

**I.I.ALEXANDRU CEBOTARI**

APROBAT:

**I.I.ALEXANDRU CEBOTARI**

Administrator : CIUBOTARU NATALIA

*coordona  
ref csp Hincesti  
alec cebotari*



## **MENIU -MODEL**

### **PENTRU 10 ZILE**

pentru alimentatia cu dejun a elevilor din clasele primare din cadrul institutiilor  
de educatie primara ,gimnaziala si liceala din raionul Cimislia pentru perioada  
toamna -primavara 2023



## PRIMA ZI

| Nr.                             | Denumirea alimentelor            | Volumul        | Masa kg     | proteine     | lipide       | glucide      | kcal          |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                                  |                |             |              |              |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>legume inabusite cu carne</b> | <b>1/200</b>   |             | <b>17,3</b>  | <b>14,95</b> | <b>14,72</b> | <b>302,96</b> |
|                                 | varza                            |                | 0,1         | 0,96         |              | 6,48         | 37,2          |
|                                 | cartofi                          |                | 0,1         | 2,16         | 0,11         | 2,45         | 86,4          |
|                                 | pasta                            |                | 0,001       | 0,15         | 0,06         | 0,45         | 2,85          |
|                                 | ceapa                            |                | 0,02        | 0,43         | 0,05         | 2,5          | 8,06          |
|                                 | sare                             |                | 0,001       |              |              |              |               |
|                                 | morcov                           |                | 0,03        | 0,42         | 0,03         | 2,24         | 13,2          |
|                                 | ulei                             |                | 0,004       |              | 4            |              | 36            |
|                                 | piept de pui                     |                | 0,05        | 13,13        | 6,6          | 0,53         | 80,25         |
| <b>2</b>                        | <b>piine integrala</b>           | <b>40</b>      |             | <b>1,8</b>   | <b>0,6</b>   | <b>9,6</b>   | <b>80,6</b>   |
|                                 | piine                            |                | 40          | 1,8          | 0,6          | 9,6          | 80,6          |
| <b>3</b>                        | <b>ceai cu zahar</b>             | <b>180/5/7</b> |             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>5</b>     | <b>20,29</b>  |
|                                 | ceai                             |                | 0,005       |              |              |              |               |
|                                 | zahar                            |                | 0,007       |              |              | 4,95         | 20,29         |
| <b>4</b>                        | <b>fructe de sezon</b>           | <b>80</b>      | <b>0,08</b> | <b>0,57</b>  |              | <b>10,53</b> | <b>47,79</b>  |
|                                 |                                  |                |             |              |              |              |               |
|                                 |                                  |                |             |              |              |              |               |
|                                 |                                  |                |             |              |              |              |               |
|                                 |                                  |                |             |              |              |              |               |
|                                 |                                  |                |             |              |              |              |               |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                                  |                |             | <b>22,94</b> | <b>19,35</b> | <b>29,9</b>  | <b>451,64</b> |

## A DOUA ZI

| Nr.                             | Denumirea bucatelor           | Volumul        | Masa kg | proteine     | lipide       | glucide      | kkal          |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                               |                |         |              |              |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>terci de griu pe lapte</b> | <b>200</b>     |         | <b>8,42</b>  | <b>8,3</b>   | <b>28,29</b> | <b>233,98</b> |
|                                 | griu marunt                   |                | 0,03    | 2,38         | 0,2          | 13,27        | 70,69         |
|                                 | unt                           |                | 0,002   | 0,04         | 4,1          | 0,07         | 39            |
|                                 | zahar                         |                | 0,005   |              |              | 4,95         | 20,29         |
|                                 | lapte 2,5%                    |                | 0,11    | 6            | 4            | 10           | 104           |
|                                 | sare                          |                | 0,0012  |              |              |              |               |
| <b>2</b>                        | <b>tartina cu unt</b>         | <b>20/5</b>    |         | <b>5,9</b>   | <b>8,75</b>  | <b>9,67</b>  | <b>155,72</b> |
|                                 | piine                         |                | 0,02    | 1,62         | 0,24         | 9,6          | 53,4          |
|                                 | unt                           |                | 0,005   | 0,04         | 4,1          | 0,07         | 39            |
|                                 |                               |                |         |              |              |              |               |
| <b>3</b>                        | <b>ceai cu zahar</b>          | <b>180/5/7</b> |         | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>5</b>     | <b>20,29</b>  |
|                                 | ceai                          |                | 0,005   |              |              |              |               |
|                                 | zahar                         |                | 0,007   |              |              | 4,95         | 20,29         |
|                                 |                               |                |         |              |              |              |               |
|                                 |                               |                |         |              |              |              |               |
|                                 |                               |                |         |              |              |              |               |
|                                 |                               |                |         |              |              |              |               |
|                                 |                               |                |         |              |              |              |               |
|                                 |                               |                |         |              |              |              |               |
|                                 |                               |                |         |              |              |              |               |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                               |                |         | <b>20,32</b> | <b>17,15</b> | <b>43,96</b> | <b>389,7</b>  |

## A TREIA ZI

| Nr.                             | Denumirea bucatelor             | Volumul       | Masa kg | proteine     | lipide       | glucide      | kkal          |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                                 |               |         |              |              |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>paste fainoase cu brinza</b> | <b>150/50</b> |         | <b>16,24</b> | <b>13</b>    | <b>37,77</b> | <b>359,7</b>  |
|                                 | paste fainoas                   |               | 0,05    | 5            | 0,65         | 37           | 180           |
|                                 | sare                            |               | 0,001   |              |              |              |               |
|                                 | unt                             |               | 0,005   | 0,04         | 4,1          | 0,07         | 39            |
|                                 | brinza 9%                       |               | 0,05    | 11,2         | 8,25         | 0,7          | 140,7         |
| <b>2</b>                        | <b>piine alba integrala</b>     | <b>40</b>     |         | <b>2,43</b>  | <b>2,3</b>   | <b>14,4</b>  | <b>51,6</b>   |
|                                 | piine                           |               | 0,02    | 2,43         | 2,3          | 14,4         | 51,6          |
|                                 |                                 |               |         |              |              |              |               |
| <b>3</b>                        | <b>ou fiert</b>                 | <b>50</b>     |         | <b>5,66</b>  | <b>4,35</b>  | <b>0,44</b>  | <b>62,21</b>  |
|                                 |                                 |               |         |              |              |              |               |
| <b>4</b>                        | <b>cacao cu lapte</b>           | <b>200</b>    |         | <b>6,2</b>   | <b>4,14</b>  | <b>15,49</b> | <b>126,58</b> |
|                                 | lapte                           |               | 0,15    | 6            | 4            | 10           | 104           |
|                                 | cacao                           |               | 0,001   | 0,2          | 0,14         | 0,54         | 2,29          |
|                                 | zahar                           |               | 0,05    |              |              | 4,95         | 20,29         |
|                                 |                                 |               |         |              |              |              |               |
|                                 |                                 |               |         |              |              |              |               |
|                                 |                                 |               |         |              |              |              |               |
|                                 |                                 |               |         |              |              |              |               |
|                                 |                                 |               |         |              |              |              |               |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                                 |               |         | <b>30,53</b> | <b>23,79</b> | <b>68,1</b>  | <b>537,88</b> |

## A PATRA ZI

| Nr.                             | Denumirea bucatelor      | Volumul    | Masa kg     | proteine     | lipide       | glucide      | kcal          |
|---------------------------------|--------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                          |            |             |              |              |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>pilaf</b>             | <b>200</b> |             | <b>26,08</b> | <b>10,01</b> | <b>28,96</b> | <b>284,26</b> |
|                                 | orez                     |            | 0,03        | 1,45         | 0,04         | 12,47        | 72,27         |
|                                 | ceapa                    |            | 0,01        | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                                 | morcov                   |            | 0,015       | 0,42         | 0,03         | 2,24         | 13,12         |
|                                 | ulei                     |            | 0,002       |              | 2            |              | 18            |
|                                 | pasta                    |            | 0,001       | 0,15         | 0,06         | 0,45         | 2,85          |
|                                 | sare iodata              |            | 0,001       |              |              |              |               |
| <b>2</b>                        | <b>pirjoala</b>          | <b>60</b>  |             | <b>22,3</b>  | <b>4,37</b>  | <b>16,83</b> | <b>162,72</b> |
|                                 | piept de pui             |            | 0,04        | 14           | 1,12         | 0,56         | 63,84         |
|                                 | ceapa                    |            | 0,01        | 0,29         | 0,03         | 12,2         | 5,38          |
|                                 | oua                      |            | 0,003       | 1,13         | 0,87         | 0,09         | 12,44         |
|                                 | sare iodata              |            | 0,0005      |              |              |              |               |
|                                 | pesmeti                  |            | 0,01        | 0,75         | 0,25         | 3,98         | 21,41         |
|                                 | ulei                     |            | 0,002       |              | 2            |              | 18            |
| <b>3</b>                        | <b>salata de varza</b>   | <b>50</b>  |             | <b>3,92</b>  | <b>12,61</b> | <b>5,77</b>  | <b>129,89</b> |
|                                 | varza                    |            | 0,07        | 0,69         | 0,11         | 1,84         | 6,89          |
|                                 | ardei                    |            | 0,005       | 0,23         |              | 1,35         | 6,75          |
|                                 | seminte                  |            | 0,001       | 3            | 1,5          | 2,58         | 98,25         |
|                                 | ulei                     |            | 0,002       |              | 2            |              | 18            |
| <b>4</b>                        | <b>piine integrala</b>   | <b>20</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,62</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,6</b>   | <b>53,4</b>   |
| <b>5</b>                        | <b>compot din fructe</b> | <b>200</b> |             | <b>0,34</b>  | <b>0,54</b>  | <b>21,55</b> | <b>92,09</b>  |
|                                 | fructe                   |            | 0,04        | 0,34         | 0,54         | 16,6         | 71,8          |
|                                 | zahar                    |            | 0,005       |              |              | 4,95         | 20,29         |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                          |            |             | <b>54,26</b> | <b>27,77</b> | <b>82,71</b> | <b>611,76</b> |

## A CINCEA ZI

| Nr.                      | Denumirea bucatelor             | Volumul       | Masa kg     | proteine     | lipide      | glucide      | kkal          |
|--------------------------|---------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| DEJUN                    |                                 |               |             |              |             |              |               |
| 1                        | <b>paste fainoase cu brinza</b> | <b>150/50</b> |             | <b>16,24</b> | <b>13</b>   | <b>37,77</b> | <b>359,7</b>  |
|                          | paste fainoas                   |               | 0,05        | 5            | 0,65        | 37           | 180           |
|                          | sare                            |               | 0,001       |              |             |              |               |
|                          | unt                             |               | 0,005       | 0,04         | 4,1         | 0,07         | 39            |
|                          | brinza 9%                       |               | 0,05        | 11,2         | 8,25        | 0,7          | 140,7         |
| 2                        | <b>tartina cu unt</b>           | <b>20/5</b>   |             | <b>5,9</b>   | <b>8,75</b> | <b>9,67</b>  | <b>155,72</b> |
|                          | piine                           |               | 0,02        | 1,62         | 0,24        | 9,6          | 53,4          |
|                          | unt                             |               | 0,005       | 0,04         | 4,1         | 0,07         | 39            |
| 3                        | <b>cacao cu lapte</b>           | <b>200</b>    |             | <b>6,2</b>   | <b>4,14</b> | <b>15,49</b> | <b>126,58</b> |
|                          | lapte                           |               | 0,15        | 6            | 4           | 10           | 104           |
|                          | cacao                           |               | 0,001       | 0,2          | 0,14        | 0,54         | 2,29          |
|                          | zahar                           |               | 0,05        |              |             | 4,95         | 20,29         |
| 4                        | <b>biscuiti fara grasimi</b>    | <b>10</b>     | <b>0,01</b> | <b>1,64</b>  | <b>1,9</b>  | <b>14,8</b>  | <b>85,2</b>   |
|                          |                                 |               |             |              |             |              |               |
|                          |                                 |               |             |              |             |              |               |
|                          |                                 |               |             |              |             |              |               |
|                          |                                 |               |             |              |             |              |               |
|                          |                                 |               |             |              |             |              |               |
|                          |                                 |               |             |              |             |              |               |
|                          |                                 |               |             |              |             |              |               |
| TOTAL COMPOZITIE CHIMICA |                                 |               |             | 29,98        | 27,79       | 77,73        | 727,2         |

A SASEA ZI

| Nr.                             | Denumirea bucatelor     | Volumul        | Masa kg     | proteine     | lipide       | glucide      | kkal          |
|---------------------------------|-------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                         |                |             |              |              |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>piureu de mazare</b> | <b>170</b>     |             | <b>16,87</b> | <b>14,37</b> | <b>30,33</b> | <b>279,48</b> |
|                                 | mazare                  |                | 0,07        | 16,02        | 10,2         | 15,2         | 218,7         |
|                                 | morcov                  |                | 0,01        | 0,52         | 0,04         | 2,8          | 16,4          |
|                                 | ceapa                   |                | 0,01        | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                                 | unt                     |                | 0,002       | 0,04         | 4,1          | 0,07         | 39            |
|                                 | sare iodată             |                | 0,005       |              |              |              |               |
| <b>2</b>                        | <b>pirjoala</b>         | <b>60</b>      |             | <b>22,3</b>  | <b>4,37</b>  | <b>16,83</b> | <b>162,72</b> |
|                                 | piept de pui            |                | 0,04        | 14           | 1,12         | 0,56         | 63,84         |
|                                 | ceapa                   |                | 0,01        | 0,29         | 0,03         | 12,2         | 5,38          |
|                                 | oua                     |                | 0,003       | 1,13         | 0,87         | 0,09         | 12,44         |
|                                 | sare iodată             |                | 0,0005      |              |              |              |               |
|                                 | pesmeti                 |                | 0,01        | 0,75         | 0,25         | 3,98         | 21,41         |
|                                 | ulei                    |                | 0,002       |              | 2            |              | 18            |
| <b>3</b>                        | <b>ceai cu zahar</b>    | <b>180/5/7</b> |             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>5</b>     | <b>20,29</b>  |
|                                 | ceai                    |                | 0,005       |              |              |              |               |
|                                 | zahar                   |                | 0,007       |              |              | 4,95         | 20,29         |
| <b>4</b>                        | <b>piine integrala</b>  | <b>20</b>      | <b>0,02</b> | <b>1,62</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,6</b>   | <b>53,4</b>   |
|                                 |                         |                |             |              |              |              |               |
|                                 |                         |                |             |              |              |              |               |
|                                 |                         |                |             |              |              |              |               |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                         |                |             | <b>40,79</b> | <b>18,98</b> | <b>67,76</b> | <b>515,89</b> |

A SAPTEA ZI

| Nr.                             | Denumirea* bucatelor          | Volumul     | Masa kg     | proteine     | lipide      | glucide      | kkal          |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                               |             |             |              |             |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>terci de ovas pe lapte</b> | <b>200</b>  |             | <b>7,54</b>  | <b>8,7</b>  | <b>20,57</b> | <b>191,75</b> |
|                                 | fulgi de ovas                 |             | 0,025       | 1,5          | 0,6         | 10,5         | 48,75         |
|                                 | unt                           |             | 0,005       | 0,04         | 4,1         | 0,07         | 39            |
|                                 | lapte 2,5%                    |             | 0,1         | 6            | 4           | 10           | 104           |
| <b>2</b>                        | <b>biscuiti fara grasimi</b>  | <b>20</b>   | <b>0,02</b> | <b>10,2</b>  | <b>1,9</b>  | <b>14,8</b>  | <b>85,2</b>   |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
| <b>3</b>                        | <b>piine alba cu magiun</b>   | <b>20/5</b> |             | <b>2,5</b>   | <b>0,37</b> | <b>17,69</b> | <b>91,63</b>  |
|                                 | piine                         |             | 0,02        | 2,43         | 0,36        | 14,4         | 80,1          |
|                                 | magiun                        |             | 0,005       | 0,007        | 0,01        | 3,29         | 11,53         |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
| <b>4</b>                        | <b>ou fiert</b>               | <b>50</b>   |             | <b>5,66</b>  | <b>4,35</b> | <b>0,44</b>  | <b>62,21</b>  |
|                                 |                               |             | 0,05        | 5,66         | 4,35        | 0,44         | 62,21         |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
| <b>5</b>                        | <b>chefir</b>                 | <b>200</b>  |             | <b>6</b>     | <b>0,1</b>  | <b>6</b>     | <b>92</b>     |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
|                                 |                               |             |             |              |             |              |               |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                               |             |             | <b>22,09</b> | <b>24,6</b> | <b>53,7</b>  | <b>522,79</b> |

## A OPTA ZI

| Nr.                             | Denumirea bucatelor         | Volumul      | Masa kg | proteine     | lipide       | glucide      | kcal          |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                             |              |         |              |              |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>peste in sos</b>         | <b>50/50</b> |         | <b>13,87</b> | <b>7,85</b>  | <b>19,13</b> | <b>183,91</b> |
|                                 | peste                       |              | 0,07    | 11,63        | 1,12         |              | 56,88         |
|                                 | ulei                        |              | 0,005   |              | 5            |              | 45            |
|                                 | ceapa                       |              | 0,01    | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                                 | morcov                      |              | 0,01    | 0,52         | 0,04         | 2,8          | 16,4          |
|                                 | paste                       |              | 0,001   | 0,15         | 0,06         | 0,45         | 2,85          |
|                                 | sare                        |              | 0,0007  |              |              |              |               |
|                                 | smintina                    |              | 0,005   | 0,28         | 1,5          | 0,32         | 21,6          |
|                                 | faina                       |              | 0,004   | 1            | 0,1          | 3,3          | 35,8          |
| <b>2</b>                        | <b>piureu de cartofi</b>    | <b>100</b>   |         | <b>3,24</b>  | <b>4,82</b>  | <b>12,07</b> | <b>146,76</b> |
|                                 | cartofi                     |              | 0,12    | 2,3          | 0,12         | 10,5         | 92,16         |
|                                 | unt                         |              | 0,003   | 0,04         | 4,1          | 0,07         | 39            |
|                                 | lapte                       |              | 0,015   | 0,9          | 0,6          | 1,5          | 15,6          |
|                                 | sare                        |              | 0,0005  |              |              |              |               |
| <b>3</b>                        | <b>salata verde</b>         | <b>50</b>    |         | <b>3,86</b>  | <b>12,13</b> | <b>4,1</b>   | <b>119,49</b> |
|                                 | varza                       |              | 0,08    | 1,79         | 0,13         | 2,1          | 7,87          |
|                                 | verdeata                    |              | 0,001   | 2            | 7            | 1,72         | 65,5          |
|                                 | castraveti                  |              | 0,01    | 0,07         |              | 0,28         | 1,12          |
|                                 | ulei                        |              | 0,005   |              | 5            |              | 45            |
|                                 | sare                        |              | 0,0003  |              |              |              |               |
| <b>4</b>                        | <b>piine alba integrala</b> | <b>30</b>    |         | <b>2,7</b>   | <b>0,9</b>   | <b>14,4</b>  | <b>77,4</b>   |
|                                 |                             |              | 0,03    | 2,7          | 0,9          | 14,4         | 77,4          |
| <b>5</b>                        | <b>compot din fructe</b>    | <b>200</b>   |         | <b>0,25</b>  |              | <b>10,55</b> | <b>41,53</b>  |
|                                 | fructe                      |              | 0,04    | 0,25         |              | 5,6          | 21,24         |
|                                 | zahar                       |              | 0,005   |              |              | 4,95         | 20,29         |
|                                 |                             |              |         |              |              |              |               |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                             |              |         | <b>23,92</b> | <b>25,7</b>  | <b>41,75</b> | <b>569</b>    |

## A NOUA ZI

| Nr.                             | Denumirea bucatelor      | Volumul        | Masa kg     | proteine     | lipide       | glucide      | kkal          |
|---------------------------------|--------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                          |                |             |              |              |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>pirjoala</b>          | <b>60</b>      |             | <b>22,3</b>  | <b>4,37</b>  | <b>16,83</b> | <b>162,72</b> |
|                                 | piept                    |                | 0,04        | 14           | 1,12         | 0,56         | 63,84         |
|                                 | ceapa                    |                | 0,01        | 0,29         | 0,03         | 12,2         | 5,38          |
|                                 | oua                      |                | 0,003       | 1,13         | 0,87         | 0,09         | 12,44         |
|                                 | sare                     |                | 0,0005      |              |              |              |               |
|                                 | pesmeti                  |                | 0,01        | 0,75         | 0,25         | 3,98         | 21,41         |
|                                 | ulei                     |                | 0,002       |              | 2            |              | 18            |
| <b>2</b>                        | <b>terci din arpacas</b> | <b>100</b>     |             | <b>1,82</b>  | <b>6,25</b>  | <b>10,02</b> | <b>110,01</b> |
|                                 | crupe                    |                | 0,02        | 1,78         | 0,15         | 9,95         | 53,1          |
|                                 | unt                      |                | 0,0003      | 0,04         | 4,1          | 0,07         | 39            |
|                                 | sare                     |                | 0,0007      |              |              |              |               |
|                                 | ulei                     |                | 0,002       |              | 2            |              | 18            |
| <b>3</b>                        | <b>salata verde</b>      | <b>50</b>      |             | <b>3,71</b>  | <b>9,06</b>  | <b>11,84</b> | <b>128,95</b> |
|                                 | morcov                   |                | 0,05        | 0,52         | 0,04         | 2,8          | 16,4          |
|                                 | verdeata                 |                | 0,001       | 0,07         | 0,01         | 0,14         | 0,66          |
|                                 | sfecla                   |                | 0,05        | 1,09         |              | 6,91         | 27,52         |
|                                 | mere                     |                | 0,005       | 0,03         | 0,01         | 0,27         | 0,87          |
|                                 | seminte                  |                | 0,001       | 2            | 7            | 1,72         | 65,5          |
|                                 | ulei                     |                | 0,002       |              | 2            |              | 18            |
| <b>4</b>                        | <b>piine integrala</b>   | <b>20</b>      | <b>0,02</b> | <b>1,62</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,6</b>   | <b>53,4</b>   |
| <b>3</b>                        | <b>ceai cu zahar</b>     | <b>180/5/7</b> |             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>5</b>     | <b>20,29</b>  |
|                                 | ceai                     |                | 0,005       |              |              |              |               |
|                                 | zahar                    |                | 0,007       |              |              | 4,95         | 20,29         |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                          |                |             | <b>29,63</b> | <b>20,28</b> | <b>53,24</b> | <b>473,57</b> |

**A ZECEA ZI**

| Nr.                             | Denumirea bucatelor          | Volumul      | Masa kg     | proteine     | lipide       | glucide      | kkal          |
|---------------------------------|------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>DEJUN</b>                    |                              |              |             |              |              |              |               |
| <b>1</b>                        | <b>terci de porumb</b>       | <b>100</b>   |             | <b>2,04</b>  | <b>4,9</b>   | <b>13,47</b> | <b>104</b>    |
|                                 | malai                        |              | 0,04        | 2            | 0,8          | 13,4         | 65            |
|                                 | unt                          |              | 0,005       | 0,04         | 4,1          | 0,07         | 39            |
|                                 | sare iodata                  |              | 0,005       |              |              |              |               |
| <b>2</b>                        | <b>peste copt cu sos</b>     | <b>50/50</b> |             | <b>12,16</b> | <b>5,25</b>  | <b>22,81</b> | <b>143,83</b> |
|                                 | peste                        |              | 0,07        | 10,2         | 1,02         |              | 47,4          |
|                                 | faina                        |              | 0,004       | 1            | 0,1          | 7,3          | 35,8          |
|                                 | ceapa                        |              | 0,01        | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                                 | morcov                       |              | 0,015       | 0,52         | 0,04         | 2,8          | 16,4          |
|                                 | paste                        |              | 0,001       | 0,15         | 0,06         | 0,45         | 2,85          |
|                                 | ulei                         |              | 0,004       |              | 4            |              | 36            |
|                                 | sare iodata                  |              | 0,007       |              |              |              |               |
| <b>3</b>                        | <b>brinza tare(cascaval)</b> | <b>10</b>    |             | <b>4,24</b>  | <b>4,41</b>  |              | <b>63,32</b>  |
|                                 | brinza 45%                   |              | 0,01        | 4,24         | 4,41         |              | 63,32         |
| <b>4</b>                        | <b>piine integrala</b>       | <b>20</b>    | <b>0,02</b> | <b>1,62</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,6</b>   | <b>53,4</b>   |
|                                 |                              |              |             |              |              |              |               |
| <b>5</b>                        | <b>compot din fructe</b>     | <b>200</b>   |             | <b>0,34</b>  | <b>0,54</b>  | <b>21,55</b> | <b>92,09</b>  |
|                                 | fructe                       |              | 0,04        | 0,34         | 0,54         | 16,6         | 71,8          |
|                                 | zahar                        |              | 0,005       |              |              | 4,95         | 20,29         |
|                                 |                              |              |             |              |              |              |               |
| <b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICA</b> |                              |              |             | <b>20,75</b> | <b>15,34</b> | <b>77,37</b> | <b>498</b>    |