.008	0.05	0.01	0.21	1.12
	Oua de cat "Extra"		0.007	0.007	0.79	0.61	0.06	8.71
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002		9		18
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Bors acru		0.01	0.01				
	Verdeață, spanac, macris		0.050	0.045	2.15	0.3	2.66	17.02
2.	Piept pui in stil frantuzesc	1/70			12.92	7.83	7.97	434.73
	Fileu de pui		0.060	0.060	10.5	0.84	0.42	47.88
	Cascaval		0.005	0.005	1.25	1.3		18.62
	Rosii		0.010	0.010	0.06		0.4	1.71
	Ceapa		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
	Oua		0.007	0.007	0.79	0.61	0.06	8.71
	Faina		0.002	0.002	0.18	0.06	0.96	358
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
3.	Ratatouille la cuptor	1/200			1.85	1.41	28.48	55.06
	Dovlecei/ Zucchini		0.100	0.090	0.45	0.23	4.28	9
	Ceapa		0.030	0.028	0.43	0.05	18.4	8.06
	Vanata		0.066	0.060	0.36	0.06	2.97	14.26
	Ardei gras		0.045	0.040	0.34		2.03	10.13
	Tomate in suc propriu		0.015	0.015	0.15	0.06	0.45	2.85
	Amestec de ierburi		0.002	0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Usturoi		0.001	0.001	0.05		0.21	1.1
	Sare iodată		0.001	0.001				

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.003	0.003		1		9
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	267.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
5.	Pâine de seară	1/50			4.05	1.50	24.00	129.00
	Pâine de seară		0.05	0.05	4.05	1.5	24	129
6.	Compot din fructe proaspete	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97
	Mere		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					30.54	22.84	115.81	1021.24
CHINDII								
1.	Prajitura razuita cu gem si fulgi de ouas	1/80			4.5	8.5	45.3	370.78
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.0	4.1	0.1	39.00
	Oua		0.005	0.005	0.6	0.4	0.0	6.22
	Zahar		0.010	0.010			9.9	40.58
	Faina		0.020	0.020	2.0	0.2	14.6	71.60
	Nuci		0.005	0.005	1.0	3.5	0.9	32.75
	Fulgi de ovăz		0.005	0.005	0.5	0.2	3.4	123.00
	Gem		0.025	0.025	0.4	0.0	16.4	57.63
2	Suc natural	1/200			1.7	0.2	9.2	54.00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0.200		1.68	0.2	9.2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					6.14	8.67	54.46	424.78
Cina								
1.	Clatite cu carne pui	1/150/5			15.41	11.94	43.78	523.52
	Carne de pui		0.067	0.065	6.83	2.89	1.97	39.07
	Ceapă		0.008	0.007	0.11	0.01	4.91	2.15
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	3	2	5	52
	Ouă		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
	Faina de grâu		0.042	0.042	4.2	0.42	30.66	358
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Zahar		0.001	0.001			0.99	4.06
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
	Smantana		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
2	Chefir	1/200			6.00	0.10	6.00	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	0.200	6.00	0.10	6.00	92.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					21.41	12.04	49.78	615.52
Gustarea de seara								
1	Compot de fructe proaspete	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon(mere, cirese, caise)		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2	Biscuiti in sortimente	1/100	0.100	0.100	2.46	2.85	22.2	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					2.64	2.85	32.12	466.97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					75.16	64.16	338.65	3251.98

		Luni		Saptămâna 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
Dejun									
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200			10.19	8.10	40.55	504.32	
	Crupe de grâu mărunț		0.040	0.040	4.75	0.4	26.53	353.43	
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29	
	Lapte 2,5%		0.180	0.180	5.4	3.6	9	93.6	
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	37	
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2.78	9.1	14.53	151.4	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	0.030	2.7	0.9	14.4	77.4	
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74	
3.	Ceai	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29	
	Ceai infuzie		0.001	0.001					
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29	
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.180	0.7		19.89	82.72	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13.67	17.20	79.92	758.73	
Prânz									
1.	Supă de pui cu găluște și smântână	1/300/30/5			10.94	5.42	39.22	186.43	
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	34.56	
	Piept pui		0.035	0.033	6.130	0.49	0.25	27.93	
	Morcov		0.030	0.028	0.31	0.02	1.68	9.84	
	Ceapă		0.030	0.028	0.43	0.05	18.4	8.06	
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27	
	Smântână 15%grăsime		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.8	
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90	
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56	
	Verdeață		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33	
	Sare iodată		0.0008	0.0008					
	Crupe de gris		0.015	0.015	1.78	0.15	9.95	53.01	
	Ouă		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44	
2.	Pârjoală din pește	1/80			18.52	5.21	8.41	272.98	
	Pește congelat		0.150	0.130	15.3	1.53		71.1	
	Pâine		0.014	0.014	1.13	0.17	6.72	154.8	
	Oua		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44	
	Lapte 2,5%		0.032	0.032	0.96	0.64	1.6	16.64	
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002		2		18	
3	Cartofi copti	1/150			3.39	5.30	19.97	151.36	
	Cartofi		0.230	0.200	3.35	0.3	19.9	106.03	
	Verdeață, rozmarin		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33	
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45	
	Sare iodată		0.0008	0.0008					
4	Salată de roșii cu rucola	1/50			0.34	2.00	3.37	27.74	
	Roșii proaspete		0.045	0.044	0.3		2.11	9.06	
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.002	0.002		2		18	
	Rucola		0.001	0.001	0.01		0.03	0.14	
	Ceapă		0.002	0.002	0.03	0	1.23	0.54	
5	Compot din fructe de sezon	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97	
	Mere proaspete		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68	
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29	

6	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70			5.67	0.84	33.60	186.90
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.070	0.070	5.67	0.84	33.60	186.90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					39.04	18.77	114.49	866.38
CHINDII								
1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80			8.53	14.54	44.18	500.09
	Oua de găină		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
	Făină de grâu		0.050	0.050	5	0.5	36.5	358
	Magiun		0.008	0.008	0.11	0.01	5.26	18.44
	Drojdie		0.003	0.003	0.25	0.06	0.54	3.15
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	37.00
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002		2		18
	Semințe de susan		0.010	0.010	2.00	7.00	1.72	65.50
2.	Cacao cu lapte	1/200			6.20	4.14	15.49	126.58
	Cacao		0.001	0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6	4	10	104
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					14.73	18.68	59.67	626.67
CINĂ								
1	Carne de găina în sos de smantana cu mamaliga	1/60/30			18.53	12.64	42.80	653.40
	Carne de găina		0.080	0.078	12.48	5.28	3.60	71.40
	Ceapa		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Smântână 15%grăsime		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.80
	Ulei		0.002	0.002		2.00		18.00
	Malai		0.044	0.044	5.23	0.44	29.19	155.51
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	37
	Făină de grâu		0.005	0.005	0.50	0.05	3.65	358.00
2	Ceai	1/150			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
3	Pâine de seară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					24.83	14.74	81.35	854.29
Gustare de seară								
1	Șarlotă cu mere	1/80			8.71	7.69	55.18	337.97
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	5.00	0.50	36.50	179.00
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0.025	0.025	2.83	2.18	0.22	31.10
	Zahăr		0.010	0.010			9.90	40.58
	Chefir 2,5% grăsime		0.020	0.020	0.60	0.01	0.60	9.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
	Praf de copt		0.0001	0.0001				
	Scortisoara		0.0001	0.0001				
	Mere sau fructe de sezon		0.080	0.075	0.28		7.96	33.09
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0.2	0.2	1.68	0.20	9.20	54.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					10.39	7.89	64.38	391.97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					102.66	77.28	399.81	3498.04

Marti Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș cu lapte	1/200			8.41	7.95	30.60	504.32
	Crupe de griș		0.025	0.025	2.97	0.25	16.58	353.43
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	37
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Lapte 2,5%		0.180	0.180	5.4	3.6	9	93.6
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/50/10/10			6.63	11.39	24.13	378.25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	267
	Brânză cu cheag tare 45%		0.010	0.010	2.5	2.59	0	37.25
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
3.	Ceai infuzie	1/200			0.00	0.00	2.97	12.17
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.003	0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.04	19.34	57.70	894.74
Gustare								
Prânz								
1.	Supă de pui cu tăieței si legume	1/300/30			8.63	4.00	25.09	431.39
	Cartofi		0.060	0.055				
	Piept pui		0.035	0.033	6.130	0.49	0.25	27.93
	Morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
	Tăieței							
	Făină		0.015	0.015	1.5	0.15	10.95	358
	Ouă		0.003	0.003	0.34	0.26	0.03	3.73
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeata		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
2.	Tocanita de pui cu legume la cuptor	1/70/150			12.71	7.50	34.61	175.15
	Carne de pui		0.100	0.097	10.19	4.31	2.94	58.31
	Cartofi		0.130	0.110	1.87	0.09	17.78	74.88
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Telina radacina		0.010	0.008	0.05	0.01	0.21	1.12
	Tomate in suc propriu		0.010	0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
3.	Salata de castraveti si verdeata	1/50			0.41	2.02	1.40	23.94
	Castraveti		0.041	0.040	0.31		1.14	4.58
	Ceapa verde		0.005	0.004				
	Marar		0.002	0.002	0.1	0.02	0.26	1.36
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.003	0.003		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Mere proaspete		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70/50			11.97	2.94	67.20	447.60

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.070	0.070	5.67	0.84	33.60	267.00
	Pâine de secară		0.050	0.050	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					33.90	16.46	138.22	1119.05
CHINDII								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/30	0.030	0.030	1.64	1.9	14.8	85.2
2	Fruite proaspete de sezon	1/200	0.200	0.180	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					2.34	1.90	34.69	167.92
Cină								
1	Carne coapta de curcan cu linte si rosii	1/70/200			6.21	2.3	20.75	383.25
	Carne curcan		0.090	0.087	9.45	3.4		70.56
	Lințe		0.065	0.065	5.77	0.26	12.9	353.43
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii proaspete		0.015	0.013	0.09		0.6	2.57
	Ulei		0.003	0.003		2		18
	Sare		0.001	0.001				
2	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10			9.93	14.1	28.93	415.5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	0.060	4.86	0.72	28.8	267
	Brânză tare		0.020	0.020	4.99	5.18		74.5
	Unt		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					16.14	16.40	54.63	819.04
Gustare de seara								
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0.125	0.125	2.50	3.75	5.00	62.50
2.	Muffins cu cacao	1/60			4.46	4.40	21.09	436.31
	Faina de grâu		0.020	0.020	2.00	0.20	14.60	358.00
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3.00		27.00
	Chefir		0.030	0.030	0.90	0.02	0.90	13.80
	Oua de categor. "Extra"		0.012	0.012	1.36	1.04	0.10	14.93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					6.96	8.15	26.09	498.81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					74.38	62.25	311.33	3499.56

Miercuri Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun								
1.	Terci de orez cu lapte	1/200			7.61	8.29	32.73	259.30
	Crupa de orez		0.030	0.030	2.17	0.59	18.71	108.41
	Lapte 2,5%		0.180	0.180	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	37
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4.13	8.80	29.08	227.79
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	133.5
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
3.	Ceai infuzie	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.180	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12.44	17.09	86.65	590.10
Prânz								
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane si piept pui	1/200/30/10			13.94	5.66	80.41	385.28
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	26.53	141.37
	Piept pui		0.035	0.033	6.130	0.49	0.25	27.93
	Morcov		0.030	0.028	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.030	0.028	0.43	0.05	18.4	8.06
	Dovlecei		0.080	0.078	0.36	0.18	3.42	7.2
	Praz		0.020	0.018	0.35	0.05	0.91	3.84
	Telina radacina		0.020	0.018	0.1	0.03	0.42	2.24
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Crutoane		0.010	0.010	5.4	1.8	28.8	157.8
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si seminte mix	1/80/200			28.95	6.20	26.05	678.02
	Carne pui		0.065	0.063	25	0.4	0	170
	Ceapa		0.015	0.015	0.16	0.01	0.84	4.92
	Morcov		0.008	0.006	0.08	0.01	0.45	2.62
	Pesmeti		0.010	0.010	0.9	0.3	4.8	35.8
	Tomate in suc propriu		0.005	0.005	0.05	0.02	0.5	0.95
	ouă de găină de categorie «Extra»		0.010	0.010	0.06	0	0.4	1.71
	Paste		0.055	0.055	1.15	0	7.78	44.64
	Ardei capia		0.008	0.007	1.15	0.06	10.94	46.08
	Frunze de spanac		0.003	0.003				
	Seminte mix		0.001	0.001	0.4	1.4	0.34	13.1
	Ulei de floarea soarelui		0.004	0.004		4		36
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
3.	Salată de sfecla si mere	1/50			0.74	1.01	8.03	30.30
	Ceapa verde		0.005	0.004	0.07	0.01	3.07	1.34
	Sfecla rosie		0.046	0.045	0.63		3.97	15.82
	Mere		0.010	0.008	0.04	0	0.99	4.14
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.001	0.001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.1	0.6	24.0	133.5
	Pâine de seară		0.050	0.050	4.5	1.5	24.0	129.0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					52.36	14.97	172.41	1397.07

CHINDII								
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15			24.12	16.79	19.41	740.68
	Brânză de vaci		0.100	0.100	20.8	11.7	1.3	261.3
	ouă de găină de categorie «Extra»		0.009	0.009	1.7	1.31	0.13	18.66
	crupe de griș		0.010	0.010	1.19	0.1	6.63	35.34
	Făină din grâu		0.002	0.002	0.2	0.02	1.46	358
	unt		0.002	0.002	0.02	1.64	0.03	14.8
	ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
	magiun		0.015	0.015	0.21	0.02	9.86	34.58
2.	Lapte fier	1/200			6.00	4.00	10.00	104.00
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					30.12	20.79	29.41	844.68
CINA								
1.	Pui dulce-acrisor	1/270			17.41	5.77	26.00	179.14
	Piept pui		0.085	0.083	14.88	1.19	0.6	67.83
	Morcov		0.045	0.040	0.52	0.04	2.8	16.4
	Ceapa		0.015	0.013	0.21	0.03	9.2	4.03
	Ardei capia, ardei gras verde		0.050	0.045	0.6		3.6	18
	Dovlecei		0.100	0.095	0.45	0.23	4.28	9
	Roșii in suc propriu		0.030	0.030	0.3	0.12	0.9	5.71
	Zahăr		0.002	0.002			1.98	8.12
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Porumb dulce		0.015	0.015	0.4	0.16	2.43	12.95
	Usturoi		0.001	0.001	0.05		0.21	1.1
	Ulei de floarea soarelui		0.004	0.004		4		36
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70			5.67	0.84	33.60	186.90
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.070	0.070	5.67	0.84	33.60	186.90
3	Ceai cu lamâie	1/200/5			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					24.75	8.52	79.62	472.40
Gustarea de seara								
1	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0.200	0.200	1.680	0.2	9.2	54
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0.020	0.020	1.64	1.9	14.80	85.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					3.320	2.1	24.00	139.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					120.37	61.37	387.98	3443.45

Joi Săptămână 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun								
1.	Terci de hrisca cu lapte	1/200			9.00	8.00	33.92	503.89
	Crupa de hrisca		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	353
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.10	0.07	37.00
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/			4.13	8.80	24.13	341.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	267.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.0
3.	Ceai cu lamâie	1/150			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200		0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13.86	16.81	83.16	948.77
Prânz								
1.	Supă cu perisoare	1/300/20			4.32	4.30	31.56	105.88
	Cartofi		0.080	0.075	1.15	0.06	10.94	46.08
	Morcov		0.020	0.018	0.2	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.030	0.028	0.43	0.05	18.4	8.06
	Perisoare		0.020	0.020				
	Carne pui		0.020	0.018	2.04	0.86	0.59	11.66
	Ouă		0.003	0.003	0.34	0.26	0.03	3.73
	Rădăcină de țelină		0.005	0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeata		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
2.	Pește în crusta de porumb cu sos de legume	1/80/30			18.65	4.83	33.30	212.78
	Pește congelat		0.100	0.095	14.54	1.45		67.55
	Crupe de porumb		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	106.03
	Ulei		0.003	0.003		3.00		27.00
	Morcov		0.015	0.013	0.16	0.01	0.84	4.92
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
3.	Piure de cartofi	1/100			2.35	2.95	17.46	102.92
	Cartofi		0.120	0.110	1.73	0.09	16.42	69.12
	Lapte		0.020	0.020	0.6	0.4	1	10.4
	Unt fara grasimi vegetale		0.003	0.003	0.02	2.46	0.04	23.4
4	Salata de varza	1/50			0.44	3.02	5.42	41.75
	Varza alba		0.040	0.038	0.26		1.73	9.92
	Ceapa verde		0.005	0.004	0.07	0.01	3.07	1.34
	Morcov		0.010	0.008	0.1	0.01	0.56	3.28
	Verdeata		0.001	0.001	0.01		0.06	0.21
	Ulei nerafinat		0.003	0.003		3		27
5	Compot din fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
6	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
7	Pâine de seară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					35.85	14.78	149.84	776.65

Gustarea de seara								
1.	Cacao	1/200			6.4	4.28	16.03	128.87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		0.200	0.200	6	4	10	104
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.4	0.28	1.08	4.58
2.	Briosă cu stafide	1/80			9.96	7.27	57.46	453.56
	Făină de grâu		0.070	0.070	7	0.7	51.1	358
	Ouă de găină "Extra"		0.015	0.015	1.7	1.31	0.13	18.66
	Unt fără grăsimi vegetale		0.003	0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
	Drojdie		0.002	0.002	0.25	0.06	0.54	3.15
	Lapte 2,5%		0.020	0.020	0.9	0.6	1.5	15.6
	Stafide		0.005	0.005	0.09	0.14	4.15	17.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					16.36	11.55	73.49	582.43
CINĂ								
1	Pilaf cu carne de pui	1/70/200			4.05	4.03	39.04	400.17
	Carne de pui		0.090	0.087	14.04	5.94	4.05	80.33
	Orez		0.035	0.035	3.61	0.99	31.19	361.35
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii proaspete		0.015	0.014	0.09		0.6	2.57
	Ulei		0.003	0.003		3		27
	Sare		0.001	0.001				
2	Rosii proaspete	1/50	0.050	0.050	0.29		2	8.55
3	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Paine feliata	1/50			4.5	1.5	24	129
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.5	1.5	24	129
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					8.84	5.53	69.99	558.01
Gustarea de seara								
1	Ștrudel cu mere	1/100			6.45	5.95	55.00	313.09
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	5.00	0.50	36.50	179.00
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0.005	0.005	0.57	0.44	0.04	6.22
	Sare iodată		0.001	0.001	0.60	0.01	0.60	9.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
	Zahăr		0.010	0.010			9.90	40.58
	Scortisoara		0.0001	0.0001				
	Mere		0.080	0.075	0.28		7.96	33.09
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0.2	0.2	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					12.45	6.05	61.00	405.09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					87.36	54.72	437.48	3270.95

Vineri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de ovăz cu lapte	1/200			10.23	12.20	45.56	331.88
	Fulgi de ovaz		0.035	0.035	4.75	0.40	26.53	123.70
	Unt		0.005	0.005	0.08	8.2	0.13	74
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Zahăr		0.005	0.005			9.9	40.58
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4.13	8.80	24.13	207.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	133.5
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3.	Ceai cu zahar	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14.36	21.00	74.64	559.67
Prânz								
1.	Zeama de pui cu taietei de casa	1/300/30			15.16	5.92	100.43	99.42
	Taietei		0.010	0.010	10	1.3	74	
	Carne pui		0.035	0.033	3.57	1.51	1.03	20.41
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	34.56
	Ceapă		0.025	0.023	0.36	0.04	15.33	6.72
	Morcov		0.030	0.028	0.31	0.02	1.68	9.84
	Rădăcina de țelină		0.005	0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Bors acru		0.015	0.015				
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Verdeță		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
2	Parjoala de pui	1/80			26.96	13.08	83.58	824.88
	Carne pui		0.065	0.063	17.5	1.4	0.7	79.8
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0.003	0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ceapa		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Pesmeti		0.003	0.003	0.24	0.04	1.44	267
	Lapte		0.008	0.008	0.24	0.16	0.4	4.16
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Ulei		0.005	0.005		5		45
3	Legume sote	1/150			3.35	2.77	32.62	152.69
	Cartofi		0.050	0.045	1.01	0.05	9.58	108.41
	Dovleci		0.070	0.065	2.53	0.69	21.83	126.47
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Ardei gras		0.010	0.008	0.08		0.45	2.25
	Morcov		0.030	0.028	0.1	0.01	0.56	3.28
	Rosii		0.010	0.010	0.5	0.05	3.65	0
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002		2		18
4	Salata mix cu apio si seminte	1/50			0.06	0.02	0.27	1.12
	Salata lollo mix		0.030	0.028	0.29	0.07	0.79	4.08
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.003	0.003		3.00		27.00
	Seminte mix		0.001	0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
	Frunze de spanac		0.010	0.010	0.21	0.03	0.27	1.70
	Telina tulpina		0.010	0.008	0.06	0.02	0.27	1.12
5	Compot de fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
6	Pâine de făină integrală	1/50/70			10.35	2.70	57.60	258.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	77.40
	Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				56.06	24.49	284.42	1377.08
Chindii							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.180	0.7	19.89	82.72
2	Biscuiti in sortimente	1/50	0.050		4.1	4.75	37
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				4.80	4.75	56.89	295.72
Cină							
1	Piept de pui in crusta de seminte cu piure de mazare	1/90/150			36.7	18.25	42.04
	Piept pui		0.100	0.098	17.5	1.4	0.7
	Mazare uscata		0.075	0.075	17.16	0.75	39.55
	Unt		0.003	0.003	0.04	4.1	0.07
	Seminte mix		0.010	0.010	2	7	1.72
	Ulei		0.005	0.005		5	
	Sare		0.001	0.001			
2	Legume de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0.30	0.00	2.11
	Roșii/castraveți,/ardei dulci		0.053	0.050	0.3		2.11
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	0.060	4.86	0.72	28.8
4	Ceai cu zahar	1/200					4.95
	Ceai infuzie		0.001	0.001			
	Zahăr		0.005	0.005			4.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				41.86	18.97	77.90	647.77
Gustarea de seara							
1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80			8.53	14.54	44.18
	Oua de găină		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09
	Făină de grâu		0.050	0.050	5	0.5	36.5
	Magiun		0.008	0.080	0.11	0.01	5.26
	Drojdie		0.003	0.003	0.25	0.06	0.54
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002		2	
	Semințe de susan		0.001	0.001	2.00	7.00	1.72
2	Suc natural	1/200			1.7	0.2	9.2
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0.200	0.200	1.68	0.2	9.2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ				10.21	14.74	53.38	554.09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				117.78	69.21	513.74	3434.33

Sambata Saptămăna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200			6.69	6.54	34.07	252.94
	Crupe de orz		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	123.7
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0.005	0.005	0.09	0.14	4.15	17.95
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2	Oua fiert	1	1.000	0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
3	Tartină cu unt	1/50/10			4.13	8.80	24.13	341.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
4	Cacao cu lapte	1/200			4.7	3.14	12.99	100.58
	Cacao		0.001	0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	0.150	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					21.18	22.83	71.63	756.73
Prânz								
1	Ciorba de legume cu mazare verde si carne	1/300/30			6.38	4.69	21.65	103.93
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	34.56
	Carne pui		0.035	0.033	3.57	1.51	1.03	20.41
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapă		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	0.10	0.04	0.30	1.90
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeată		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Mazare verde		0.030	0.030	1.5	0.06	3.9	12
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
2	Ostropel de pui cu orez cu legume	1/70/30/150			12.38	7.55	41.55	448.33
	Carne de pui		0.080	0.078	8.15	3.45	2.35	46.65
	Ceapa		0.010	0.008	0.15	0.02	6.13	2.69
	Ardei gras		0.010	0.008	0.08		0.45	2.25
	Tomate in suc propriu		0.010	0.010	0.2	0.08	0.6	3.8
	Usturoi		0.001	0.001	0.05		0.21	1.1
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Orez		0.050	0.050	3.64	0.99	31.19	361.35
	Morcov		0.010	0.008	0.10	0.01	0.56	3.28
	Verdeata		0.001	0.001	0.01		0.06	0.21
3	Salată de varza noua	1/80			0.57	2.00	4.59	37.22
	Varză proaspătă		0.070	0.065	0.45		3.02	17.36
	Castraveți proaspeți		0.010	0.009	0.08		0.28	1.11
	Ceapă verde		0.002	0.001	0.03		1.23	0.54
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.002	0.002		2		18
	Marar		0.001	0.001	0.01		0.06	0.21
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8.55	2.10	48.00	421.80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
	Pâine de secară		0.050	0.050	4.50	1.50	24.00	154.80
5	Compot din fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.040	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					28.06	16.34	125.71	1052.25

CHINDII								
1	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.180	0.7	19.89	82.72	
2	Covrigei	1/50	0.050	0.050	4.40	1.20	31.60	320.00
	Covrigei		0.050		4.4	1.2	31.6	320
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					5.10	1.20	51.49	402.72
Cină								
1	Budinca de dovlecei cu cascaval	1/150			7.17	6.05	10.00	255.12
	Dovlecei/Zucchini		0.110	0.100	0.5	0.25	4.7	9.9
	Ceapa		0.011	0.010	0.16	0.02	2.14	8.64
	Cascaval		0.005	0.005	1.25	1.3		18.62
	Smantana		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.80
	Oua		0.040	0.040	4.52	3.48	0.35	49.76
	Sare iodata		0.001	0.001				
	Paine		0.005	0.005	0.45	0.15	2.4	154.80
	Lapte 2,5%		0.005	0.005	0.15	0.1	0.25	2.60
2	Tartina cu cascaval si unt fara grasimi vegetala	1/60/10/15			9.22	13.89	28.93	396.87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	0.060	5.4	1.8	28.80	267.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74.00
	Branza tare 45%		0.015	0.015	3.74	3.89		55.87
3	Ceai cu zahar	1/200					4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					16.39	19.94	43.88	672.28
Gustare de seară								
1	Briosa cu magiun	1/80			4.01	0.88	36.19	116.22
	Faina de grau integrala		0.03	0.03	3	0.3	21.9	107.4
	Oua de gaini cat Extra		0.005	0.005	0.57	0.44	0.04	6.22
	Lapte		0.005	0.005	0.15	0.1	0.25	2.6
	Drojii		0.0001	0.0001	0.08	0.02	0.18	
	Magiun		0.015	0.015	0.21	0.02	9.86	
	Zahar		0.004	0.004			3.96	
2	Chefir 2,5%	1/200			6.00	0.10	6.00	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	0.200	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara					10.01	0.98	42.19	208.22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					80.74	61.29	334.90	3092.20

Duminica Saptamana 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Msa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Omleta cu legume	1/150			10.56	10.83	5.06	155.12
	Oua de categor. "Extra"		0.100	0.100	9.05	6.96	0.7	99.53
	Lapte 2,5%		0.040	0.040	1.2	0.8	2	20.8
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Ardei gras		0.015	0.012	0.11		0.68	3.38
	Rosii		0.010	0.008	0.06		0.4	1.71
	Dovlecei		0.030	0.025	0.14	0.07	1.28	2.7
	Sare iodata		0.001	0.001				
2.	Tartină cu cascaval si unt	1/50/10			6.63	12.29	24.13	240.25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	1.5	24	129
	Cascaval 45%		0.010	0.010	2.5	2.59		37.25
	Unt fara grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
4	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.080	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17.92	23.13	54.30	499.25
Prânz								
1.	Bors ucrainesc cu carne si smantana	1/300/30/10			5.88	6.12	21.81	131.61
	Cartofi		0.040	0.035	0.58	0.03	5.47	23.04
	Carne pui		0.035	0.033	3.57	1.51	1.03	20.41
	Varza		0.050	0.045	0.32		2.16	12.40
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapă		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Verdeata		0.001	0.001	0.04		0.07	0.33
	Sfecla rosie		0.050	0.045	0.68		4.32	17.2
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Smantana		0.010	0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
	Sare iodata		0.0008	0.0008				
2.	Chifteluțe de carne de pui cu sos de legume si spaghete	1/70/30/110			12.48	9.04	9.04	621.83
	Paste fainoase		0.035	0.035	3.5	0.46	25.9	360
	Ceapa		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
	Sare iodata		0.0008	0.0008				
	Carne de pui		0.070	0.068	7.13	3.02	2.06	40.82
	Pâine		0.010	0.010	0.81	0.12	4.8	154.8
	Ouă		0.004	0.004	0.45	0.35	0.03	4.98
	Faina de grâu		0.002	0.002	0.2	0.02	1.46	7.16
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
3.	Legume coapte cu busuioc (roșii, ardei dulci)	1/50			0.30	1.00	2.11	18.06
	Roșii/Ardei dulci/Dovlecei		0.053	0.052	0.3		2.11	9.06
	Ulei de floarea soarelui		0.001	0.001		1		9
4	Pâine de seară	1/100			6.30	2.10	33.60	267.00

	Pâine de secară		0.100	0.100	6.30	2.10	33.60	267.00
5	Compot din fructe de sezon	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					25.14	18.26	76.48	1079.47
CHINDII								
1	Muffins cu cacao	1/60			4.46	4.40	21.09	436.31
	Faina de grâu		0.050	0.050	2.00	0.20	14.60	358.00
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3.00		27.00
	Chefir		0.030	0.030	0.90	0.02	0.90	13.80
	Oua de categor. "Extra"		0.012	0.012	1.36	1.04	0.10	14.93
2	Chefir	1/200			6.0	0.1	6.0	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	0.200	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					10.46	4.50	27.09	528.31
Cina								
1	Ciulama de pui	1/60			8.730	7.98	9.87	458.13
	Carne de pui		0.080	0.078	8.15	3.45	2.35	46.65
	Smantana		0.010	0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.9
	Morcov		0.005	0.004	0.05		0.28	1.64
	Radacina de telina		0.003	0.002	0.01		0.06	0.34
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Faina de grâu		0.004	0.004	0.1	0.01	0.73	358
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
2	Hrișcă cu legume	1/150			3.85	5.33	27.93	158.17
	Crupe de hrișcă		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	106
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapa		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
3.	Legume proaspete de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0.30	0.00	2.11	9.06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0.053	0.052	0.3		2.11	9.06
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	129.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
5	Ceai	1/150			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					0	16.93	13.91	68.86
Gustare de seara								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0.100	0.100	8.2	9.5	74	426
2	Suc natural	1/200			1.7	0.2	9.2	54.00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					9.9	9.7	83.2	480.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					71.15	59.80	309.93	3361.68