



## Meniu model de Iarnă 2024 (Anexa 1) la Caietul de sarcini

Luni Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
1.	<b>Terci din ovaz pe lapte cu seminte de in</b>	1/200		10.59	11.49	30.96	271.73
	Fulgi de ovaz		0.025	2.97	0.25	16.58	88
	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.	<b>Tartina cu unt</b>	1/30/10/		2.47	4.46	14.47	154.10
	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	74.00
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>13.09</b>	<b>15.96</b>	<b>48.67</b>	<b>438.87</b>
		<b>Gustare</b>					
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	1/130	0.130	0.53		14.92	62.04
<b>Prînz</b>							
1.	<b>Zeama cu tăiței</b>	1/200		5.51	5.07	34.28	161.33
	Cartofi		0.040	0.58	0.03	5.47	23.04
	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	3.00	0.00	27.00
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeață		0.003	0.11	0.01	0.22	0.98
	Tăiței		0.010	1	0.13	7.4	36
	Ardei dulce		0.005	0.04	0	0.23	1.13
	Sare iodată		0.0008	0	0	0	0
2.	<b>Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare</b>	70/30/100		27.46	9.91	36.59	297.17
	Fileu 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	9.15	0.40	21.09	124.97
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	3	0	27
3.	<b>Legume murate porționate (roșii, castraveți,)</b>	1/50		0.50	0.10	1.50	6.00
	Roșii/Castraveți/ cu continut de sare până la 1,5g sare		0.053	0.50	0.10	1.50	6.00

<b>4.</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>8.82</b>	<b>38.72</b>
	Fructe de sezon		0.050	0.32		5.85	26.55
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>5.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/20</b>		<b>3.42</b>	<b>0.84</b>	<b>19.20</b>	<b>105.00</b>
	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz</b>				<b>37.21</b>	<b>15.92</b>	<b>100.39</b>	<b>608.22</b>
<b>Gustarea de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă din lapte cu orez</b>	<b>1/150</b>		<b>6.87</b>	<b>5.64</b>	<b>22.49</b>	<b>184.73</b>
	Crupe de orez		0.020	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%		0.150	5.40	3.60	9.00	93.60
	Zahar		0.003			0.99	4.06
<b>2</b>	<b>Tartina cu brînză tare</b>	<b>1/20/10</b>		<b>4.12</b>	<b>2.83</b>	<b>9.60</b>	<b>90.65</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.40
	Brînză tare		0.010	2.50	2.59	0.0	37.25
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>2.0</b>	<b>8.12</b>
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.002			1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>10.99</b>	<b>8.47</b>	<b>34.07</b>	<b>283.50</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>61.82</b>	<b>40.35</b>	<b>198.05</b>	<b>1392.63</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>						<b>20%</b>	<b>31.51%</b>
<b>Gustare</b>						<b>2-5%</b>	<b>4.45%</b>
<b>Prînz</b>						<b>30-35%</b>	<b>43.67%</b>
<b>Gustarea de seara</b>						<b>20%</b>	<b>20.36%</b>
<b>Total calorii</b>						<b>1320</b>	<b>105.50%</b>

Martți Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din grâu mărunț pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>8.1</b>	<b>5.76</b>	<b>30.41</b>	<b>218.40</b>
	Lapte 2,5%		0.100	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
	Crupe de grâu mărunț		0.030	3.56	0.3	19.90	106.03
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
2.	<b>Biscuiți la ceai</b>	<b>1/30</b>		<b>2.46</b>	<b>2.85</b>	<b>22.20</b>	<b>127.80</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.030	2.46	2.85	22.2	127.8
3.	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0.030</b>	<b>0.010</b>	<b>3.240</b>	<b>13.040</b>
	Ceai		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>10.57</b>	<b>8.62</b>	<b>55.85</b>	<b>359.24</b>
		<b>Gustare</b>					
1.	<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>0.65</b>	<b>0.16</b>	<b>24.3</b>	<b>93.96</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă cu varza și smântână</b>	<b>1/200/5</b>		<b>1.87</b>	<b>5.9</b>	<b>22.44</b>	<b>112.61</b>
	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
	Verdeță		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rădăcină de țelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Sare iodată		0.0008				
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
2.	<b>Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi</b>	<b>1/65/30/105</b>		<b>22.02</b>	<b>11.99</b>	<b>35.30</b>	<b>283.04</b>
	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.	<b>Salata de pekin</b>	<b>1/50</b>		<b>2.32</b>	<b>6.70</b>	<b>6.60</b>	<b>72.58</b>
	Varza de pekin		0.050	0.49	0.08	1.31	4.92
	Morcov		0.010	0.16	0.01	0.84	4.92
	Ceapă		0.005	0.07	0.01	3.07	1.34
	Semințe de floarea soarelui		0.001	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.001		1		9
4.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>22.35</b>	<b>94.43</b>
	Fructe de uscate		0.015	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		0.010			9.90	40.58
5.	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/30</b>		<b>5.13</b>	<b>1.26</b>	<b>28.80</b>	<b>157.50</b>
	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>31.60</b>	<b>26.23</b>	<b>115.49</b>	<b>720.16</b>
<b>Gustarea de seara</b>							
1.	<b>Budincă din brinză de vaci cu gem și semințe</b>	<b>1/140/10</b>		<b>23.25</b>	<b>26.18</b>	<b>17.20</b>	<b>441.25</b>
	Brânză de vaci		0.100	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		0.015	1.19	0.1	6.63	35.34
	Semințe de susan		0.002	2	7	1.72	65.5
	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		0.010	0.14	0.01	6.58	23.05
2.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>6</b>	<b>92.46</b>
	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>				<b>29.25</b>	<b>26.28</b>	<b>23.20</b>	<b>533.71</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>72.07</b>	<b>61.29</b>	<b>218.84</b>	<b>1707.07</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>				20%	21.04%		
<b>Gustare</b>				2-5%	5.50%		
<b>Prânz</b>				30-35%	42.19%		
<b>Gustarea de seara</b>				20%	31.26%		
<b>Total calorii</b>				1320	129.32%		

Miercuri Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de orez pe lapte</b>	1/200		6.03	5.76	25.60	197.51
	Crupa de orez		0.025	1.81	0.5	15.59	90.34
	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.	<b>Tartina cu unt</b>	1/30/10/		2.51	8.56	14.53	154.10
	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	0.08	8.20	0.13	74.00
3.	<b>Ceai cu zahăr</b>	1/200		0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				8.54	14.32	45.08	371.90
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fruite proaspete de sezon</b>	1/150	0.150	1.22	0.35	31.32	120.06
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă din sfecla și smântână</b>	1/200/5		2.64	5.88	29.43	122.31
	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
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
	Ulei de floarea soarelui		0.003		5		45
	Sare iodată		0.0008				
2.	<b>Mamaliga cu pește copt în sos din legume</b>	1/100/80/30		26.07	9.22	38.12	300.31
	Crupe de porumb		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
	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.	Legume proaspete de sezon (roșii, ardei dulci)	1/50	0.053	0.30		2.11	9.06
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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>31.89</b>	<b>16.00</b>	<b>92.99</b>	<b>545.99</b>
<b>Gustarea de seara</b>							
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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>20.58</b>	<b>14.52</b>	<b>13.62</b>	<b>314.71</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>62.23</b>	<b>45.19</b>	<b>183.01</b>	<b>1352.66</b>
<b>Norma % din valoarea calorică</b>							
<b>Dejun</b>						20%	27.49%
<b>Gustare</b>						2-5%	8.88%
<b>Prânz</b>						30-35%	40.36%
<b>Gustarea de seara</b>						20%	23.27%
<b>Total calorii</b>						1320	102.47%

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griș pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6.65</b>	<b>4.94</b>	<b>27.08</b>	<b>190.53</b>
	Crupe de griș		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	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.	<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2.47</b>	<b>4.46</b>	<b>14.47</b>	<b>117.10</b>
	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.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>		<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>78.00</b>
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>13.62</b>	<b>12.40</b>	<b>49.05</b>	<b>385.63</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>0.63</b>		<b>17.9</b>	<b>74.45</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu ou și verdeață</b>	<b>1/200</b>		<b>4.19</b>	<b>5.05</b>	<b>30.56</b>	<b>122.78</b>
	Cartofi		0.030	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				
	Oua		0.005	2.26	1.74	0.17	24.88
	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.	<b>Legume înăbușite cu carne de porc</b>	<b>1/140/60</b>		<b>3.10</b>	<b>14.38</b>	<b>26.69</b>	<b>170.20</b>
	Carne de porc dezosată/degresată		0.075	1.54	11.29	6.53	92.16
	Varza proaspătă		0.110	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.	<b>Salata vitamin</b>	<b>1/50</b>		<b>2.05</b>	<b>7.65</b>	<b>3.74</b>	<b>83.54</b>
	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.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>8.24</b>	<b>36.07</b>
	Fructe de sezon		0.015	0.28		5.27	23.90
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
5.	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/20</b>		<b>4.32</b>	<b>1.14</b>	<b>24.00</b>	<b>130.80</b>
	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>13.94</b>	<b>28.22</b>	<b>93.23</b>	<b>543.39</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	<b>Paste făinoase cu brânză de vaci</b>	<b>1/160</b>		<b>19.04</b>	<b>13.49</b>	<b>23.27</b>	<b>346.00</b>
	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.	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	0.025	2.75	0.75	19.75	80
3.	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.0</b>	<b>20.29</b>
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>21.79</b>	<b>14.24</b>	<b>47.97</b>	<b>446.29</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>49.98</b>	<b>54.86</b>	<b>208.15</b>	<b>1449.76</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>						20%	26.60%
<b>Gustare</b>						2-5%	5.14%
<b>Prânz</b>						30-35%	37.48%
<b>Gustarea de seara</b>						20%	30.78%
<b>Total calorii</b>						1320	109.83%



Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci pe gău pe lapte</b>	1/200		7.50	6.53	27.10	208.13
	Crupe de grâu		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	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.	<b>Tartina cu magiun</b>	1/30/20		2.71	0.38	27.55	126.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Magiun		0.020	0.28	0.02	13.15	46.1
3.	<b>Cacao cu lapte</b>	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14.91</b>	<b>10.05</b>	<b>65.66</b>	<b>426.79</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	1/150	0.150	0.63		17.9	74.45
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Rasolnic cu legume</b>	1/200/5		2.58	3.26	28.49	99.69
	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 continut de sare până la 1,5g sare		0.010	0.15	0.03	0.45	1.8
	Crupe de arpacaș		0.010	1.19	0.1	6.63	35.34
	Sare iodată		0.0008				
2.	<b>Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă</b>	1/70/30/100		22.25	6.30	33.02	265.85
	Fileu de pui		0.090	17.5	1.4	0.7	79.8
	Ceapa		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Smântână		0.010	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	3.33	0.28	18.57	98.96
3.	<b>Salată de iarna</b>	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

<b>4.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30</b>		<b>2.70</b>	<b>0.90</b>	<b>14.40</b>	<b>77.40</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2,70	0,90	14,40	77
<b>5.</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>5.95</b>	<b>24.58</b>
	Fructe de sezon		0.030	0.11		2.98	12.41
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>29.62</b>	<b>17.08</b>	<b>88.12</b>	<b>551.60</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Ou fiert cu pireu mix de legume</b>	<b>1/50/120</b>		<b>10.16</b>	<b>7.39</b>	<b>57.01</b>	<b>182.10</b>
	Oua de găină		0.060	6.79	5.22	0.52	74.65
	Lapte 2,5%		0.010	1.6	0.08	40	20
	Cartofi		0.120	1.73	0.09	16.42	69.12
	Morcov		0.020	0.04	0	0.07	0.33
	Unt fără grasimi vegetale		0.003		2		18
<b>2.</b>	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/30</b>		<b>2.43</b>	<b>0.36</b>	<b>14.40</b>	<b>80.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
<b>3.</b>	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/150/40</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.2</b>	<b>13.04</b>
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.003			2.97	12.17
	Lamâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>12.62</b>	<b>7.76</b>	<b>74.65</b>	<b>275.24</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>57.78</b>	<b>34.89</b>	<b>246.33</b>	<b>1328.08</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>				<b>20%</b>	<b>32.14%</b>		
<b>Gustare</b>				<b>2-5%</b>	<b>5.61%</b>		
<b>Prânz</b>				<b>30-35%</b>	<b>41.53%</b>		
<b>Gustarea de seara</b>				<b>20%</b>	<b>20.72%</b>		
<b>Total calorii</b>				<b>1320</b>	<b>100.61%</b>		

Luni Săptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de orz pe lapte cu stafide</b>	1/200/5		6.52	5.01	34.88	221.23
	Crupe de orz mășcat		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	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.	<b>Tartină cu brânză tare</b>	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.	<b>Ceai cu lamfe</b>	1/200/5		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				11.45	7.96	54.23	358.87
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fruite proaspete de sezon</b>	1/140	0.140	0.54	0.14	20.25	78.3
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Zeamă</b>	1/200/10		2.06	3.25	24.91	93.26
	Cartofi		0.025	0.36	0.02	3.42	14.40
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Taiței		0.010	1	0.13	7.4	36
	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
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
	Ardei dulce		0.005	0.04	0.00	0.23	1.13
2.	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	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.	<b>Salata vitamin</b>	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		0.008	1.6	5.6	1.38	52.4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2		18
4.	<b>Pâine porționată</b>	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.	<b>Compot din fructe uscate</b>	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA Prânz</b>				<b>21.02</b>	<b>20.96</b>	<b>96.68</b>	<b>539.02</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Paste cu brânză la cuptor</b>	<b>1/160</b>		<b>19.24</b>	<b>13.52</b>	<b>24.75</b>	<b>353.20</b>
	Paste făinoase din făină integrală		0.040	3.2	0.42	23.68	115.2
	Brânză de vaci 5%		0.050	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.04	4.10	0.07	37.00
<b>2.</b>	<b>Biscuiți fără grasimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	<b>0.025</b>	<b>2.05</b>	<b>2.38</b>	<b>18.50</b>	<b>106.50</b>
<b>3.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>		<b>4.70</b>	<b>3.14</b>	<b>8.04</b>	<b>80.29</b>
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA Cina</b>				<b>25.99</b>	<b>19.04</b>	<b>51.29</b>	<b>539.99</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA VI</b>				<b>59.00</b>	<b>48.10</b>	<b>222.45</b>	<b>1516.18</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>						<b>20%</b>	<b>23.67%</b>
<b>Gustare</b>						<b>2-5%</b>	<b>5.16%</b>
<b>Prânz</b>						<b>30-35%</b>	<b>35.55%</b>
<b>Gustarea de seara</b>						<b>20%</b>	<b>35.62%</b>
<b>Total calorii</b>						<b>1320</b>	<b>114.86%</b>

		Marti 2	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griş pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6.59</b>	<b>5.11</b>	<b>25.59</b>	<b>185.13</b>
	Crupe de griş		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	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.	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2.47</b>	<b>4.46</b>	<b>14.47</b>	<b>117.10</b>
	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.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>		<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>78.00</b>
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>13.56</b>	<b>12.57</b>	<b>47.56</b>	<b>380.23</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/140</b>	<b>0.140</b>	<b>1.4</b>	<b>0.42</b>	<b>30.8</b>	<b>124.6</b>
<b>Prânz</b>							
1	<b>Supă cu mazăre și crutoane</b>	<b>1/200</b>		<b>7.76</b>	<b>3.95</b>	<b>42.71</b>	<b>182.24</b>
	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
	Roşii 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 ţelină		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Crutoane		0.020	1.80	0.60	9.60	51.60
	Verdeaţă		0.001	0.04	0	0.07	0.33
2.	<b>Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi</b>	<b>1/60/40/100</b>		<b>13.77</b>	<b>10.86</b>	<b>38.09</b>	<b>214.17</b>
	Cartofi		0.120	1.66	0.08	15.73	66.24
	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	58.31
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Morcov		0.025	0.36	0.03	1.96	11.48
	Roşii 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				

<b>3.</b>	<b>Salata din legume murate</b>	<b>1/50</b>		<b>2.04</b>	<b>7.68</b>	<b>2.74</b>	<b>78.40</b>
	Varză/Castraveți/ cu conținut de sare până la 1,5g sare		0.050	0.44	0.08	1.36	8
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2		18
	Semințe de susan		0.008	1.6	5.6	1.38	52.4
<b>4.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30</b>		<b>2.43</b>	<b>0.36</b>	<b>14.40</b>	<b>80.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80
<b>5.</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>6.95</b>	<b>28.80</b>
	Mere		0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>26.18</b>	<b>22.85</b>	<b>104.89</b>	<b>583.71</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă din lapte cu hrișcă</b>	<b>1/200</b>		<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>167.55</b>
	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
	Hrișcă		0.020	2.38	0.20	13.27	70.69
	Zahăr		0.001			0.99	4.06
<b>2.</b>	<b>Tartină cu magiun</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2.43</b>	<b>0.36</b>	<b>14.40</b>	<b>98.54</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și 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
<b>3.</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.0</b>	<b>12.17</b>
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>6.93</b>	<b>3.36</b>	<b>21.90</b>	<b>278.26</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>48.07</b>	<b>39.20</b>	<b>205.15</b>	<b>1366.80</b>
<b>Norma % din valoarea calorică</b>							
<b>Dejun</b>						<b>20%</b>	<b>27.82%</b>
<b>Gustare</b>						<b>2-5%</b>	<b>9.12%</b>
<b>Prânz</b>						<b>30-35%</b>	<b>42.71%</b>
<b>Gustarea de seara</b>						<b>20%</b>	<b>20.36%</b>
<b>Total calorii</b>						<b>1320</b>	<b>103.55%</b>

		Miercuri 2	Săptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de ouas pe lapte</b>	1/200		7.31	5.52	27.26	199.06
	Fulgi de ouas		0.026	3.09	0.26	17.25	91.89
	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.	<b>Tartină cu brânză tare</b>	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.	<b>Ceai cu lamâie</b>	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>9.81</b>	<b>9.99</b>	<b>44.97</b>	<b>329.20</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fruite proaspete de sezon</b>	1/150	0.150	0.53		14.92	62.04
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă cu sfeclă și smântână</b>	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
	Cartofi		0.025	0.36	0.02	3.42	14.4
	Sare iodată		0.0008				
	Verdeță		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.	<b>Pârjoală din pește cu legume sotate</b>	1/60/30		24.18	8.56	20.52	197.08
	Pește congelat		0.070	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.	<b>Mamaliguță</b>	1/100/		2.99	1.89	16.61	103.16
	Crupe de porumb		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.8

<b>4.</b>	<b>Salată vitamin cu seminte de susan</b>	<b>1/50</b>		<b>2.03</b>	<b>6.72</b>	<b>3.52</b>	<b>72.96</b>
	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 cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		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
<b>5.</b>	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/30</b>		<b>2.70</b>	<b>0.90</b>	<b>14.40</b>	<b>77.40</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	77
<b>6.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>15.42</b>	<b>66.02</b>
	Fructe uscate		0.015	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>34.78</b>	<b>18.48</b>	<b>83.18</b>	<b>620.37</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Chiflă cu scortişoară</b>	<b>1/80</b>		<b>14.28</b>	<b>13.06</b>	<b>4.17</b>	<b>200.31</b>
<b>3.</b>	<b>Chefir 2,5%</b>	<b>1/200</b>	<b>0.200</b>	<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>20.28</b>	<b>13.16</b>	<b>10.17</b>	<b>292.31</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>65.40</b>	<b>41.63</b>	<b>153.24</b>	<b>1303.92</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>				<b>20%</b>	<b>25.25%</b>		
<b>Gustare</b>				<b>2-5%</b>	<b>4.76%</b>		
<b>Prânz</b>				<b>30-35%</b>	<b>47.58%</b>		
<b>Gustarea de seara</b>				<b>20%</b>	<b>22.42%</b>		
<b>Total calorii</b>				<b>1320</b>	<b>98.78%</b>		



Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de orz mășcat pe lapte cu dovleac copt</b>	<b>1/200</b>		<b>7.77</b>	<b>5.71</b>	<b>28.77</b>	<b>208.01</b>
	Crupe de orz mășcat		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	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.	<b>Covrigei</b>	<b>1/25</b>		<b>2.75</b>	<b>0.75</b>	<b>19.75</b>	<b>80.00</b>
	Covrigei fără grasimi hidrogenizate		0.025	2.75	0.75	19.75	80
3.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>		<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>10.00</b>	<b>104.00</b>
	Lapte 2,5%		0.150	6.00	4.00	10.00	104.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>16.52</b>	<b>10.46</b>	<b>58.52</b>	<b>392.01</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>1.1</b>	<b>0.31</b>	<b>28.19</b>	<b>108.05</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu perișoare și legume</b>	<b>200/60</b>		<b>14.46</b>	<b>8.20</b>	<b>21.40</b>	<b>164.43</b>
	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				
	Carne de pui		0.070	12.12	4.2		90
	Oua		0.005	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
2.	<b>Legume înăbușite</b>	<b>1/200</b>		<b>2.47</b>	<b>5.15</b>	<b>30.53</b>	<b>113.36</b>
	Varză proaspătă		0.110	0.7	0	4.75	27.28
	Cartofi		0.060	0.43	0.02	4.1	17.28
	Ceapă		0.030	0.43	0.05	18.4	8.06
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Mazare verde		0.010	0.5	0.02	1.3	4
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5		45
	Roșii în suc propriu		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Sare iodată		0.0008				
3.	<b>Salată de iarnă</b>	<b>1/50</b>		<b>2.37</b>	<b>6.62</b>	<b>8.75</b>	<b>81.42</b>
	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(nerafinat)		0.001		1		9

4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0.18	0.00	9.92	40.97
	Mere proaspete		0.050	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>26.32</b>	<b>21.65</b>	<b>109.00</b>	<b>610.18</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Budincă din brinză de vaci cu stafide	1/100		22.08	19.49	12.92	375.87
	Brânză de vaci		0.080	17.6	9.9	1.1	221.1
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0.008	1.7	1.31	0.13	18.66
	Lapte 2,5%		0.020	1.5	1	2.5	26
	Crupe de grîș		0.015	1.19	0.1	6.63	35.34
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0	3	0	27
	Stafide		0.003	0.05	0.08	2.49	10.77
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	37
2.	Ou fiert		0.060	6.79	5.22	0.52	74.65
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
4.	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>22.11</b>	<b>19.50</b>	<b>16.16</b>	<b>543.66</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>66.05</b>	<b>51.92</b>	<b>211.87</b>	<b>1653.90</b>
<b>Norma % din valoarea calorică</b>							
<b>Dejun</b>						20%	23.70%
<b>Gustare</b>						2-5%	6.53%
<b>Prânz</b>						30-35%	36.89%
<b>Gustarea de seara</b>						20%	32.87%
<b>Total calorii</b>						1320	125.30%

Vineri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de grâu pe lapte cu semințe de in</b>	<b>1/200</b>		<b>9.45</b>	<b>11.34</b>	<b>30.46</b>	<b>263.73</b>
	Crupe de grâu		0.028	3.33	0.28	18.57	98.96
	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.	<b>Tartina cu magiun</b>	<b>1/30/20</b>		<b>2.71</b>	<b>0.38</b>	<b>27.55</b>	<b>126.20</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Magiun		0.020	0.28	0.02	13.15	46.1
3.	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>3.24</b>	<b>13.04</b>
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>12.19</b>	<b>11.73</b>	<b>61.25</b>	<b>402.97</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>	<b>0.150</b>	<b>1.47</b>	<b>0.44</b>	<b>32.34</b>	<b>130.83</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă cu legume si verdeață</b>	<b>1/200</b>		<b>1.76</b>	<b>3.12</b>	<b>22.38</b>	<b>84.37</b>
	Cartofi		0.030	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
	Varză proaspătă		0.060	0.64	0	4.32	24.8
	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.	<b>Pârjoală cu sos de legume în sos alb cu Paste</b>	<b>1/70/30/100</b>		<b>9.42</b>	<b>18.95</b>	<b>54.35</b>	<b>355.70</b>
	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 «Extra»		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
3.	<b>Legume proaspete porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)</b>	<b>1/50</b>		<b>0.53</b>	<b>0.00</b>	<b>3.15</b>	<b>15.75</b>
	Roșii/ Ardei proapșei		0.050	0.53		3.15	15.75
4.	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>7.94</b>	<b>32.85</b>
	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
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>14.59</b>	<b>22.97</b>	<b>102.22</b>	<b>566.07</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Supa de lapte cu orez	1/180		6.20	5.34	20.86	169.57
	Crupe de orez		0.015	1.08	0.3	9.36	54.2
	Lapte 2,5%		0.150	5.1	3.4	8.5	88.4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	14.8
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
2	Tartina 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
	Brânza tare 45 %		0.010	2.50	2.59	0.0	37.25
3.	Ceai	1/200/5		0.00	0.00	1.98	8.12
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>11.13</b>	<b>8.29</b>	<b>37.24</b>	<b>295.04</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>39.38</b>	<b>43.43</b>	<b>233.05</b>	<b>1394.91</b>
<b>Norma % din valoarea calorica</b>							
<b>Dejun</b>		20%		28.89%			
<b>Gustare</b>		2-5%		9.38%			
<b>Prânz</b>		30-35%		40.58%			
<b>Gustarea de seara</b>		20%		21.15%			
<b>Total calorii</b>		1320		105.68%			

din IET „Scutite Rosie” Sbu  
 dir. int. GR. „Viorica” Cmpf  
 Director IET „Școala R. 1998