

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI

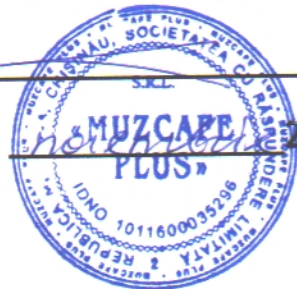


2021

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



2021



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10zile

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general pentru cl I-IV și V-IX

Anul 2022 iarnă-primăvară

LUNI ziua 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci de hrisca cu lapte		160				
Crupa de hrisca	30	29.7	3.4452	0.594	17.523	101.871
Lapte de vaci 2,5%	160	160	4.8	3.2	8	83.2
semințe de susan	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Chiflă cu firimituri fără grăsimi hidrogenizate	80	80	8	1.28	40	205.6
Iaurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	150	150	3	4.5	6	75
Fructe proaspete		114.4				
mere	130	114.4	0.4576	0	12.9272	53.768
Total Mic dejun cl 1-4			20.6028	12.074	88.5702	560.213
Dejun cl 5-9						
Terci de hrisca cu lapte 2,5%		200				
Crupa de hrisca	40	39.6	4.5936	0.792	23.364	135.828
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
semințe de susan	14	14	2.52	7	3.22	80.08
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Chiflă cu firimituri fără grăsimi hidrogenizate	80	80	8	1.28	40	205.6
Iaurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	150	150	3	4.5	6	75
Fructe proaspete		132				
mere	150	132	0.528	0	14.916	62.04
Total Mic dejun cl 5-9			24.6416	17.572	102.45	682.838

Prinz ziua 1						
Supa de legume		250				
Pasta de tomate	2	2	0.108	0	0.3	1.7
Varza proaspata	65	52	0.416	0	2.808	16.12
Cartofi	76.5	55.08	1.1016	0.0551	10.4652	44.064
Morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	27.5	23.1	0.3927	0.0462	16.863	7.392
Ulei de floare soarelui	7	7	0	7	0	63
Sare	0.6	0.6	0	0	0	0
Salata de morcov		100				
Morcov	125	100	1.3	0.1	7	41
Ulei de floare soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45

Pește copt cu legume		75/25				
file de peste de mare	130	78	13.26	1.326	0	61.62
ceapa	10	8.4	0.1428	0.0168	6.132	2.688
Ulei de floare soarelui	5	5	0	5	0	45
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
morcov	10	8	0.104	0.008	0.56	3.28
ardei dulce	14	10.5	0.105	0	0.63	3.15
Paste fainoase fierte		150				
Paste fainoase integrale	75	75	7.5	0.975	55.5	270
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.04	4.1	0.065	39
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
Compot din Fructe de sezon		200				
Fructe de sezon (pere)	44	39.6	0.1584	0.0396	5.94	22.968
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	10	6	0.06	0.018	0.54	1.74
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic și fier	60	60	5.4	1.8	28.8	154.8
Total			30.4005	25.509	140.253	844.536
Total ziua 1 cl1-4			51.0033	37.583	228.823	1404.749
Total ziua 1 cl 5-9			55.0421	43.081	242.703	1527.374

MARTI ziua 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci din ovaz cu lapte		150				
Fulgi de ovaz integrali	25	24.975	2.97203	1.4486	16.2338	61.4385
Lapte de vaci 2,5%	150	150	4.5	3	7.5	78
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	15	15	0.09	12.3	0.135	112.2
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Tartina cu cascaval și unt	35/14,4/10					
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic și fier	35	35	3.15	1.05	16.8	90.8
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Cascaval 45% grăsime	15	14.4	3.744	3.888	0	55.872
Ceai de erburii cu lamie și zahar		200				
Ceai de erburii	5	5	0	0	0	0
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Fructe proaspete		91				
banane	130	91	0.91	0.273	20.02	80.99
Total Mic dejun cl 1-4			16.398	32.681	70.4968	616.7525

Dejun cl 5-9						
Terci din ovaz cu lapte		200				
Fulgi de ovaz integrali	30	29.97	3.56643	1.7383	19.4805	73.4265
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Tartina cu cascaval și unt		40/9,6/10				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic și fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Cascaval 45% grăsime	10	9.6	2.496	2.592	0	37.248
Ceai de erbururi cu lamie și zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	10	6	0.06	0.018	0.54	1.74
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		105				
banane	150	105	1.05	0.315	23.1	93.45
Total Mic dejun cl 5-9			17.7924	28.763	81.5705	623.7285

Prinz ziua 2						
Ciorba de legume		250				
brocoli	40	28.8	0.576	0	1.728	9.792
ardei gras	35	26.25	0.2625	0	1.575	7.875
Cartofi	80	57.6	1.152	0.0576	10.944	46.08
Morcov	36	28.8	0.3744	0.0288	2.016	11.808
ceapa	27.5	23.1	0.3927	0.0462	16.863	7.392
Pasta de tomate	2	2	0.108	0	0.3	1.7
Ulei de floare soarelui	8	8	0	8	0	72
Sare	0.6	0.6	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
legume proaspete		100				
roșii	66	62.7	0.3762	0	2.6334	11.286
castraveți	44	40.92	0.32736	0	1.2276	4.9104
File de gâina copt	75			0	0	0
File de gâina	130	91	22.75	1.82	0.91	103.74
Sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	8	8	0.048	6.56	0.072	59.84
fasole înăbușite		180				
fasole uscate	73	72.635	15.9797	0.7264	39.2229	220.08405
Morcov	40	32	0.416	0.032	2.24	13.12
ceapa	27.5	23.1	0.3927	0.0462	16.863	7.392
Sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Ulei de floare soarelui	7	7	0	7	0	63
Compot din Fructe de sezon		200				

Fructe de sezon (mere)	50	44	0.176	0	4.972	20.68
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	100	100	8.1	1.2	48	267
Total			51.6092	25.548	155.381	951.06145
Total ziua 2 cl 1-4			68.0072	58.23	225.878	1567.814
Total ziua 2 cl 5-9			69.4016	54.312	236.951	1574.79

MIERCURI ziua 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Omleta		90				
Oua de gaina calitate extra	60	52.2	6.786	5.22	0.522	74.646
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu acid folic si fier	20	20	1.8	0.6	9.6	51.6
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
smântână pasterizată (prelucrată termic)	15	15	0.42	2.25	0.48	32.4
Tartina cu unt		40/8				
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	8	8	0.048	6.56	0.072	59.84
Cacao cu lapte		200				
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Dejun II						
Fructe proaspete		132				
mere	150	132	0.528	0	14.916	62.04
Total Mic dejun cl 1-4			19.782	25.25	59.38	551.77
Dejun cl 5-9*						
Omleta		130				
Oua de gaina	80	69.6	9.048	6.96	0.696	99.528
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu acid folic si fier	20	20	1.8	0.6	9.6	51.6
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
smântână pasterizată (prelucrată termic)	40	40	1.12	6	1.28	86.4
Tartina cu unt		40/12				

Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	12	12	0.072	9.84	0.108	89.76
Cacao cu lapte		200				
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Dejun II						
Fructe proaspete		149.6				
mere	170	149.6	0.5984	0	16.9048	70.312
Total Mic dejun 5-9			22.8384	32.02	64.3588	658.96

Prinz ziua 3						
Ciorba de legume cu taietei		250				
Cartofi	60	43.2	0.864	0.0432	8.208	34.56
taietei de casa	10	10	1.2	0.16	7.5	36.2
Morcov	36	28.8	0.3744	0.0288	2.016	11.808
ceapa	20	16.8	0.2856	0.0336	12.264	5.376
rădăcină de țelină	20	14	0.098	0.028	0.42	2.24
Ulei de floarea soarelui	7	7	0	7	0	63
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Salata din legume fierte		100				
Sfecla	50	40	0.68	0	4.32	17.2
Morcov	40	32	0.416	0.032	2.24	13.12
Cartofi	20	14.4	0.288	0.0144	2.736	11.52
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Guleas de vita		60/40				
Carne de vita de cal superioară	110	66	13.332	4.62	0	99
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
ceapa	10	8.4	0.1428	0.0168	6.132	2.688
Pasta de tomate	4	4	0.216	0.6	0	3.4
Faina de griu integrală	4	4	0.4	0.04	2.92	14.32
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Pireu de mazare		150				
Mazare uscata	60	59.7	13.731	0.597	31.641	187.458
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Compot din Fructe de sezon		200				
Fructe de sezon (pere)	44	39.6	0.1584	0.0396	5.94	22.968
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088

Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6
Total prânz			38.9794	26.354	128.832	864.088
Total ziua 3 cl1/4			58.7614	51.604	188.212	1415.858
Total ziua 3 cl 5/9			61.8178	58.374	193.191	1523.048

JOI ziua 4

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1/4						
Terci de gris		150				
crupa de gris	30	29.85	3.37305	0.209	22.3875	102.3855
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
semințe de susan	10	10	1.8	5	2.3	57.2
Lapte de vaci 2,5%	150	150	4.5	3	7.5	78
Chiflă cu firimituri fără grăsimi hidrogenizate	80	80	8	1.28	40	205.6
chefir 2,5%	200	200	6	0.2	6	92
Dejun II Fructe proaspete		105				
portocale	150	105	0.945	0.105	11.55	49.35
Total Mic dejun cl 1-4			24.6481	13.894	94.7325	642.2255
Dejun cl 5-9						
Terci de gris		200				
crupa de gris	35	34.825	3.93523	0.2438	26.1188	119.44975
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
semințe de susan	3	3	0.54	1.5	0.69	17.16
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenizate	80	80	8	1.28	40	205.6
chefir 2,5%	200	200	6	0.2	6	92
Dejun II Fructe proaspete		105				
portocale	150	105	0.945	0.105	11.55	49.35
Total Mic dejun cl 5-9			25.4802	15.529	99.3988	682.64975

Prinz ziua 4						
Ciorba cu fasole		250				
fasole uscate	33	32.835	7.2237	0.3284	17.7309	99.49005
rădăcină de țâlină	26	18.2	0.1274	0.0364	0.546	2.912
Morcov	24	19.2	0.2496	0.0192	1.344	7.872

ceapa	22	18.48	0.31416	0.037	13.4904	5.9136
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.4	0.4	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Salata din sfeclă		100				
Sfecla	130	104	1.768	0	11.232	44.72
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3	0	3	0	27
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Chiftelute in sos rosu	70//50					
File de gaina	90	63	15.75	1.26	0.63	71.82
pâne din făina integrala	7	7	0.63	0.21	3.36	18.06
oua de gaina extra	0.15	0.1305	0.01697	0.0131	0.00131	0.186615
ceapa	38	31.92	0.54264	0.0638	23.3016	10.2144
Morcov	24	19.2	0.2496	0.0192	1.344	7.872
pasta de tomat	3	3	0.162	0	0.45	2.55
sare	0.4	0.4	0	0	0	0
faina de griu integrala	10	10	1	0.1	7.3	35.8
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Cartofi înăbușiți		150				
Cartofi	120	86.4	1.728	0.0864	16.416	69.12
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	27.5	23.1	0.3927	0.0462	16.863	7.392
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Suc natural de fructe fără adaos de zahăr	200	200	0.4	0.4	21	90
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6
Total prânz			37.588	20.723	175.566	853.73067
Total ziua 4 cl 1-4			62.236	34.617	270.299	1495.9562
Total ziua 4 cl 5-9			63.0682	36.252	274.965	1536.3804

VINERI ziua 5

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci de arnaut cu lapte		200				
Crupa arnaut integrala	30	29.7	2.97	0.3861	19.602	96.228
Lapte de vaci 2,5%	170	170	5.1	3.4	8.5	88.4
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Tartina cu cascaval și unt		30/19,2/6				
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu acid folic si fier	30	30	2.7	0.9	14.4	77.4

Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	6	6	0.036	4.92	0.054	44.88
Cascacal 45% grăsime	20	19.2	4.992	5.184	0	74.496
Ceai de erbururi cu lamie si zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	10	6	0.06	0.018	0.54	1.74
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		132				
mere	150	132	0.528	0	14.916	62.04
Total Mic dejun cl 1-4			17.316	21.408	65.147	535.532
Dejun cl 5/9						
Terci de arnaut cu lapte		200				
Crupa arnaut integrala	35	34.65	3.465	0.4505	22.869	112.266
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Tartina cu cascaval și unt		40/9,6/10				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Cascacal 45% grăsime	10	9.6	2.496	2.592	0	37.248
Ceai de erbururi cu lamie si zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		132				
mere	150	132	0.528	0	14.916	62.04
Total Mic dejun cl 5-9			17.151	23.064	74.858	585.99

Prinz ziua 5						
Ciorba de legume		250				
Cartofi	40	28.8	0.576	0.0288	5.472	23.04
Morcov	20	16	0.208	0.016	1.12	6.56
ceapa	20	16.8	0.2856	0.0336	12.264	5.376
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
conopida	40	32	0.64	0.032	16	8
radacina de telina	5	3.5	0.0245	0.007	0.105	0.56
pasta de tomat	2	2	0.108	0	0.3	1.7
sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
Salata din varza cu morcov		100				
Varză	98	78.4	0.6272	0	4.2336	24.304
Morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
sare	0.1	0.1	0	0	0	0

Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2	0	2	0	18
Carne de pui în sos de smântână	70//15		0	0	0	0
File de gâina	100	70	17.5	1.4	0.7	79.8
ceapa	15	12.6	0.2142	0.0252	9.198	4.032
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
smântână prelucrată termic	15	15	0.42	2.25	0.48	32.4
făină de griu integrală	4	4	0.4	0.04	2.92	14.32
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Orez fiert		150				
Orez	50	49.5	3.6135	0.99	31.185	180.675
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Iaurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	200	200	4	6	8	100
Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu acid folic și fier	80	80	7.2	2.4	38.4	206.4
Total prânz			36.2946	29.456	132.364	844.791
Total ziua 5 cl1/4			53.6106	50.864	197.511	1380.323
Total ziua 5 cl 5/9			53.4456	52.52	207.222	1430.781

Luni ziua 6

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Paste fierte cu lapte și unt		120				
Paste făinoase integrale	30	30	3	3.9	22.2	108
Lapte de vaci 2,5%	120	120	3.6	2.4	6	62.4
Zahăr	3	3	0	0	2.97	12.174
Chiflă cu fărimături fără grăsimi hidrogenizate	70	70	7	1.12	35	179.9
Cacao cu lapte						
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahăr	3	3	0	0	2.97	12.174
Dejun II Fructe proaspete		70				
banane	100	70	0.7	0.21	15.4	62.3
Total Mic dejun cl 1-4			20.9	12.05	96.16	547.818
Dejun cl 5-9						
Paste fierte cu lapte și unt		180				
Paste făinoase integrale	40	40	4	5.2	29.6	144
Lapte de vaci 2,5%	170	170	5.1	3.4	8.5	88.4
Zahăr	3	3	0	0	2.97	12.174

Chiflă cu fărimături fără grăsimi hidrogenizate	75	75	7.5	1.2	37.5	192.75
Cacao cu lapte						
Lapte de vaci 2,5%	170	170	5.1	3.4	8.5	88.4
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Dejun II Fructe proaspete		70				
banane	100	70	0.7	0.21	15.4	62.3
Total Mic dejun cl 5-9			23	13.83	107.06	607.068

Prinz ziua 6						
Șci cu varza		250				
Varza proaspata	91	72.8	0.5824	0	3.9312	22.568
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Cartofi	76.5	55.08	1.1016	0.0551	10.4652	44.064
Morcov	40	32	0.416	0.032	2.24	13.12
ceapa	30	25.2	0.4284	0.0504	18.396	8.064
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
legume proaspete		100				
roșii	66	62.7	0.3762	0	2.6334	11.286
castraveți	44	40.92	0.32736	0	1.2276	4.9104
Pirjoale de pui coapte		75				
File de gaina	105	73.5	18.375	1.47	0.735	83.79
oua de gaina calitate extra	45	39.15	5.0895	3.915	0.3915	55.9845
pâine din faina integrala	10	10	0.9	0.3	4.8	25.8
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Arpacas de orz cu legume		150				
Crupa de arpacas integrale	35	34.65	3.465	0.4505	22.869	112.266
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	30	25.2	0.4284	0.0504	18.396	8.064
ardei dulce	14	10.5	0.105	0	0.63	3.15
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Suc natural de fructe fără adaos de zahăr	200	200	0.4	0.4	21	90
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6
Total			38.9525	25.917	148.101	872.2909
Total ziua 6 cl1/4			59.8525	37.967	244.261	1420.1089
Total ziua 6 cl 5/9			61.9525	39.747	255.161	1479.3589

MARTI ziua 7

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci de hrisca cu lapte		150				
Crupa de hrisca	30	29.7	3.4452	0.594	17.523	101.871
Lapte de vaci 2,5%	150	150	4.5	3	7.5	78
semințe de susan	10	10	1.8	5	2.3	57.2
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Tartina cu unt și șnițel de pui		40/5/30				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
șnițel de pui copt	30	30	6.84	1.92	4.14	62.25
chefir 2,5%	200	200	6	0.2	6	92
Dejun II fructe proaspete		105.6				
mere	120	105.6	0.4224	0	11.9328	49.632
Total Mic dejun 1-4			22.77	15.42	42.155	593.727
Dejun cl 5-9						
Terci de hrisca cu lapte 2,5%		200				
Crupa de hrisca	20	19.8	2.2968	0.396	11.682	67.914
semințe de susan	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Lapte de vaci 2,5%	180	180	5.4	3.6	9	93.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Tartina cu unt și șnițel de pui		40/6/30				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	6	6	0.036	4.92	0.054	44.88
șnițel de pui copt	30	30	6.84	1.92	4.14	62.25
chefir 2,5%	200	200	6	0.2	6	92
Dejun II fructe proaspete		96.8				
mere	110	96.8	0.3872	0	10.9384	45.496
Total Mic dejun 5-9			22.776	14.34	42.514	550.114

Prinz ziua 7						
Ciorba de cartofi si orez		250				
Cartofi	80	57.6	1.152	0.0576	10.944	46.08
Orez	10	9.9	0.7227	0.198	6.237	36.135
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.047	17.1696	7.5264
pasta de tomate	4	4	0.216	0	0.6	3.4
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Salata din legume		100				

Castraveti	60	55.8	0.4464	0	1.674	6.696
Rosii	60	57	0.342	0	2.394	10.26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3	0	3	0	27
Pește copt		80				
File de pește de mare	140	84	14.28	1.428	0	66.36
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
smântână		20				
smântână pasterizată prelucrata termic	20	20	0.56	3	0.64	43.2
Mamaliga		150				
Faina de porumb	50	49.75	4.975	1.99	33.3325	161.6875
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Cacao cu lapte						
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	70	70	5.67	0.84	33.6	186.9
Total			35.7059	29.105	124.886	863.6449
Total ziua 7 cl 1-4			58.4759	44.525	167.041	1457.3719
Total ziua 7 cl 5-9			58.4819	43.445	167.4	1413.7589

MIERCURI ziua 8

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1/4						
Budinca din brinza de vaci		200				
Brinza de vaci 5%	160	160	25.6	14.4	1.6	321.6
Crupa de gris	15	14.925	1.68653	0.1045	11.1938	51.19275
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
lapte de vaci 2,5%	50	50	1.5	1	2.5	26
ou de gaina extra	40	34.8	4.524	3.48	0.348	49.764
Tartina cu unt		40/5				
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.04	4.1	0.065	39
Ceai de erburii cu lamie si zahar		200				
Ceai de erburii	5	5	0	0	0	0
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174

Fructe proaspete		88.8				
mandarine	120	88.8	0.7104	0.1776	71.04	33.744
Total Mic dejun 1-4			37.0225	24.306	41.4948	650.93675
Dejun cl 5-9						
Budinca din brinză de vaci		220				
Brinza de vaci 5%	180	180	28.8	16.2	1.8	361.8
Crupa de gris	15	14.925	1.68653	0.1045	11.1938	51.19275
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
lapte de vaci 2,5%	50	50	1.5	1	2.5	26
ou de gaina extra	35	30.45	3.9585	3.045	0.3045	43.5435
Tartina cu unt		30/8				
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	30	30	2.7	0.9	14.4	77.4
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	8	8	0.064	6.56	0.104	62.4
Ceai de erbururi cu lamie si zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Zahăr	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		88.8				
mandarine	120	88.8	0.7104	0.1776	71.04	33.744
Total Mic dejun 5-9			38.781	27.831	36.8903	682.51625

Prinz ziua 8						
Ciorba Rasolnic		250				
Cartofi	76.5	55.08	1.1016	0.0551	10.4652	44.064
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.047	17.1696	7.5264
castraveti murati cu conținut de sare pina la 1,5 g per 100 g produs	17	15.81	0.1581	0.0316	0.4743	1.8972
pasta de tomate	4	4	0.216	0	0.6	3.4
arpacaș de orz	5	4.995	0.46454	0.0549	3.64635	15.43455
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Salata din varza		100				
Varza proaspata	117	93.6	0.7488	0	5.0544	29.016
Ceapa	6	5.04	0.08568	0.0101	3.6792	1.6128
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
File de gaina copt		80				
File de gaina	122	85.4	21.35	1.708	0.854	97.356
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
legume coapte		100				
sfeclă roșie	65	52	0.884	0	5.616	22.36
morcov	60	48	0.624	0.048	3.36	19.68

ceapa	28	23.52	0.39984	0.047	17.1696	7.5264
ardei gras	33	24.75	0.2475	0	1.485	7.425
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Compot din Fructe proaspete		200				
Fructe proaspete (mere)	44	38.72	0.15488	0	4.37536	18.1984
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6
Biscuiți cu lapte fără grăsimi hidrogenizate	50	50	4.1	4.75	37	213
Total			38.01	27.777	155.079	908.16675
Total ziua 8 cl1-4			75.0325	52.083	196.574	1559.1035
Total ziua 8 cl 5-9			76.791	55.608	191.969	1590.683

JOI ziua 9

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci de miei		150				
Crupa de mei	20	19.8	2.178	0.8316	14.454	74.844
lapte de vaci 2,5%	120	120	3.6	2.4	6	62.4
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenizate	75	75	7.5	1.2	37.5	192.75
laurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	120	120	2.4	3.6	4.8	60
Fructe proaspete		88				
mere	100	88	0.352	0	9.944	41.36
Total Mic dejun cl 1-4			16.608	14.632	66.919	509.528
Dejun cl 5-9						
Terci de miei		200				
Crupa de mei	25	24.75	2.7225	1.0395	18.0675	93.555
lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenizate	80	80	8	1.28	40	205.6
laurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	180	180	3.6	5.4	7.2	90

Fructe proaspete		96.8				
mere	110	96.8	0.3872	0	10.9384	45.496
Total Mic dejun cl 5-9			21.6397	18.32	90.3709	616.825

Prinz ziua 9						
Ciorba cu fasole		250				
Cartofi	60	43.2	0.864	0.0432	8.208	34.56
fasole uscate	22	21.89	4.8158	0.2189	11.8206	66.3267
ardei gras roșu	14	10.5	0.105	0	0.63	3.15
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.047	17.1696	7.5264
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Salata de rosii		80				
Rosii proaspete	84	79.8	0.4788	0	3.3516	14.364
ceapa	22	18.48	0.31416	0.037	13.4904	5.9136
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
Carne de pui cu varză		150/100				
Varză	182	145.6	1.1648	0	7.8624	45.136
pasta de tomat	3	3	0.162	0	0.45	2.55
file de gaina	150	105	26.25	2.1	1.05	119.7
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.047	17.1696	7.5264
Ulei de floarea soarelui	10	10	0	10	0	90
sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Suc natural de fructe fără adaos de zahăr						
	200	200	0.4	0.4	21	90
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier						
	100	100	8.1	1.2	48	267
Total			44.1838	24.151	153.778	864.4171
Total ziua 9 cl1-4			60.7918	38.782	220.697	1373.9451
Total ziua 9 cl 5-9			65.8235	42.47	244.149	1481.2421

VINERI ziua 10

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Omleta		100				
Oua de gaina calitate extra	60	52.2	6.786	5.22	0.522	74.646
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu aciđ folic si fier	30	30	2.7	0.9	14.4	77.4

Ulei de floarea soarelui nerafinat	7	7	0	7	0	63
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
smântână pasteurizată (prelucrata termic)	15	15	0.42	2.25	0.48	32.4
Tartina cu unt si magiu		35/10/3				
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Magiun	3	3	0.042	0.003	1.974	6.915
Lapte fert		200				
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Dejun II						
Fructe de proaspete		70				
portocale	100	70	0.63	0.07	7.7	32.9
Total Mic dejun 1-4			19.788	28.693	51.966	556.361
Dejun cl 5-9						
Omleta		150				
Oua de gaina extra	90	78.3	10.179	7.83	0.783	111.969
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Ulei de floarea soarelui	7	7	0	7	0	63
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
smântână pasteurizată prelucrata termic	25	25	0.7	3.75	0.8	54
Tartina cu unt si magiu		40/10/5				
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Magiun	5	5	0.07	0.005	3.29	11.525
Lapte fert		200				
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Dejun II						
Fructe proaspete		105				
portocale	150	105	0.945	0.105	11.55	49.35
Total Mic dejun 5-9			25.154	33.29	64.913	675.044

Prinz ziua 10						
ciorbă cu legume	250					
Cartofi	70	50.4	1.008	0.0504	9.576	40.32

morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	20	16.8	0.2856	0.0336	12.264	5.376
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
conopida	60	48	0.96	0.048	24	12
radacina de telina	10	7	0.049	0.014	0.21	1.12
pasta de tomat	3	3	0.162	0	0.45	2.55
sare	0.4	0.4	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
Salata din morcov		100				
Morcov	125	100	1.3	0.1	7	41
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
Carne de pui în sos de smântână		70/50				
File de gaina	105	73.5	18.375	1.47	0.735	83.79
ceapa	17	14.28	0.24276	0.0286	10.4244	4.5696
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
smântână prelucrata termic	50	50	1.4	7.5	1.6	108
făină integrală	4	4	0.4	0.04	2.92	14.32
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Orez fiert		150				
Orez	50	49.5	3.6135	0.99	31.185	180.675
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
compot din fructe proaspete		200				
Fructe proaspete - mere	40	35.2	0.1408	0	3.9776	16.544
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	10	6	0.06	0.018	0.54	1.74
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6
Total			35.0599	30.496	148.454	923.3866
Total ziua 10 cl 1-4			54.8479	59.189	200.42	1479.7476
Total ziua 10 cl 5-9			60.2139	63.786	213.367	1598.4306