

Meniu- model Ofertant "Muzcafe Plus"SRL



| | Mărimea porției (g) 300 | Masa brută 83 15 14 2 40 | Masa netă 50 12 12 1 40 | Proteine, g 0.95 0.13 0.17 0.02 6.33 | Lipide, g 0.05 0.01 0.01 | Glucide, g 9.15 0.07 0.96 0.02 | Energie (kcal) 968.35 63.60 4.1 |
|--|----------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|---|---|
| Prânz Supă de cartofi cu fasole Cartofi Morcov Ceapă verdeață Fasole Roșii | (g) | 83 15 14 2 40 | 50 12 12 1 40 | 0.95 0.13 0.17 0.02 | 0.05 0.01 0.01 | g 9.15 0.07 0.96 | (kcal) 968.35 63.60 4.1 |
| Supă de cartofi cu fasoleCartofiMorcovCeapăverdeațăFasoleRoșii | | 15 14 2 40 | 12 12 1 40 | 0.95 0.13 0.17 0.02 | 0.01 | 9.15 0.07 0.96 | 968.35 63.60 4.1 |
| Supă de cartofi cu fasoleCartofiMorcovCeapăverdeațăFasoleRoșii | 300 | 15 14 2 40 | 12 12 1 40 | 0.13 0.17 0.02 | 0.01 | 0.07 0.96 | 63.60 4.1 |
| Cartofi Morcov Ceapă verdeață Fasole Roșii | 300 | 15 14 2 40 | 12 12 1 40 | 0.13 0.17 0.02 | 0.01 | 0.07 0.96 | 63.60 4.1 |
| Morcov Ceapă verdeață Fasole Roșii | | 15 14 2 40 | 12 12 1 40 | 0.13 0.17 0.02 | 0.01 | 0.07 0.96 | 4.1 |
| Ceapă verdeață Fasole Roșii | | 14 2 40 | 12 1 40 | 0.17 | 0.01 | 0.07 0.96 | 4.1 |
| verdeață Fasole Roșii | | 2 40 | 1 40 | 0.02 | 0.01 | 0.96 | |
| Fasole Roșii | - | 40 | 40 | | | | 4.23 |
| Roșii | | | | 6.22 | | 0.02 | 0.23 |
| | | | 7 | 0.33 | 0.36 | 0.04 | 105.40 |
| ulei de floarea soarelui nerafinat | | | 7 | 0.05 | 0.00 | 0.32 | 1.37 |
| | | 7 | 7 | | 6.98 | 0.02 | 62.82 |
| Sare iodată | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 02:02 |
| Terci viscos de grâu | 150 | | | | | 0 | 0 |
| 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 |
| Carne de pui fearte | 50 | | | | 5.21 | 0.00 | 27.19 |
| carne de pui | | 75 | 52,5 | 13.13 | 1.05 | 0.30 | 59.85 |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5% | | 1 | 1 | 0.01 | 1.09 | 0.02 | 9.93 |
| Pâine de secara | 40 | 40 | 40 | 4.49 | 1.50 | 23.94 | 128.69 |
| Pâine albă fortificată cu Fe și acid | 80 | 80 | 80 | 6.46 | 0.96 | 38.30 | 213.07 |
| folic | | | | 0.10 | 0.50 | 50.50 | 215.07 |
| Compot din fructe (mere | 200 | | | | | | |
| proaspete si prune uscate) | | | | | | | |
| Mere | | 50 | 45 | 0.18 | | 4.97 | 22.68 |
| prune uscate | | 16 | 16 | 0.24 | 0.01 | 11.36 | 46.51 |
| zahăr | | 5 | 5 | 0 | 0.01 | 4.98 | 19.92 |
| Energia totală (kcal) | | U | 0 | 39.12 | 15.85 | 131.30 | 968.35 |
| | | | | 57.12 | 15.05 | 131.50 | 900.35 |
| | | Ziua | 2 | | | | |
| Masa / alimente M | Iărimea | Masa | Masa | Proteine, g | Linida a | Glucide, | Energia |
| | porției | brută | netă | r rotenie, g | Lipide, g | · · · · · · | Energie |
| F | (g) | « | neta | | | g | (kcal) |
| Prânz | (6) | and a second second second | | | | | 025 12 |
| Supă țărănească | 300 | | | | | | 935.13 |
| Rădăcină de țelină | 200 | 70 | 64 | 0.34 | 0.1 | 1.27 | 7.04 |
| Cartofi | | 100 | 60 | 1.20 | 0.06 | 1.37 6.12 | 7.84 |
| Taietei | | 30 | 30 | 6.12 | | | 48.36 |
| ceapă | | 22 | 20 | 0.12 | 0.50 | 22.14 | 107.73 |
| Morcov | | 24 | 20 | | 0.02 | 1.6 | 7.06 |
| ulei de floarea soarelui nerafinat | | 7 | 7 | 0.2 | 0.02 | 1.12 | 6.56 62.82 |

| Mere | | 50 | 45 | 0.18 | | 4.97 | 22.68 |
|---|----------------|-------|------|-------------|---|--------|---------|
| proaspete si prune uscate) | | | | | | | |
| Compot din fructe (mere | 200 | | 1 | 0.01 | 0.83 | 0.10 | 7.87 |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5% | - | 1 | 1 | 0.01 | 3.15 0.83 | 0.10 | 67.5 |
| Carne de vita learte | 50 | 75 | 75 | 9.09 | 2.15 | | (7.5 |
| t fără grăsimi vegetale(82,5% grăsi Carne de vita fearte | | 2 | 2 | 0.02 | 1.65 | 0.20 | 15.73 |
| Broccoli | | 152 | 150 | 10.4 | 1.68 | 30.09 | 146.3 |
| Broccoli sotate cu unt | 150 | | | | | | |
| Sare iodată | | 0.5 | 0.5 | | | | 0 |
| ulei de floarea soarelui nerafinat | | 7 | 7 | | 6.98 | | 62.82 |
| Pastă de rosii | | 2 | 2 | 0.11 | | 0.3 | 1.7 |
| Orez | | 38 | 37 | 4.47 | 0.38 | 25.88 | 132.57 |
| Ţelină | | 34 | 30 | 0.93 | 0.07 | 1 | 28.69 |
| Сеарă | | 12.5 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.70 | 4.10 |
| Morcov | | 24 | 20 | 0.34 | | 1.92 | 8.46 |
| Cartofi | | 122 | 85 | 1.73 | 0.09 | 16.41 | 84.15 |
| Ciorbă de cartofi și orez | 300 | | | | | | |
| Prânz | | | | | | | 990.76 |
| | porției (g) | brută | netă | | | g | (kcal) |
| wiasa / animente | | Masa | Masa | Proteine, g | Lipide, g | í í | Energie |
| Masa / alimente | Mărimea | Ziua | | Destat | ¥ · · · | | |
| | | | | ~ | | | |
| Energia totală (kcal) | | | | 29.85 | 17.96 | 148.09 | 935.13 |
| Pâine albă fortificată cu Fe și aci folic | d 80 | 80 | 80 | 6.46 | 0.96 | 38.30 | 213.07 |
| Pâine de secara | 40 | 40 | 40 | 4.49 | 1.50 | 23.94 | 128.69 |
| zahăr | | 5 | 5 | 0 | 0 | 4.98 | 19.92 |
| prune uscate | | 16 | 16 | 0.24 | 0.01 | 11.36 | 46.51 |
| Mere | | 50 | 45 | 0.18 | | 4.97 | 22.68 |
| proaspete si prune uscate) | - | | | | 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 - 100 | | |
| Compot din fructe (mere | 200 | | | | | | |
| Sare iodată | | 0,2 | 0,2 | | | | 0 |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5% | | 2 | 2 | 0.02 | 1.65 | 0.20 | 15.73 |
| crupe de mălai | | 45 | 45 | 1.35 | 0.32 | 31.35 | 133.61 |
| Mămăligă cu unt | 150 | | | | | | |
| Sare iodată | | 0,3 | 0,3 | | | | 0 |
| ulei de floarea soarelui nerafinat | | 5 | 5 | | 4.97 | | 44.73 |
| morcov | | 32 | 30 | 0,27 | 0,06 | 2,88 | 12.3 |
| сеарă | | 32 | 30 | 0,27 | 0,03 | 3,03 | 12.6 |
| pește hec | | 87 | 80 | 8.87 | 0.89 | | 41.24 |
| Pește copt cu legume | 50/50 | | | | | | |
| Sare iodată | | 0,5 | 0,5 | | 0,11 | 1,27 | 0.54 |
| verdeață | | 3 | 2,5 | 0,5 | 0,11 | 1,27 | 0.94 |

| prune uscate | | 16 | 16 | 0.24 | 0.01 | 11.36 | 46.51 |
|---|----------------|-------|------|-------------|-----------|----------|---------|
| zahăr | | 5 | 5 | 0 | 0 | 4.98 | 19.92 |
| Pâine de secara | 40 | 40 | 40 | 4.49 | 1.50 | 23.94 | 128.69 |
| Pâine albă fortificată cu Fe și acid | 80 | 80 | 80 | 6.46 | 0.96 | 38.30 | 213.07 |
| folic | | | | | | | |
| Energia totală (kcal) | | | | 38.60 | 17.31 | 160.15 | 990.76 |
| | 1 | ZIUA | 4 | | | | |
| Masa / alimente | Mărimea | Masa | Masa | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, | Energie |
| | porției (g) | brută | netă | | | g | (kcal) |
| Prânz | | | | | | | 1007.13 |
| Ciorbă de legume | 300 | | | | | | 100/110 |
| Cartofi | | 178 | 107 | 2.16 | 0.11 | 20.53 | 105.30 |
| Morcov | | 24 | 20 | 0.34 | | 1.92 | 8.46 |
| Сеарă | | 12.5 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.70 | 4.10 |
| verdeață | | 2 | 2 | 0.34 | 0.07 | 0.85 | 0.62 |
| brocoli | | 32 | 30 | 0.48 | 0.025 | 12 | 6 |
| 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 |
| Terci viscos de grâu | 150 | | | | | | |
| Crupă de grâu | | 52.5 | 52.5 | 6.24 | 0.53 | 34.83 | 205.5 |
| t fără grăsimi vegetale(82,5% grăsin | ne) | 2 | 2 | 0.02 | 1.65 | 0.20 | 15.73 |
| Pirjoala din carne de curcan si | 50 | | | | | | |
| Carne de curcan | | 42 | 40 | 6.4 | 1 | 0 | 36 |
| File de găină | | 37 | 35 | 8.26 | 0.7 | 0.14 | 39.9 |
| Sare iodată | | 0.5 | 0.5 | | | | 0 |
| făină de grâu | | 8 | 8 | 0.8 | 0.08 | 5.84 | 28.64 |
| lapte de vaci 2,5% | | 10 | 10 | 0.28 | 0.32 | 0.47 | 5.8 |
| ulei de floarea soarelui nerafinat | | 5 | 5 | | 4.98 | | 44.82 |
| t fără grăsimi vegetale(82,5% grăsim | ne) | 1 | 1 | 0.01 | 0.84 | 0.10 | 7.87 |
| Compot din fructe (mere | 200 | | | | | | |
| proaspete si prune uscate) | | | | | | | |
| Mere | | 50 | 45 | 0.18 | | 4.97 | 22.68 |
| prune uscate | | 16 | 16 | 0.24 | 0.01 | 11.36 | 46.51 |
| zahăr | | 5 | 5 | 0 | 0 | 4.98 | 19.92 |
| Pâine de secara | 40 | 40 | 40 | 4.49 | 1.50 | 23.94 | 128.69 |
| Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | 80 | 80 | 80 | 6.46 | 0.96 | 38.30 | 213.07 |
| Energia totală (kcal) | | | | 37.09 | 19.78 | 162.00 | 1007.13 |
| | | ZIUA | 5 | | | | |

.

| Masa / alimente | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie (kcal) |
|---|---------------------------|---------------|--------------|-------------|-----------|---------------|-------------------|
| Prânz | | | | | | | 946.15 |
| Supă sfecolnic | 300 | | | | | | |
| Sfecla | | 63 | 50 | 0.69 | | 4.41 | 17.54 |
| Cartofi | | 167 | 100 | 1.92 | 0.10 | 18.34 | 77.18 |
| Morcov | | 22 | 20 | 0.28 | | 1.6 | 7.06 |
| Сеарă | | 24 | 20 | 0.2 | 0.02 | 1.12 | 6.56 |
| Pastă de rosii | | 5 | 5 | 0.27 | | 0.75 | 4.25 |
| ulei de floare soarelui nerafinat | | 7 | 7 | | 6.97 | | 62.73 |
| verdeață | | 3 | 2.5 | 0.5 | 0.11 | 1.27 | 0.94 |
| Sare iodată | | 0.5 | 0.5 | | | | |
| Piure de cartofi cu unt | 150 | | | | | | |
| Cartofi | | 250 | 150 | 3.06 | 0.15 | 29.15 | 122.69 |
| Sare iodată | | 0.3 | 0.3 | | | | |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5% | | 4 | 4 | 0.04 | 1.34 | 0.04 | 26.44 |
| Perisoare in sos de legume | 90 | | | | | | |
| Carne de pasare | | 55 | 55 | 13.86 | 0.72 | | 66.60 |
| Ceapa | | 6 | 5 | 0.06 | 0.01 | 0.41 | 2.05 |
| Ou | | 5 | 5 | 0.63 | 0.58 | 0.04 | 7.85 |
| Pesmeti din piine | | 5 | 5 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.10 |
| Lapte 2,5 % | | 15 | 15 | 0.58 | 0.50 | 0.96 | 10.80 |
| Morcov | | 12 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.50 |
| Suc de tomate | | 15 | 15 | 0.72 | | 2.37 | 11.85 |
| Ceapa | | 10 | 8 | 0.11 | 0.02 | 0.66 | 3.28 |
| ulei de floarea soarelui nerafinat | | 3 | 3 | | 2.97 | | 26.97 |
| Suc de mere fără adaos de zahăr | 200 | 200 | 200 | 0.1 | 0.1 | 35.5 | 142.00 |
| Pâine de secara | 40 | 40 | 40 | 4.49 | 1.50 | 23.94 | 128.69 |
| Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | 80 | 80 | 80 | 6.46 | 0.96 | 38.30 | 213.07 |
| Energia totală (kcal) | | | | 34.24 | 16.08 | 160.37 | 946.15 |

.

.

,