

Coordonat:

Sefer CSP Chișinău

Dna Eudochia TCACI



4 12 2020

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



2020



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10zile

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general
cu profil sportiv cl. IX-XII

Anul 2021

LUNI ziua 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
Dejun					
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	300				
Crupa de hrisca	75	8,62	1,47	43,8	254,67
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Tartina cu unt și cașcaval	50//10//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
cașcaval (45% grăsime)	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun *		34,18	31,66	120,15	948,75

Prinz ziua 1					
Supa de legume cu carne de pui	300//50				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	45	0,29	-	1,92	11,16
Cartofi	80	1,15	0,06	10,92	45,96
Morcov	15	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapa	14,5	0,2	-	1,15	5,08
Ulei vegetal nerafinat	6	-	5,94	-	53,93
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata de morcov	100				
Morcov	100	1,03	0,08	5,48	28,26
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Pește cu legume copt	125//35				
Peste de mare	216	20,98	5,79	-	179,86
ceapa	18	0,2	-	1,4	8,14
Ulei vegetal nerafinat	9	-	8,87	-	79,91
sare	0,5	-	-	-	-
morcov	18	0,18	0,01	0,99	5,49
ardei dulce	18	0,14	-	0,81	4,03
Paste fainoase fierte	300				
Paste făinoase	101	9,92	1,37	77,81	377,67
Unt 82,5%	20	0,14	16,25	0,17	148,38

sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	150	16,64	1,79	71,49	397,68
		63,07	50,09	196,4	1539,98
Total prânz		97,25	81,75	316,55	2488,73
Total ziua 1					

MARTI ziua 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Terci din ovaz cu lapte și stafide	300				
Fulgi de ovaz	68	8,07	3,94	44,4	167,12
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
stafide	20	0,62	0,5	15,84	59,8
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Tartina cu Magiun și unt	50//20//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
Ceai de macies	200				
Macies	20	0,65	-	4,1	21
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		21,18	26,16	151,47	845,47

Prinz ziua 2					
Ciorba de legume si carne de pui	300//50				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	27	0,17	-	1,16	6,7
Cartofi	48	0,7	0,04	6,56	27,65
Morcov	11,5	0,12	0,01	0,64	3,74
ceapa	14,5	0,2	-	1,15	5,08
Pasta de tomate	2,5	0,13	-	0,36	2,04
Ulei vegetal nerafinat	6	-	5,94	-	53,94
Sare	0,5	-	-	-	-

Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
brânză cu smântână	100				
brânză de vaci pasteurizată	70	12,53	8,54	2,45	140,7
smântână pasteurizată	25	0,83	5	0,98	54
zahăr	5	-	-	4,95	17,5
File de gaina copt	125				
File de gaina	183	38,39	16,24	11,08	219,6
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,9	-	89,9
Sare	0,5	-	-	-	-
Terci de griu	300				
Crupa de griu	123	14,24	1,17	79,14	418,69
Unt 82,5%	15	0,09	12,3	0,14	112,2
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificata cu acid folic si fier	150	16,64	1,79	71,49	397,68
Total		96,12	65,9	203,64	1694,51
Total ziua 2		117,3	92,06	355,11	2539,98

MIERCURI ziua 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Paste fierte cu lapte	300				
Paste fainoase	75	7,8	1,02	57,72	279,15
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Tartina cu cascaval și unt	50//30//10				
Pine faina integrala Fortificata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		28,26	27,29	133,55	911,7

Prinz ziua 3					
Ciorba de legume si taietei	300				
Cartofi	120	1,73	0,08	16,42	69,12
taietei de casa	24	2,4	0,31	17,76	86,4
Morcov	15	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapa	14,5	0,2	-	1,15	5,08
Pasta de tomate	2,5	0,13	-	0,36	2,04
Ulei vegetal nerafinat	6	-	5,94	-	53,94
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
Salata din legume fierte	130				
Sfecla	39	0,47	-	2,42	11,05
Morcov	17	0,2	0,03	0,98	5,33
Cartofi	37	0,52	0,04	5,02	20,6
ceapa	26	0,34	-	1,89	8,22
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Guleas de vita	125//40				
Carne de vita	167	25,19	8,73	-	186,63
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
ceapa	36	0,52	-	3,68	12,67
Pasta de tomate	8	0,44	-	2	8,58
Faina de griu	8	0,8	0,08	5,83	28,57
sare	0,5	-	-	-	-
Pireu de mazare	300				
Mazare uscata	144	34,5	1,4	74,78	441,31
Unt 82,5%	20	1,18	16,32	0,25	148,95
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	150	16,64	1,79	71,49	397,68
Total		85,8	49,62	225,03	1704,11
Total ziua 3		114,06	76,91	358,58	2615,81

JOI ziua 4

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Omleta	100				
Oua de gaina	60	6,63	5,07	0,51	72,52

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	5,43	0,86	32,16	178,89
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
smântână pasteurizată	40	1,32	8,04	1,57	86,83
Tartina cu unt și șnițel	50//10//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	1	74,8
Total Mic dejun		34,87	43,07	74	861,62

Prinz ziua 4					
Ciorba cu legume si fasole	300				
Cartofi	60	0,86	0,05	8,2	34,56
fasole uscate	24	5,26	0,24	12,9	72,36
Morcov	12	0,12	0,01	0,67	3,94
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,24
Ulei vegetal nerafinat	6	-	5,94	-	53,94
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
Salata din sfeclă	100				
Sfecla	100	1,13	-	8,22	27,77
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Chiftelute in sos rosu	125//50				
File de gaina	144	29,75	12,59	8,58	170,18
pine	12,5	1,03	0,15	6,01	33,41
oua de gaina	11	1,27	0,97	0,1	13,98
ceapa	35	0,5	-	2,79	12,35
Morcov	20	0,21	0,02	1,12	6,56
pasta de tomat	3	0,15	0,06	0,45	2,85
sare	0,5	-	-	-	-
faina de griu	10	1	0,1	7,3	35,8
Ulei vegetal nerafinat	7	-	6,93	-	62,93
Pireu de Cartofi	300				
Cartofi	233	3,35	0,17	31,89	134,3
Unt 82,5%	20	0,12	16,36	0,19	149,22
lapte de vaci 2,5%	68	2,03	1,35	3,38	35,1
sare	0,5	-	-	-	-
Cacao cu lapte	150				

Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
fructe proaspete banane	150	1,65	0,45	34,2	133,5
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	150	16,64	1,79	71,49	397,68
Total		69,84	63,33	211,11	1600,35
Total ziua 4		104,71	106,4	285,11	2461,97

VINERI ziua 5

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Terci de gris cu stafide	300				
crupa de gris	30	4,22	0,26	27,24	127,98
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
stafide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
Tartina cu cascaval și unt	50//30//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		25,33	30,73	118,96	857,73

Prinz ziua 5					
Ciorba de legume	300				
Cartofi	144	2,08	0,11	19,7	82,94
Morcov	30	0,31	0,02	1,68	9,84
ceapa	30	0,43	-	2,4	10,58
Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
conopida	72	1,15	0,06	28,8	14,4
radacina de telina	12	0,06	0,01	0,25	1,34
pasta de tomat	3,6	0,19	-	0,54	3,06
sare	0,5		-	-	-

Ulei vegetal nerafinat	6	-	5,94	-	53,94
Salata din varza si mazare verde	100				
Varza pechin	100	0,65	-	3,42	19,36
Mazare verde	10	0,5	0,02	1,3	4
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Carne de pui în sos de smântână	125//75				
File de gaina	169	31,5	14,85	10,12	200,81
ceapa	15	0,16	0,01	0,84	4,92
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
smântână	50	1,65	10	1,95	108
făină	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	0,5	-	-	-	-
Orez fiet	300	7,93	2,19	71,62	397,6
Orez	53				
Unt 82,5%	12	0,09	9,81	0,12	89,53
sare	0,5	-	-	-	-
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	140	15,55	1,67	66,81	371,66
Total		67,22	61,75	225,09	1609,55
Total ziua 5		92,55	92,48	344,05	2467,28

Luni ziua 6

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Paste fierte cu lapte	300				
Paste fainoase	75	7,8	1,02	57,72	279,15
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Ou fiet	45				
Ou de gaina	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Tartina cu Magiun și unt	50//30//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	30	0,75	0,3	16,92	66
Ceai cu lamie si zahar	200//10//10				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	10	-	-	9,9	17,4

Total Mic dejun		24,6	22,66	135,94	840,82

Prinz ziua 6					
Supa varza si carne	300//50				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	45	0,29	-	1,94	11,16
Cartofi	80	1,15	0,06	10,92	45,96
Morcov	15	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapa	14,5	0,2	-	1,15	5,08
Ulei vegetal nerafinat	6	-	5,94	-	53,94
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata din cartofi	100				
Cartofi fierti	100	1,44	0,07	13,68	57,6
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Pirjoale de pui coapte	100				
File de gaina	134	27,87	11,79	8,04	159,46
Unt 82,5%	7	0,04	5,74	0,07	52,36
piine	16	1,29	0,19	7,68	42,7
sare	0,5	-	-	-	-
Terci de arpacas cu unt	300				
Crupa de arpacas	102	11,17	1,32	88,31	366,57
Unt 82,5%	21	1,68	16,83	0,19	153,49
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	140	15,55	1,67	66,81	371,66
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		72,88	58,51	223,05	1559,38
Total ziua 6		97,48	81,17	358,99	2400,2

MARTI ziua 7

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Terci de arnaut cu lapte	300				
Crupa arnaut	90	10,69	0,89	36	200,25
Lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Tartina cu unt și cașcaval	50//10/30				

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		31,18	31,26	111,88	870,2

Prinz ziua 7					
Ciorba de cartofi si orez	300				
Cartofi	120	1,73	0,08	16,42	69,12
Orez	18	1,3	0,36	11,23	65,04
morcov	15	0,16	0,01	0,8	4,92
ceapa	14,5	0,2	-	1,15	5,08
pasta de tomate	2,5	0,13	-	0,36	2,04
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata din legume	100				
Castraveti	50	0,37	-	1,4	5,58
Rosii	50	0,29	-	2	8,55
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	0,8	89,92
Pește copt	125				
Peste de mare	218	25,32	6,99	-	181,21
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
brânză cu smântână	100				
brânză de vaci pasterizată	70	12,53	8,54	2,45	140,7
smântână pasterizată	30	0,99	6	1,17	64,8
Mamaliga	300				
Faina de porumb	99	9,93	3,96	66,48	322,56
Unt 82,5%	7,5	0,05	6,15	0,07	56,1
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	140	15,55	1,67	66,81	371,66
Total		68,89	63,54	191,18	1644,74
Total ziua 7		100,07	94,8	303,06	2514,94

MIERCURI ziua 8

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Budinda din brinza de vaci	275				
Brinza de vaci 5%	151	24,07	13,54	1,51	302,47
Crupa de gris	19	2,3	0,12	13,67	64,19
Zahar	16	-	-	15,84	55,69
lapte de vaci 2,5%	63	1,88	1,25	3,14	32,6
satfide	25	0,78	0,12	20,04	75,65
ou de gaina	28	3,1	2,38	0,24	34,15
Tartina cu unt și șnițel	50//10//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun		49,13	30,38	96,25	927,02

Prinz ziua 8					
Ciorba Rasolnic	250				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
boabe de orz	20	1,98	0,24	15,54	70,4
Ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
castraveti murati	17	0,17	-	0,51	2,04
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
Ulei vegetal nerafinat	6	-	5,94	-	53,94
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
Salata din varza	100				
Varza proaspata	90	0,48	-	3,92	22,1
Ceapa	5	0,1	-	0,5	2,25
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
pulpă de pui coaptă	100				
pulpă de pui	144	30,41	16,06	-	274,75
sare	0,5	-	-	-	-
Hrisca fiarta cu unt	300				
Crupe de hrisca	140	16,08	2,79	81,81	475,57
unt 82,5%	21	1,68	16,83	0,19	153,49
sare	2	-	-	-	-

Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	140	15,55	1,67	66,81	371,66
fructe proaspete	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		68,6	48,58	204,53	1655,05
Total ziua 8		117,73	78,96	300,78	2582,07

JOI ziua 9

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Terci de orez cu lapte și stafide	300				
orez	60	4,56	1,89	32,52	213
lapte de vaci 2,5%	225	6,75	4,5	11,25	117
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
stafide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Tartina cu unt și cașcaval	50//10//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai de macies	200				
Macies uscat	20	0,65	-	4,1	21
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun		25,97	32,36	118,27	916,84

Prinz ziua 9					
Ciorba cu fasole si paste	300				
Cartofi	60	0,86	0,06	11,04	49,2
fasole uscate	24	5,26	0,24	12,9	72,36
paste făinoase	12	1,67	0,01	8,56	40,08
Morcov	12	0,11	0,02	1,15	4,92
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,24
Ulei vegetal nerafinat	12	-	11,9	-	106,7
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
Salata de rosii	100				
Rosii proaspete	80	0,46	-	3,19	13,68

ceapa	25	0,34	-	2	8,82
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Carne porc cu varză	100//300				
Varză	422	2,7	-	18,15	104,19
pasta de tomat	9	0,46	-	1,31	7,41
carne de porc	178	52,01	17,21	-	376,75
ceapa	45	0,62	-	3,62	15,88
Morcov	78	0,69	0,96	7,31	31,17
Ulei vegetal nerafinat	21	-	20,7	-	184,5
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	140	15,55	1,67	66,81	371,66
Fructe proaspete	100				
banane	150	1,65	0,45	34,2	133,5
Total		82,93	58,2	191,36	1648,17
Total ziua 9		108,9	90,56	309,63	2565,01

VINERI ziua 10

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun					
Omleta	200				
Oua de gaina	91	9,88	7,55	0,77	107,97
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	60	8,09	1,19	47,88	266,33
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	0,8	89,92
piept de pui	75	15,81	1,96	-	84,86
sare	0,5	-	-	-	-
smântână pasteurizată	30	0,99	6	1,17	64,8
Tartina cu unt si magiu	50//10//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	30	0,75	0,3	16,92	66
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Total Mic dejun		44,13	38,72	104,08	983,58

Prinz ziua 10					
Supa cu legume si carne	300//50				
file de gaina	65	15,15	0,59	0,13	66,95
Cartofi	144	2,08	0,11	19,7	82,94
Morcov	30	0,31	0,02	1,68	9,84
ceapa	30	0,43	-	2,4	10,58
Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
conopida	72	1,15	0,06	28,8	14,4
radacina de telina	12	0,06	0,01	0,25	1,34
pasta de tomat	3,6	0,19	-	0,54	3,06
sare	0,5		-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	12	-	11,9	-	106,7
Salata din morcov si telina	100				
Morcov	60	0,62	0,05	3,36	19,68
radacina de telina	30	0,93	0,07	1	28,69
Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
Șnițel de gaina copt	100				
File de gaina	134	31,2	1,2	0,27	138,02
pesmeti	10	0,81	0,12	4,82	27,2
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Sare	0,5	-	-	-	-
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,45	39,64
Orez fiet	300	7,93	2,19	68,65	397,6
Orez	53				
Unt 82,5%	12	0,09	9,81	0,12	89,53
sare	0,5	-	-	-	-
compot din fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	140	15,55	1,67	66,81	371,66
Fructe proaspete	100				
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		77,26	39,36	229,08	1594,78
Total ziua 10		121,39	78,08	333,16	2578,36