



APROBAT DIRECTOR ZASAVITCHI ANA

ZIUA 1							
Masa / alimente	Mărim ea porției (g)	Masa brută	Masa netă	roteine,	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							
Salată din sfeclă	100						
sfeclă fiartă		125	100	1.70	0.00	10.80	43.00
ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6		5.97		53.55
Sare iodată		0.2	0.2				0
Supă de varză	350						
Varză		200	160	1.28		8.64	49.6
Cartofi		89	53	1.08	0.06	10.27	52.65
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
verdeață		2	2	0.34	0.07	0.85	0.62
Telină		24	20	0.1	0.02	0.42	2.24
Pastă de rosii		3	3	0.16		0.45	2.55
Sare iodată		0.5	0.5				0
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6.97		62.73
Cartofi cu marar	150						
cartofi		230	153	3.08	0.15	29.28	123.26
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.03	4.13	0.03	37.20
marar		2	2	0.34	0.07	0.85	0.62
Sare iodată		0.3	0.3				0
Părjoale de pui	75						
carne de pui		72	50	12.60	1.01	0.50	57.46
ouă (categorie extra)		12	12	1.54	1.09	0.11	15.55
lapte de vaci 2,5%		14	14	0.39	0.36	0.65	7.28
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
Pesmeti		12	12	1.16	0.23	9.31	41.64
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		7		63.00
Pâine de secara	20	20	20	2.25	0.75	11.98	64.35
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	60	60	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				33.11	28.85	125.76	907.03
ZIUA 2							
Masa / alimente	Mărim ea porției (g)	Masa brută	Masa netă	roteine,	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							
Salată din morcov și țelină	100						
morcov		100	80	1.04	0.08	5.6	32.8
Țelină		29	20.3	0.14	0.04	0.61	3.25
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26.97

Sare iodată		0.3	0.3				0
Ciorbă de cartofi și fasole	350						
Cartofi		122	85	1.73	0.09	16.41	84.15
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
Țelină		34	30	0.93	0.07	1	28.69
Fasole		19	18	2.23	0.19	12.94	66.29
Pastă de rosii		2	2	0.11		0.3	1.70
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6.98		62.82
Sare iodată		0.5	0.5				0
Terci viscos de grâu	150						
crupe de grâu		56	55	6.93	0.56	36.81	196.16
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0.03	3.27	0.06	29.79
Batuta de pui	75						
carne de pui		72	50	12.60	1.01	0.50	57.46
ouă (categorie extra)		25	22,75	2.83	2.18	0.22	31.10
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5		45.00
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	100	100	100	8.10	1.20	48.00	267.00
Energia totală (kcal)				37.14	20.68	125.07	945.74

ZIUA 3

Masa / alimente	Mărim ea porției (g)	Masa brută	Masa netă	roteine,	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							
Castraveți murați	100						
castraveți murați		102	100	1	0.2	3.5	20
Ciorbă de cartofi și orez	350						
Cartofi		122	85	1.73	0.09	16.41	84.15
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
Țelină		34	30	0.93	0.07	1	28.69
Orez		38	37	4.47	0.38	25.88	132.57
Pastă de rosii		2	2	0.11		0.3	1.70
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6.98		62.82
Sare iodată		0.5	0.5				0
Chifteluțe în sos	75						
carne de pui		72	50	12.60	1.01	0.50	57.46
ouă (categorie extra)		12	12	1.54	1.09	0.11	15.55
lapte de vaci 2,5%		14	14	0.39	0.36	0.65	7.28
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		50	40	0.52	0.04	2.80	16.40
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		7		63.00
făină de grâu		5	5	0.5	0.05	3.65	17.90
Mămăligă cu unt	150						
crupe de mălai		45	45	1.35	0.32	31.35	133.61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.65	0.20	15.73
Sare iodată		0,2	0,2				0

Pâine de secara	20	20	20	2.25	0.75	11.98	64.35
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	60	60	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				34.81	20.97	141.87	959.40
ZIUA 4							
Masa / alimente	Mărim ea porției (g)	Masa brută	Masa netă	roteine,	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							
Rosii	100						
rosii proaspete		102	100	1.1	0.2	3.7	20
Ciorbă de cartofi și mazăre uscate	350						
Cartofi		122	85	1.73	0.09	16.41	84.15
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
Țelină		34	30	0.93	0.07	1	28.69
Mazăre uscate		50	50	10.2	1	26.66	149
Pastă de rosii		2	2	0.11		0.3	1.70
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6.98		62.82
Sare iodată		0.5	0.5				0
Orez cu legume	150						
crupe de orez		45	45	5.35	0.45	29.85	159.04
Morcov		12	10	0.12	0.01	0.67	3.94
Ceapă		13	12	0.17		1.25	5.64
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5		45.00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0.03	3.27	0.06	29.79
Tocanița de pui	75						
carne de pui		35	25	6.30	0.05	0.25	28.73
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		50	40	52.00	0.04	2.80	16.40
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5		45.00
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	100	100	100	8.10	1.20	48.00	267.00
Energia totală (kcal)				86.95	23.37	135.49	967.92
ZIUA 5							
Masa / alimente	Mărim ea porției (g)	Masa brută	Masa netă	roteine,	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							
Salată din varză și mazăre conservată	100						
Varză		100	80	0.64		4.32	24.8
mazăre e conservată		20	20	0.95	0.05	2.47	7.6
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6.97		62.73
Sare iodată		0.3	0.3				0
Borș roșu	350						
Sfeclă		172	122	1.96	0.12	1.26	52.68
Telină		42	35	0.17	0.04	0.73	3.92

Cartofi		102	61	3.50	0.35	14.60	71.75
Ceapă		42	35	0.49		2.8	12.36
Morcov		44	35	0.35	0.04	1.96	11.48
ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		6.99		62.91
verdeață		3	2.5	0.5	0.11	1.27	0.94
Sare iodată		0.5	0.5				
Roșii		11	10	0.06		0.4	1.72
Piure de cartofi	150						
cartofi		230	153	3.08	0.15	29.28	123.26
marar		2	2	0.34	0.07	0.85	0.62
Sare iodată		0.3	0.3				0
lapte de vaci 2,5%		14	14	0.39	0.36	0.65	7.28
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.03	4.13	0.03	37.20
Mici tradițional	50						
carne de vita		67	50	21.00	1.68	0.84	95.76
Ceapă		25	20	26.00	0.02	1.40	8.20
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5		45
Pâine de secara	20	20	20	2.25	0.75	11.98	64.35
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				68.17	27.79	113.14	907.63

ZIUA 6

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	roteine,	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							
Salată din morcov și țelină	100						
morcov		100	80	1.04	0.08	5.6	32.8
Țelină		29	20.3	0.14	0.04	0.61	3.25
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5		45
Sare iodată		0.3	0.3				0
Supă de broccoli cu cartofi	350						
Broccoli		50	35	0.72		2.16	12.24
Cartofi		70	42	0.86	0.04	8.21	34.56
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
Țelină		34	30	0.93	0.07	1	28.69
Ardei gras		19	14	0.14		0.86	4.28
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6.98		62.82
Sare iodată		0.5	0.5				0
Paste făinoase fierte	150						
Paste făinoase integrale		60	60	5.25	0.72	41.18	199.92
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0.03	4.13	0.03	37.20
Chifteluțe în sos	75						
carne de pui		72	50	12.60	1.01	0.50	57.46
ouă (categorie extra)		12	12	1.54	1.09	0.11	15.55
lapte de vaci 2,5%		14	14	0.39	0.36	0.65	7.28
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46

Ceapă		50	40	0.52	0.04	2.80	16.40
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		7		63.00
făină de grâu		5	5	0.5	0.05	3.65	17.90
Pâine de secara	20	20	20	2.25	0.75	11.98	64.35
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				34.31	28.34	122.88	940.89
ZIUA 7							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	roteine,	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							
Salată din varză și morcov	100						
Varză		100	80	0.64		4.32	24.8
Morcov		20	16	0.2	0.02	1.1	6.56
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5		45
Sare iodată		0.3	0.3				0
Zeama	350						
Taiței de casa		60	60	6.00	0.78	6.48	37.20
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
Țelină		34	30	0.93	0.07	1	28.69
Ardei gras		19	14	0.14		0.86	4.28
Rosii		11	10	0.06		0.44	1.88
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6.98		62.82
Sare iodată		0.5	0.5				0
Hrișcă cu legume	150						
crupe de hrișcă		45	45	5.35	0.45	29.85	159.04
Morcov		12	10	0.12	0.01	0.67	3.94
Ceapă		13	12	0.17		1.25	5.64
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5		45.00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0.03	3.27	0.06	29.79
Carne fiartă	75						
carne de pui		100	75	21.00	1.68	0.84	95.76
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		25	20	26.00	0.02	1.40	8.20
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0.03	3.27	0.06	29.79
Pâine de secara	20	20	20	2.25	0.75	11.98	64.35
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				70.19	28.27	103.15	886.83