

Luni-II săptămîină	Masa			Proteine	Lipide	Glucide	Valoare
	(grame)	Brutto, gr	Netto, gr	g	g	g	energetică Kcal
Dejun							
Ou fiert	1 buc		40	5,2	4	0,4	57,2
Terci hrisca puhav	1/100			4,69	7,77	23,67	200,77
crupe de hrisca		40,4	40,4				
Unt		3,5	3,5				
sare		1	1				
Ceai cu lămâe	200/5			0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	1				
zahar		15	15				
Pâine fort.a.folic	1/50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
				13,99	12,38	63,37	445,12
Dejun II							
Fructe proaspete	1/100	111	100	0,98	0,29	21,56	87,22
				0,98	0,29	21,56	87,22
Prînz							
Legume proaspete/verd.	50/50/3			1,05	0,22	6,25	16,95
casraveți		52,5	50				
ardei		66,5	50				
verdeață		4,05	3				
Supă cartofi si tăitei	1/250			2,74	2,27	22,74	120,66
cartofi		100	75				
ceapă		12	10				
morcov		12,5	10				
taitei		10	10				
Chifteluțe pui/sos	60/50			13,88	12,24	15,14	190,35
carne pui		90,5	79				
pâine		13	13				
ceapa		14,4	12				
faină		12	12				
ulei		6	6				
Pireu de cartofi	1/150			2,5	4,43	17,58	137,74
cartofi		171	128				

Unt		5	5				
lapte		24	22				
Compot din fructe	1/200			0,16	0	28,27	76,7
fructe		45,4	40				
zahar		24	24				
Pâine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				24,83	20,66	113,98	671,40
<i>Chindie</i>							
Blinele cu magiun	50/10			3,28	3,03	27,10	150,77
ouă		0,3	12				
faină		2,8	2,8				
drojdie		0,5	0,5				
ulei		2	2				
zahar		10	10				
magiun		10	10				
Suc din fructe	1/200	200	200	0,4	0	22	92
				3,68	3,03	49,10	242,77
<i>Cina</i>							
Pârjoală carne pui(coaptă)	1/50			11,61	6,16	11,9	122,39
piept pui		48,5	42,4				
pâine		9	9				
ceapă		7	7				
pesmeți		5	5				
ulei		2	2				
Orez fiert puhav	1/100			1,45	4,31	20,81	153,66
Orez		36	36				
Unt		4,5	4,5				
Cacao cu lapte	1/200			6,00	4,00	19,90	138,80
lapte		100	100				
Cacao		4	4				
zahar		20	20				
Pâine din făină integrală fort.acid folic,Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
				22,3	14,95	71,81	521,65
Total zi				65,78	51,31	319,82	1968,16

Marți-II săptămână	Masa			Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
	(grame)	Brutto , gr	Netto, gr				
Dejun							
Unt	1/10	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	11	10	2,6	2,7	0	38,81
Supă lapte cu paste fainoase	1/150			3,45	2,64	12,33	91,17
paste fainoase		24	24				
Unt		2	2				
lapte		150	150				
zahar		18	18				
Ceai cu lămâie	200/5			0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	1				
zahar		15	15				
lămâie		5,5	5				
Pâine fort.a.folic	1/50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
				10,21	14,15	51,72	391,93
Dejun II							
Fruite proaspete	1/50	50	50	0,5	0,15	11	44,5
				0,50	0,15	11,00	44,50
Prînz							
Salata legume/verd	100/3			1,27	5,07	11,5	92,7
castraveți		37,5	30				
rosii		48,2	41				
ceapă		11,9	10				
ulei		20	20				
verdeață		4	3				
Supa de legume/ verd.	250/3			2,63	4,37	14,95	96,48
cartofi		66,75	50				
ceapă		12	10				
morcov		12,5	10				
varza		25	20				
ulei		4	4				

mazare verde		11,5	7,5				
verdeață		4	3				
Pârjoală carne de bovină	1/60			8,43	6,13	10,07	137,72
pesmeți		6	6				
ulei		4	4				
carne bovină		44	44				
ceapă		7,5	6				
pâine		11	10				
Mazare fiarta	1/150			16,85	5	38,81	268,53
mazare		70,8	70,5				
Unt		5,25	5,25				
Compot din fructe	1/200			0,16	0	28,27	102,3
fructe		45,4	40				
zahar		24	24				
Pîine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				33,84	22,07	127,6	826,73
<i>Chindie</i>							
Turta dulce (producere)	1/50			2,88	2,26	40,88	191
faină		30	30				
bic.de sodiu		2	2				
zahar vanilat		0,2	0,2				
ulei		2	2				
zahar		18	18				
Chefir	1/150	150	150	4,5	0,08	4,27	65,55
				7,38	2,34	45,15	256,55
<i>Cina</i>							
Șnițel pui	1/30			8,87	8,4	5,29	106,96
piept pui		39,02	34,09				
faină		4	4				
ouă		0,08	3				
ulei		5	5				
Cartofi înăbușiți	1/150			3,34	4,81	30,15	171,29
cartofi		184,2	138				
ceapă		8	6				

ulei		10	10				
pasta de rosii		12	12				
faina		1,5	1,5				
Compot din fructe	1/200			0,16	0	28,27	102,3
fructe		45,4	40				
zahar		24	24				
Pâine fort.a.folic	1/50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
				16,42	13,81	87,71	514,05
Total zi				68,35	52,52	323,18	2033,76

Miercuri-II săptămîină	<i>Masa</i>	<i>Brutto</i>	<i>Netto,</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare</i> <i>energetică</i> <i>Kcal</i>
	<i>(grame)</i>	<i>gr</i>	<i>gr</i>				
Dejun							
Budincă din br.de vaci stafide	50/10			8,11	3,66	10,74	153,30
ouă		0,4	16				
crupe griș		3	3				
pesmeți		1,5	1,5				
ulei		1,5	1,5				
zahar		4	4				
br.de vaci		47	47				
Terci ovas lapte(2,5%gr.)	1/150			6,17	3,4	29,9	135,87
fulgi de ovas		33,3	33,3				
zahar		4,5	4,5				
lapte		74,8	74				
Cacao cu lapte	1/200			1,9	1,3	13,5	71,84
lapte		100	100				
cacao praf		4	4				
zahar		20	20				
Pâine fort.a.folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
				19,42	8,84	73,34	467,81
Dejun II							
Fructe proaspete	1/100	111	100	0,90	0,10	11,26	47,00
				0,90	0,10	11,26	47,00
Prînz							
Legume proaspete	1/50	50,5	50	0,5	0	3	15,01
Sci cu cartofi și varză	250/10			1,83	8,99	10,47	101,82
cartofi		32	24				
ceapă		9,6	8				
morcov		10	8				
varză pr.		50	40				

ulei		4	4				
pasta de roșii		0,8	0,8				
Pește înăbușit cu legume	75/50			11,19	7,82	6,21	121,72
peste		107	96				
ulei		10	10				
pasta de rosii		4	4				
capă		10	8,3				
moircov		23	18,4				
Terci de porumb	1/150			2,62	4,40	22,48	163,74
crupe de porumb		42	42				
unt		5,2	5,2				
Compot de fructe	1/200			0,16	0	28,27	102,3
fructe		45,4	40				
zahar		24	21				
Pâine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				20,30	22,71	91,43	618,58
<i>Chindie</i>							
Învirtita cu cartofi	1/50			2,86	6,80	18,36	149,20
ouă		0,1	4				
faină		18,8	18				
ulei		6,6	6,6				
cartofi		30	22,6				
ceapă		8	6,6				
Suc de fructe	1/200	200	200	0,4	0	22	92
				3,26	6,80	40,36	241,20
<i>Cina</i>							
Legume coapte	1/100			0,95	5,16	7,17	69,23
ardei		70,5	53				
dovlicei		93,5	74,5				
ulei		10	10				
Piept pui /sos	50/50			17,23	9,11	8,43	130,63
carne piept pui		80,7	70,5				
ulei		3	3				
faina		2,5	2,5				

caepă		1,2	1				
morcov		6	4,8				
pastă de roșii		2	2				
zahar		1	1				
Paste fierte	1/150			5,13	5,00	37,78	222,87
paste făinoase		5,10	5,10				
unt		5,20	5,20				
Ceai	1/200			0	0	14,85	52,2
Ceai		1	1				
zahar		15	15				
Pâine integrala fort.a.folic,Fe	1/40	40	40	2,43	0,36	14,4	80,1
				25,74	19,63	82,63	555,03
Total zi				69,62	58,08	299,02	1929,62

Joi II săptămână	Masa			Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică Kcal
	(grame)	brutto , gr	netto, gr				
Unt	1/10	10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Omleta cu br.c.tare	1/75			9,17	10,35	1,43	139,31
ouă		1,3(buc)	52				
br.cheag tare (45%gt.)		11	10				
ulei		3	3				
lapte		20	19				
				9,23	18,55	1,53	214,11
Terci mei lapte(2,5gr.)	1/150			4,52	4,8	35,37	188,84
crupe de mei		37,5	37,5				
zahar		4,5	4,5				
lapte		72	72				
Ceai	1/200			0,00	0,00	14,85	52,20
Ceai		1	1				
zahar		15	15				
Pâine fort.a.folic	1/50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Dejun II							
Fructe proaspete	1/100	100	100	0,90	0,10	11,10	47,06
				0,9	0,1	11,1	47,06
Prînz							
Salata de legume	1/100			0,72	19,8	3,92	196,43
castraveți		101,3	81				
ulei		15	15				
zahar		1	1				
Borș cu cartofi / smântână(pr.term ic)	250/10			2,4	7,01	17,44	137
cartofi		66,75	50				
ceapă		12	10				
sfeclă		51	35				
morcov		12,5	10				

ulei		5	5				
pastă de tomate		3	3				
zahar		1,5	1,5				
smântână							
Carne pui/sos	50/50			17,23	9,11	8,43	130,63
carne pui		88,15	70,5				
ulei		3	3				
faină		3	3				
ceapa		1	1				
morcov		5	4				
pastă de tomate		2	2				
zahar		1	1				
Pireu de cartofi	1/150			4,53	4,83	35,37	195,86
cartofi		171	128,5				
unt		5,2	5,2				
lapte		24	24				
Compot de fructe	1/200			0,16	0	28,27	102,3
fructe		45,4	40				
zahar		24	24				
Pâine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				28,82	22,45	113,51	694,79
<i>Chindie</i>							
Chifla cu magiun	1/75			7,00	13,68	57,96	387,31
ouă		0,13	5				
faină		60	60				
magiun		11	10				
drojdie		1,5	1,5				
zahar		2	2				
ulei		13	13				
Chefir	1/150	150	150	4,5	0,8	4,5	69
				11,50	14,48	62,46	456,31
<i>Cina</i>							
Legume coapte	1/50			0,56	0,99	3,36	23,55
ardei		70,5	53				
ulei		10	10				

Pârjoală naturala pui	1/50			16,43	11,9	4,74	139
carne pui piept		79	69				
ulei		5	5				
Sarmale legume	1/200			2,83	17,42	17,53	165,77
varza		173	102,4				
orez		72,8	72,8				
morcov		41,8	33,46				
ceapă		40	33				
ulei		7	7				
Ceai cu lămâie	200/5			0,05	0,01	15,3	53,65
Ceai		1	1				
zahar		15	15				
lămâie		5,5	5				
Pâine f/ integrală fort.acid folic ,Fe	1/35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45
				22,71	30,74	57,73	475,42
Total zi				73,16	86,32	246,33	1 887,69

Vineri-II săptămână	Masa			Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică Kcal
	(grame)	brutto , gr	netto, gr				
Dejun							
Paste fierte	1/150			5,13	4,86	37,79	221,9
paste fainoase		5,1	5,1				
unt		5,2	5,2				
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	11	10	2,6	2,7	0	38,81
Ceai cu lămâie	200/5			0,07	0,02	15,44	54
Ceai		1	1				
zahar		15	15				
lamâie		5,5	5				
Pâine fort.a.folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
				7,8	7,58	53,23	314,71
Dejun II							
Fructe proaspete	1/75	75,5	75	0,75	0,23	16,5	66,75
				0,75	0,23	16,5	66,75
Prînz							
Salata legume proaspete	1/100			1	0	6,00	30,04
Legume proaspete		102	80				
ulei		20	20				
Supa cu fasole	1/250			5,9	5,21	21,47	155
cartofi		66,75	50				
ceapă		12	10				
morcov		12,5	10				
ulei		5	5				
fasole		20,25	20,25				
Pârjoala pui (coapta)	1/50			11,61	6,16	11,90	122,39
piept pui		48,50	42,40				
pâine		9,10	9,10				
ceapă		68,00	57,00				
pesmeți		5,70	5,70				
ulei		1,70	1,70				
Terci orz puhav	1/150			6,06	6,44	47,16	251,76

crupe de orz		48,5	48,5				
unt		5,2	5,2				
Compot de fructe	1/180			0,16	0,00	28,27	102,30
fructe		40,86	36				
zahar		21,6	21,6				
Pâine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				29,23	19,31	138,80	790,49
Chindie							
Chifla cu scortişoară	1/50			3,94	5,58	34,10	204,70
ouă		0,07	3				
faină		36	36				
drojdie		0,6	0,6				
scortişoară		0,03	0,03				
ulei		5	5				
zahar		8	8				
Lapte fiert cu zahar	200/5			6,00	4,00	14,95	121,40
lapte		201	200				
zahar		5	5				
				9,94	9,58	49,05	326,10
Cina							
Sfecla fiarta	1/50			0,87	2,47	5,57	44,66
sfeclă		64,6	47				
ulei		3	3				
Pârjoala peşte coapta	1/50			16,43	11,9	4,74	139
pesmeţi		5	5				
ulei		4	4				
peste		44	32,5				
pâine		9	9				
Terci porumb	1/100			1,43	8,71	8,76	81,38
crupe de porumb		28	28				
unt		4	4				
Ceai	1/200			0	0	28,27	102,3
ceai		1	1				

zahar		15	15				
Pâine din făină integrală	1/35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45
				20,70	23,50	64,14	460,79
Total zi				68,42	60,20	321,72	1958,84