

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovas pe lapte	1/200		9.76	11.42	26.32	303.37
	Fulgi de ovaz		0.025	2.14	0.18	11.94	120
	Lapte 2,5%		0.110	6.00	4.00	10.00	104
	Zahăr		0.003			2.97	12
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	1.64	0.03	15
2.	Tartina cu unt	1/30/10/		2.47	4.46	14.47	117.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.10
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	Ceai cu lamâie	1/150		0.03	0.01	3.24	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Lamâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12.26	15.89	44.03	433.51
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.53		14.92	62.04
Prânz							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		4.51	3.94	26.88	182.89
	Cartofi		0.060	0.58	0.03	5.47	89.6
	Ceapa uscată		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.00	2.00	0.00	18.00
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeță		0.003	0.11	0.01	0.22	0.98
	Tăiței		0.010				
	Borș acru		0.010				
	Sare iodată		0.0008	0	0	0	0
2.	Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare	70/30/100		22.89	9.71	26.05	234.69
	Carne de pui		0.080	17.50	1.40	0.70	79.80
	Ceapa		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5.00		45.00
	Sare iodată		0.0008				
	Mazare uscata		0.040	4.58	0.20	10.55	62.49
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0	3	0	27
3.	Legume murate	1/50		2.32	6.70	6.60	4.92
	Castraveți murați		0.050	0.49	0.08	1.31	4.92

4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.32	0.00	8.82	38.72
	Fructe de sezon		0.040	0.32		5.85	26.55
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
5.	Pâine porționată	1/30/20		3.42	0.84	19.20	105.00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.80	0.60	9.60	52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				33.46	21.19	87.55	566.22
Gustarea de seară							
1.	Supă din lapte cu orez	1/150		6.87	5.64	22.49	184.73
	Crupe de orez		0.015	1.45	0.40	12.47	72.27
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	1.64	0.03	14.80
	Lapte 2,5%		0.120	5.40	3.60	9.00	93.60
	Zahar		0.003			0.99	4.06
2	Tartina cu brânză tare	1/20/10		4.12	2.83	9.60	90.65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.40
	Brânza tare		0.010	2.50	2.59	0.0	37.25
3.	Ceai	1/200		0.0	0.0	2.0	8.12
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.002			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10.99	8.47	34.07	283.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				57.24	45.55	180.57	1345.27

		Marți		Saptămână 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200	6.9		5.66	23.78	232.37
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
	Crupe de grâu mărunț		0.030	2.38	0.2	13.27	120.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
2.	Biscuiți la ceai	1/30	2.46		2.85	22.20	127.80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.030	2.46	2.85	22.2	127.8
3.	Ceai cu lămâie	1/200	0.030		0.010	3.240	13.040
	Ceai		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			9.39		8.52	49.22	373.21
		Gustare					
1.	Fruite proaspete de sezon	1/100	0.100	0.65	0.16	24.3	93.96
Prânz							
1.	Ciorbă cu varza și smântână	1/200/5	1.87		5.9	22.44	112.61
	Varză proaspătă		0.060	0.64	0	4.32	24.8
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	5	0	45
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Borș acru		0.010				
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Sare iodată		0.0008				
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
2.	Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi	1/65/30/105	22.02		11.99	35.30	283.04
	Carne de pui		0.070	17.5	1.4	0.7	79.8
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.008	0.72	0.24	3.84	20.64
	Lapte 2,5%		0.010	0.3	0.2	0.5	5.2
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0.005	1.13	0.87	0.09	12.44
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45

	Cartofi		0.120	1.73	0.09	16.42	69.12
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	37
	Sare iodată		0.0008				
3.	Salata gustarea iepuraşului	1/50		0.50	0.10	1.50	6.00
	Morcov proaspăt pai		0.040	0.50	0.10	1.50	6.00
	Mere proaspete		0.020	0.02	0.80	1.20	2.36
	Lamâie		0.005				
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0.26	0.41	15.42	66.02
	Fructe de uscate		0.015	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
5.	Pâine porţionată	1/30/30		5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29.78	19.63	103.46	625.17
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/100/15		21.22	19.18	14.16	371.14
	Brânză de vaci		0.080	17.6	9.9	1.1	221.1
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0.009	1.7	1.31	0.13	18.66
	Crupe de griș		0.020	1.19	0.1	6.63	35.34
	Lapte 2,5%		0.020	0.6	0.4	1	10.4
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0	5	0	45
	Gem		0.015	0.11	0.01	5.26	18.44
2.	Cacao cu lapte	1/200		6	0.1	6	92.46
	Cacao		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara				27.22	19.28	20.16	463.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				67.04	47.59	197.14	1555.94

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez pe lapte	1/200		6.03	5.76	25.60	227.17
	Crupa de orez		0.025	1.81	0.5	15.59	120
	Lapte 2,5%		0.120	4.2	2.8	7	72.8
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	2.46	0.04	22.20
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartina cu unt	1/30/10/		2.47	4.46	14.47	117.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8.50	10.22	45.02	364.56
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	1.22	0.35	31.32	120.06
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla	1/200/		2.50	5.13	29.27	111.51
	Sfeclă		0.070	1.36	0	8.64	34.4
	Cartofi		0.025	0.36	0.02	3.42	14.4
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Verdeata		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcina de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Borș acru		0.010				
	Ulei de floarea soarelui		0.003		5		45
	Sare iodată		0.0008				
2.	Mamaliga cu pește copt în sos din legume	1/100/80/30		24.76	9.11	30.83	315.35
	Crupe de porumb		0.028	2.02	0.17	11.28	114
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.80
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		0.0008				
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Pește congelat		0.100	21.32	2.13		99.07
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.8	0.08	5.84	28.64
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45

3.	Salata de varza de pekin	1/50		0.72	1.10	5.22	20.18
	Varza pekin		0.050	0.49	0.08	1.31	4.92
	Mazare verde		0.005	0.16	0.01	0.84	4.92
	Ceapă		0.005	0.07	0.01	3.07	1.34
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.18	0.00	8.93	36.91
	Fructe de sezon		0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.004			3.96	16.23
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30.86	16.24	88.65	561.35
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5%	1/200	0.200	6	0.1	6	92
3.	Chiflă cu magiun	1/80		14.58	14.42	7.62	222.71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20.58	14.52	13.62	314.71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				61.16	41.33	178.61	1360.68

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		5.22	4.82	19.12	148.12
	Crupe de griș		0.028	1.90	0.16	10.61	56.55
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.20
	Lapte 2,5%		0.110	3.3	2.2	5.5	57.2
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		2.47	4.46	14.47	117.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Brânza tare		0.010	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	Lapte fiert	1/150		4.50	3.00	7.50	78.00
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12.19	12.28	41.09	343.22
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.63		17.9	74.45
Prânz							
1.	Supă cu verdeață	1/200		1.93	3.31	30.39	97.90
	Cartofi		0.060	0.43	0.02	4.1	17.28
	Ceapă		0.020	0.43	0.05	18.40	8.06
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.4	8.2
	Rădăcina de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Borș acru		0.010				
	Orez		0.008	0.72	0.2	6.24	36.14
	Sare iodată		0.0008				
	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	Legume înăbușite cu carne de porc	1/140/60		3.10	14.38	26.69	170.20
	Carne de porc dezosată/degresată		0.075	1.54	11.29	6.53	92.16
	Varza proaspata		0.140	0.96	0	6.48	37.2
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Sare iodată		0.0008				
3.	Salata vitamin	1/50		2.05	7.65	3.74	83.54
	Radacină de țelina		0.020	0.1	0.03	0.42	2.24
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ardei dulci		0.012	0.09		0.54	2.7
	Semințe de floarea soarelui		0.001	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.28	0.00	8.24	36.07
	Fructe de sezon		0.045	0.28		5.27	23.90
	Zahăr		0.003			2.97	12.17

5.	Pâine porționată	1/30/20		4.32	1.14	24.00	130.80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.60	53
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				11.68	26.48	93.06	518.51
Gustare de seară							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/160		19.04	13.49	23.27	346.00
	Paste făinoase din făină integrală		0.040	3	0.39	22.2	108
	Brânză de vaci 5%		0.050	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	37
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	0.025	2.75	0.75	19.75	80
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				21.79	14.24	47.97	446.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				46.29	53.00	200.02	1382.47

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci pe gău pe lapte	1/200		6.55	6.45	21.80	179.85
	Crupe de grâu		0.025	2.02	0.17	11.28	60.08
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.03	3.28	0.05	29.6
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartina cu unt	1/30/5		2.47	4.46	14.47	117.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	37
3.	Cacao cu lapte	1/150		4.7	3.14	11.01	92.46
	Cacao		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13.72	14.05	47.28	389.41
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.63		17.9	74.45
Prânz							
1.	Rasolnic cu legume	1/200/5		1.39	3.16	21.87	129.47
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.10	17.28
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Rădăcină de țelină		0.005	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0.010	0.15	0.03	0.45	1.8
	Crupe de arpacaș		0.010	0.001	0.001	0.01	65.12
	Sare iodată		0.0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă	1/70/30/100		20.13	8.58	21.12	291.88
	Fileu de pui		0.090	17.5	1.4	0.7	147.25
	Ceapa		0.005	0.14	0.02	6.13	2.69
	Smântână		0.005	0.28	1.5	0.32	21.6
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.002	1	0.1	7.3	35.8
	Crupe de hrișcă		0.028	1.19	0.1	6.63	35.34
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
3.	Salată de iarna	1/50		1.98	6.62	6.26	84.08
	Mere proaspete		0.020	0.12	0	3.48	14.48
	Sfeclă		0.030	0.26	0.02	1.4	8.2
	Semințe de susan		0.002	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.001		1		9

4.	Pâine porționată	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.11	0.00	5.95	24.58
	Fructe de sezon		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26.31	19.26	69.60	607.41
Gustare de seară							
1.	Ou fiert cu Piureu de cartofi	1/50/120		8.66	7.41	42.14	200.55
	Oua de găină		1 buc.	6.79	5.22	0.52	74.65
	Lapte 2,5%		0.010	1.6	0.08	40	20
	Cartofi		0.150	0.27	0.11	1.62	87.9
	Unt fără grasimi vegetale		0.003		2		18
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
3.	Ceai cu lamâie	1/150/40		0.0	0.0	3.2	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.003			2.97	12.17
	Lamâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11.12	7.78	59.78	293.69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				51.78	41.09	194.56	1364.96

Luni Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz pe lapte cu stafide	1/200/5		4.97	4.88	26.26	175.28
	Crupe de orz mășcat		0.025	1.78	0.15	9.95	53.01
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Lapte 2,5%		0.100	3	2	5	52
	Stafide		0.005	0.17	0.27	8.3	35.9
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		4.93	2.95	14.40	117.35
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Brânză tare 45%		0.010	2.5	2.59	0	37.25
3.	Ceai	1/200/		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9.90	7.83	45.61	312.92
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.54	0.14	20.25	78.3
Prânz							
1.	Zeamă	1/200/10		0.92	3.08	16.98	54.23
	Cartofi		0.060	0.36	0.02	3.42	14.40
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Taiței		0.010				
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Verdeata		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Borș acru		0.010				
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
2.	Sarmale leneșe cu carne de pui	1/200		12.42	8.65	31.77	179.29
	Carne de pui		0.070	10.19	4.31	2.94	58.31
	Varză albă		0.090	0.64	0	4.32	24.8
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Sare iodată		0.0008				
	Orez		0.012	0.87	0.24	7.48	43.36
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
3.	Legume murate portionate	1/50		1.96	7.65	3.20	80.84
	Castraveți murați		0.053	0.1	0.03	0.42	2.24

4.	Pâine porționată	1/30/20		4.32	1.14	24.00	130.80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0.17	0.27	12.26	52.13
	Fructe uscate		0.010	0.17	0.27	8.30	35.90
	Zahăr		0.004			3.96	16.23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				19.79	20.79	88.21	497.29
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		19.24	13.52	24.75	353.20
3.	Lapte fiert	1/200		4.50	3.00	7.50	78.00
	Lapte 2,5%		0.200	4.50	3.00	7.50	78.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				25.79	18.90	50.75	537.70
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				56.02	47.66	204.82	1426.21

		Marti 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		5.40	5.01	18.96	149.78
	Crupe de griș		0.025	1.78	0.15	9.95	53.01
	Lapte 2,5%		0.120	3.6	2.4	6	62.4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2.47	4.46	14.47	117.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.04	4.1	0.07	37
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0.03	0.01	3.24	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7.90	9.48	36.67	279.92
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	1.4	0.42	30.8	124.6
Prânz							
1	Supă cu mazăre și crutoane	1/200		7.76	3.95	42.71	182.24
	Mazăre uscata		0.020	4.58	0.2	10.55	62.49
	Cartofi		0.035	0.5	0.03	4.79	20.16
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Morcov		0.025	0.36	0.03	1.96	11.48
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Sare iodată		0.0008				
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3.00		27.00
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Crutoane		0.020	1.80	0.60	9.60	51.60
	Verdeță		0.001	0.04	0	0.07	0.33
2.	Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi	1/60/40/100		13.77	10.86	38.09	281.83
	Cartofi		0.120	1.66	0.08	15.73	102.56
	Lapte 2,5%		0.020	1.08	0.72	1.8	18.72
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.02	1.64	0.03	14.8
	Fileu de pui		0.070	10.19	4.31	2.94	89.65
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Morcov		0.025	0.36	0.03	1.96	11.48
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ceapă		0.020	0.36	0.04	15.33	6.72
	Sare iodată		0.0008				

3.	Salata din roşii proaspete	1/50		2.04	7.68	2.74	78.40
	Roşii proaspete		0.050	0.44	0.08	1.36	8
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2		18
	Seminţe de susan		0.001	1.6	5.6	1.38	52.4
4.	Pâine porţionată	1/30		2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0.18	0.00	6.95	28.80
	Mere		0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26.18	22.85	104.89	651.37
Gustare de seară							
1.	Supă din lapte cu hrişcă	1/200		4.50	3.00	7.50	177.42
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.80
	Hrişcă		0.020	1.31	0.11	7.30	80.56
	Zahăr		0.001			0.99	4.06
2.	Tartină cu magiun	1/30/10		2.43	0.36	14.40	98.54
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Gem din mere		0.010	0.11	0.01	5.26	18.44
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	3.0	12.17
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				6.93	3.36	21.90	288.13
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				42.41	36.11	194.26	1344.02

Miercuri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de ovas pe lapte	1/200		6.00	5.41	19.96	222.53
	Fulgi de ovas		0.026	1.78	0.15	9.95	115.36
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
	Lapte 2,5%		0.120	4.2	2.8	7	72.8
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
2.	Tartină cu branza tare	1/30/10		2.47	4.46	14.47	117.1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Brânză tare		0.010	0.04	4.1	0.07	37
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0.03	0.01	3.24	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8.50	9.88	37.67	352.67
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.53		14.92	62.04
Prânz							
1.	Ciorbă cu sfeclă și smântână	1/200/5		2.62	3.87	29.32	103.75
	Sfeclă		0.070	1.36	0.00	8.64	34.40
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Borș acru		0.010				
	Cartofi		0.025	0.36	0.02	3.42	14.4
	Sare iodată		0.0008				
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/70/30		24.18	8.56	20.52	197.08
	Pește congelat		0.090	21.32	2.13		99.07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.41	0.06	2.4	13.35
	Oua		0.005	1.13	0.87	0.09	12.44
	Lapte 2,5%		0.010	0.6	0.4	1	10.4
	Sare iodată		0.0008				
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.020	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9

3.	Mamaliguță	1/100		1.33	1.75	7.33	140.40
	Crupe de porumb		0.025	1.31	0.11	7.3	125.6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.8
4.	Salată vitamin cu seminte de susan	1/50		2.03	6.72	3.52	72.96
	Rădăcină de țelină		0.010	0.25	0.07	1.05	5.60
	Morcov		0.040	0.05	0.00	0.28	1.64
	Porumb conservat		0.005	0.13	0.05	0.81	4.32
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001		1.00		9.00
	Semințe de susan		0.001	1.60	5.60	1.38	52.40
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	87.56
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	88
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0.18	0.00	7.94	32.85
	Mere		0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33.04	17.93	75.70	634.60
Gustare de seară							
1.	Vatrușcă cu brânză de vaci	1/80		14.28	13.06	4.17	200.00
3.	Chefir 2,5%	1/200	0.200	6	0.1	6	124.56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20.28	13.16	10.17	324.56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				62.35	40.97	138.46	1373.87

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz mășcat pe lapte cu dovleac copt	1/200		6.58	5.61	22.14	172.66
	Crupe de orz mășcat		0.025	1.78	0.15	9.95	53.01
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Dovleac		0.040	0.28		1.68	7.28
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
2.	Covrigei	1/25		2.75	0.75	19.75	80.00
	Covrigei fără grasimi hidrogenizate		0.025	2.75	0.75	19.75	80
3.	Ceai infuzie	1/200		0.00	0.00	2.97	12.17
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9.33	6.36	44.86	264.83
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	1.1	0.31	28.19	108.05
Prânz							
1.	Supă cu legume și ou	200/60		2.34	4.00	21.40	74.43
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Verdeata		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Borș de acru		0.010				
	Oua		0.005	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
2.	Bulgur cu legume și chifteluțe	1/150/70		5.54	7.01	35.50	164.94
	Crupe de bulgur		0.030	0.7	0	4.75	27.28
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.43	0.02	4.1	17.28
	Ceapă		0.030	0.43	0.05	18.4	8.06
	Morcov		0.015	0.31	0.02	1.68	9.84
	Mazare verde		0.005	0.5	0.02	1.3	4
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45
	Carne de pui		0.070	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ouă		0.005	2.26	1.74	0.17	24.88
	Pesmeți		0.008	0.81	0.12	4.8	26.7
	Sare iodată		0.0008				

3.	Salată de iarnă	1/50		2.37	6.62	8.75	81.42
	Sfeclă		0.038	0.54	0	3.46	13.76
	Morcov		0.015	0.16	0.01	0.84	4.92
	Ceapă		0.005	0.07	0.01	3.07	1.34
	Semințe de in		0.001	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui		0.001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe uscate		0.010	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
5.	Pâine porționată	1/40/40		6.84	1.68	38.40	210.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.040	3.24	0.48	19.20	106.80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.040	3.60	1.20	19.20	103
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				17.27	19.31	113.97	571.76
Gustare de seară							
1.	Paste bologneze	1/180		25.74	15.30	57.02	555.83
	Paste fainoase		0.050	3.00	0.39	22.20	108.00
	Carne de pui		0.030	16.00	9.00	1.00	201.00
	Paste de tomate		0.001	0.04	4.1	0.07	37
	Morcov		0.010	5	0.5	30.65	179
	Ceapă		0.010	1.7	1.31	0.13	18.66
	Ulei de floarea soarelui		0.003				
	Sare iodată		0.005			2.97	12.17
2.	Ceai cu lămâie	1/200		0.03	0.01	3.24	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				25.77	15.31	60.26	568.87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				53.47	41.29	247.28	1513.51

Vineri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de grâu pe lapte cu semințe de in	1/200		7.90	11.21	21.84	217.78
	Crupe de grâu		0.028	1.78	0.15	9.95	53.01
	Semințe de in		0.002	1.6	5.6	1.38	52.4
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2.	Tartină cu unt	1/30/5		2.47	4.46	14.47	117.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.04	4.1	0.07	37
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0.03	0.01	3.24	13.04
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10.40	15.68	39.55	347.92
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	1.47	0.44	32.34	130.83
Prânz							
1.	Ciorbă cu legume si verdeață	1/200		1.76	3.12	22.38	84.37
	Cartofi		0.060	0.43	0.02	4.10	17.28
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Conopidă		0.060	0.64	0	4.32	24.8
	Borș acru		0.010				
	Roșii în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Verdeață		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
2.	Pârjoală cu sos de legume în sos alb cu Paste	1/70/30/100		10.59	21.47	65.33	423.98
	Carne de porc degresată /dezosată		0.080	1.54	11.29	6.53	92.16
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.010	0.1	0.01	0.56	3.28
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.010	0.42	2.25	0.48	32.4
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.5	0.05	3.65	17.9
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0.005	2.26	1.74	0.17	24.88
	Pesmeți		0.008	0.81	0.12	4.8	26.7
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
	Paste făinoase din făină integrală		0.035	3.5	0.46	25.9	126
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
3.	Salata de varza	1/50		0.72	1.10	5.22	20.18
	Varza		0.050	0.49	0.08	1.31	4.92
	Morcov		0.005	0.16	0.01	0.84	4.92
	Ardei kapia		0.005	0.07	0.01	3.07	1.34
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.18	0.00	7.94	32.85

	Fructe de sezon		0.050	0.18	0.00	4.97	20.68
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				15.30	25.50	113.12	619.94
Gustare de seară							
1.	Pilav cu ou fiert	1/120/40		6.20	5.34	20.86	169.57
	Crupe de orez		0.040	1.08	0.3	9.36	54.2
	Ceapa		0.020	5.1	3.4	8.5	88.4
	Morcov		0.020				
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.02	1.64	0.03	14.8
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0.060			2.97	12.17
2	Paine feliată	1/30/10		2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
3.	Ceai	1/200/5		0.00	0.00	1.98	8.12
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				8.63	5.70	37.24	257.79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				35.80	47.32	222.25	1356.48