

aprobata 9/10/19

Ziua 1										
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kcal		
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200	0,025	0,025	9,01	8,35	31,60	249,65		
	Crupe de hrișcă		0,003	0,003	2,97	0,25	16,58	88,36		
	Unt fără grăsimi vegetale 82 %		0,200	0,200	0,04	4,1	0,07	37		
	Lapte 2,5%		0,005	0,005	6,00	4,00	10,00	104,00		
	Zahăr				7,79	4,49	24,00	322,87		
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/15	0,050	0,050	4,05	0,60	24,0	267,00		
	Brânză tare 45 %		0,015	0,015	3,74	3,89	0,0	55,87		
3.	Ceai	1/150	0,001	0,001	0,0	0,0	14,0	60,87		
	Ceai infuzie		0,015	0,015			14,85	60,87		
	Zahăr		0,200	0,185	0,7		19,89	82,72		
4.	Fructe proaspete de sezon	1/200			17,50	12,84	90,34	716,11		
Valori nutriționale Dejun										
Prînz										
1.	Supă crema multivitamin cu carne porc și crutoane	1/300/30/10	0,050	0,041	14,86	6,72	55,64	400,58		
	Cartofi		0,095	0,030	6,13	0,49	0,25	27,93		
	Carne de porc		0,080	0,075	1,09	0	6,91	27,52		
	Dovlecei		0,010	0,090	0,14	0,02	6,13	2,69		
	ceapă		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56		
	morcov		0,010	0,008	0,1	0,04	0,3	1,9		
	Ardei gras		0,010	0,008	0,17	0,01	0,49	2,18		
	rădăcină de țelină		0,004	0,004	0	4	0	36		
	ulei de floarea soarelui		0,010	0,010	6,3	2,1	33,6	267		
	Crutoane		-	0,0008	0	0	0	0		
	sare									
2.	Parjoala pui și paste cu baby spanac ardei capia și seminte mix	1/80/200	0,065	0,060	14,67	13,77	59,04	473,50		
	Carne pui		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40		
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,004	0,004	0	4	0	36		
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003	0,34	0,26	0,03	3,73		
	Oua categoria		0,010	0,009	0,14	0,02	6,13	2,69		
	Ceapă		0,055	0,055	5,50	0,72	40,70	198,00		
	Paste făinoase integrale		0,001	0,001	0,20	0,70	0,17	6,55		
	Seminte mix		0,010	0,009	0,21	0,03	0,27	1,70		
	Spanac		0,005	0,003	0,04		0,23	1,13		
	Ardei gras		0,005	0,005		5,00		45,00		
	Ulei de floarea soarelui		0,010	0,010						
	Sare iodată									
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,053	0,050	0,40		2,39	11,93		
4.	Compot din fructe de sezon	1/200	0,050	0,045	0,18	0,00	19,82	81,55		
	Fructe de sezon		0,015	0,015	0,18		4,97	20,68		
	Zahăr						14,85	60,87		
5.	Pâine feliată	1/100			6,30	2,10	33,60	267,00		
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	6,30	2,10	33,60	267,00		
Valori nutriționale Prînz										
Pe noapte										
1.	Chefir 2,5% grăsime	1/200			6,00	0,2	6,00	0,10	6,00	92
Valori nutriționale										
Valori nutriționale										

Gustare										
1. Suc natural	1/200	0,200	1,68	0,20	9,20	95,00				
2. Muffins cu cașcaval și legume acid folic	1/60	0,050	6,28	14,04	15,66	328,82				
Făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,010	2,50	2,59	14,6	179,20				
Cașcaval		0,007	0,05	0,3	1,58	37,25				
Ardei gras		0,001								
Sare iodată		0,012	1,36	1,04	0,1	14,93				
Oua		0,002	0,07	0,01	0,1	0,66				
Patrușel proaspăt		0,001								
Prat de copt		0,010	10,00			90,00				
ulei de floarea soarelui		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20				
Lapte 2,5%		0,010	7,96	14,24	24,86	423,82				
Valori nutriționale Gustare										
Cină										
1. Ostropel de pui și cuscus cu legume	1/70/200		14,73	9,64	50,80	363,46				
Cuscus		0,050	5	0,65	37	180				
Carne pui		0,090	9,17	3,88	2,65	125,65				
Ceapa		0,015	0,12	0,03	9,20	4,03				
Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25				
Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90				
Dovlecei		0,015	0,07	0,03	0,64	1,35				
morcov		0,010	0,08	0,10	0,56	3,28				
Sare iodată		0,001								
ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00				
Pâine de făină integrală fortificată	1/100	0,100	6,30	2,10	33,6	267,00				
cu fier și acid folic			0,03	0,01	15,12	61,74				
3. Ceai cu lămâie	1/200									
Ceai infuzie		0,001			0,27	0,87				
Lămâie		0,005	0,03	0,01	14,85	60,87				
Zahăr		0,015								
Valori nutriționale Cină										
Pe noapte										
1. Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,2	6	0,1	6	92				
Valori nutriționale										
Valori nutriționale										



aprobata

Zlău 2										
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kcal	Dejun	
									1/200	29,10
1.	Terci de mei cu lapte	1/200	0,200	0,200	7,5	7,35	29,10	339,29	0,050	0,035
	Lapte 2,5%		0,005	0,005	4,5	3	7,5	156	0,015	0,015
	Zahăr		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	126,00		
	Crupe de mei		0,003	0,003	0,04	4,1	0,07	37		
2.	Tărtâna cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/60/10/10			7,44	11,51	28,93	271,45		
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2		
	Unt fără grăsimi vegetale 82 %		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74		
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	0,010	2,5	2,59	0	37,25		
3.	Ceai cu zahăr	1/200			0,0	0,0	14,9	60,87		
	Ceai		0,001	0,001				60,87		
	Zahăr		0,015	0,015			14,85			
4.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,185	0,7	19,89	82,72			
	Valori nutriționale Dejun			15,65	18,86	92,77	754,33			
Prânz										
1.	Corbă de legume cu pui și smântână	1/300/30/10			8,75	7,2	35,09	168,87		
	Cartofi		0,060	0,050	1,44	0,07	13,68	57,6		
	Piept pui		0,035	0,030	6,13	0,49	0,25	27,93		
	Conopida		0,018	0,015	0,29	0,01	7,2	3,6		
	ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38		
	morcov		0,010	0,008	0,1	0,01	0,56	3,28		
	Rădăcina de telina verdeată		0,010	0,008	0,08	0	0,45	2,25		
	Rosii in suc propriu sare iodata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33		
	Ulei de floarea soarelui rafinat smântână 15% grăsime tratata termic		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9		
	Chiftelute de pui in sos dulce		0,0008	0,0008	0	0	0	0		
	acrisor cu Cartofi natur	1/80/20/180	0,005	0,005	0	5	0	45		
	Cartofi		0,210	0,195	20,92	21,00	42,24	431,13		
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	3,02	0,15	28,73	120,96		
	Marar		0,001	0,001	0,08	8,2	0,13	78		
	Carne de pui		0,070	0,065	15,60	6,60	4,50	142,30		
	Sare iodată		0,0008	0,0008						
	Pesmeti		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70		
	morcov		0,010	0,008	0,10	0,01	0,56	2,28		
	Ceapă		0,020	0,018	0,07	0,01	3,07	1,34		
	Rosii in suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90		
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005	5,00	5,00		45,00		
	Oua		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44		
3.	Salata de spanac cu roși și seminte de floarea soarelui	1/80			1,07	3,43	3,80	46,48		
	Roși proaspete		0,065	0,060	0,46		3,19	13,68		
	Frunze de spanac		0,005	0,005	0,21	0,03	0,27	1,7		
	Seminte de floarea soarelui		0,002	0,002	0,4	1,4	0,34	13,1		
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18		

4.	Compot din fructe de sezon	1/200							0,18	0,00	19,82	81,55		
	Fructe de sezon								0,18		4,97	20,68		
	Zahăr										14,85	60,87		
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50							4,05	0,60	24,00	267,00		
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic								4,05	0,60	24,00	267,00		
6.	Pâine de seacă	1/70									33,60	180,60		
	Pâine de seacă								6,30	2,10	33,60	180,60		
	Valori nutriționale Prânz								41,27	34,28	158,55	1175,63		
Gustare														
1.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100							0,020	0,020	3,28	3,8	29,6	42,6
2.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zahăruri per l	1/200							0,200	0,200	1,68	0,2	9,2	95
	Valori nutriționale Gustare								4,96	4,00	38,80	521,00		
Cină														
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/140/10									23,85	19,58	14,68	628,10
	Brânză de vaci 5%								0,140	0,100	20,8	11,7	1,3	469,8
	ouă de găină de cat. «Exstra»								0,009	0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de gris								0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Pesmeti								0,010	0,010	0,02	2,46	0,04	22,2
	ulei de floarea soarelui rafinat								0,004	0,004	0	4	0	36
2.	Ceai cu zahăr	1/200							0,010	0,010	0,14	0,01	6,58	46,1
	Ceai								0,001	0,001	0,0	0,0	14,9	60,87
	Zahăr								0,015	0,015			14,85	60,87
	Valori nutriționale cina								23,85	19,58	29,53	688,97		
Pe noapte														
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200							0,2	0,2	6	0,1	6	92
	Valori nutriționale								6,00	0,10	6,00	0,10	6,00	92,00
	Valori nutriționale ZIUA II								68,58	57,24	316,01	3314,65		



Ziua 5									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal	
Dejun									
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200			9,09	8,14	38,07	356,94	
	Crupe de orz		0,030	0,030	3,56	0,3	19,9	123,7	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	5,4	3,6	9	156	
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00	
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,005	0,09	0,14	4,15	17,95	
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29	
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	8,80	24,13	341,00	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	267	
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	74,00	
3	Ceai cu zahar	1/200					14,85	60,87	
	Ceai infuzie		0,001	0,001					
	Zahăr		0,015	0,015			14,85	60,87	
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72	
Valori nutritionale Dejun									
					13,92	16,94	96,94	841,53	
Prânz									
1.	Giorba de legume cu mazare verde si carne pui	1/300/30			6,38	6,69	21,65	144,97	
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	57,60	
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41	
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94	
	Ceapă		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23	
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,10	0,04	0,30	1,90	
	Rădăcină de telină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56	
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33	
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45	
	Mazare verde		0,030	0,030	1,5	0,06	3,9	12	
	Sare iodată		0,0008	0,0008					
2.	Gulas ungurese cu orez basmati	1/60/150			18,32	11,04	35,81	526,37	
	Carne de vită		0,120	0,078	14,54	5,04		108	
	Ceapa		0,010	0,008	0,15	0,02	6,13	2,69	
	Morcov		0,010	0,008	0,10	0,01	0,56	3,28	
	Ardei gras		0,010	0,008	0,08	0,08	0,45	2,25	
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45	
	Tomate în suc propriu		0,010	0,010	0,2	0,08	0,6	3,8	
	Orez		0,045	0,045	3,25	0,89	28,07	361,35	
3.	Salată de varza noua	1/100			0,57	2,00	4,59	37,22	
	Varză proaspătă		0,070	0,065	0,45		3,02	17,36	
	Castraveți proaspeți		0,010	0,009	0,08		0,28	1,11	
	Ceapă verde		0,002	0,001	0,03		1,23	0,54	
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002	0,002		2		18	
	Marar		0,001	0,001	0,01		0,06	0,21	
	Sare iodată		0,0008	0,0008					

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal	
Cină									
1.	Budinca de paste cu branza	1/180			20,87	16,08	38,6	579,21	
	Paste făinoase integrale		0,050	0,050	3	0,39	22,2	256,3	
	Branza de vaci 5%		0,100	0,100	16		9	201	
	Zahar		0,010	0,010			14,85	52,2	
	Ouă categor Extra		0,005	0,005	1,13	0,87	0,09	12,44	
	Ulei floarea soarelui		0,003	0,003			2,97	26,97	
	Smițină 15% tratate termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8	
	Seminte de susan		0,001	0,001	0,6	2,1	0,3	19,5	
2	Ceai cu lamaie	1/200/5			0,04	0,01	15,17	61,91	
	Ceai infuzie		0,001	0,001					
	Zahăr		0,015	0,015			14,85	60,87	
	Lamaie		0,006	0,005	0,04	0,01	0,32	1,04	
Valori nutritionale Cîna									
					20,91	16,09	53,77	641,12	
Pe seara									
1.	Chefir 2,5% grăsimi	1/200			6	0,2	6	92	
Valori nutritionale									
					6,00	0,10	6,00	92,00	
Valori nutritionale ZIUA V									
					84,51	56,44	335,78	3138,56	



Ziua 6										
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kcal		
Dejun										
1.	Omlăta cu legume	1/150			10,50	12,83	4,66	221,17		
	Oua de categoria "Extra"		0,120	0,100	9,05	6,96	0,7	149,29		
	Lapte 2,5%		0,040	0,040	1,2	0,8	2	20,8		
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005	0,11	5	0,68	45		
	Ardei gras		0,015	0,015				3,38		
	Sare iodată		0,001	0,001						
	Dovlecei		0,030	0,025	0,14	0,07	1,28	2,7		
2.	Tartină cu cascaval	1/100/10			10,68	11,99	48,13	382,25		
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267		
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00		
	Cascaval 45%		0,010	0,010	2,5	2,59		37,25		
3.	Ceai cu lamie	1/200/5			0,03	0,01	15,12	61,74		
	Ceai infuzie		0,001	0,001				60,87		
	Zahăr		0,015	0,015			14,85	0,87		
	Lămâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87		
Prânz										
Valori nutriționale Dejun										
1.	Bors ucralinesc cu pui	1/300/30			5,60	4,62	21,49	110,01		
	Cartofi		0,040	0,035	0,58	0,03	5,47	23,04		
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41		
	Varza		0,050	0,045	0,32	2,16	0,45	12,40		
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94		
	Ceapă		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23		
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0,07	0,07	0,33		
	Sticla rosie		0,050	0,045	0,68		4,32	17,2		
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56		
	Rosii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9		
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27		
	Sare iodată		0,0008	0,0008						
2.	Chiftelute de carne de pui cu sos de legume și paste	1/70/30/110			5,35	6,02	6,02	803,75		
	Carne de pui		0,070	0,068	7,13	3,02	2,06	40,82		
	Paste făinoase integrale		0,035	0,035	3,5	0,46	25,9	360		
	Ceapa		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23		
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94		
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45		
	Sare iodată		0,0008	0,0008						
	Pâine		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7		
	Ouă		0,004	0,004	0,45	0,35	0,03	4,98		
	Faina de grâu		0,002	0,002	0,2	0,02	1,46	358		
	Rosii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90		
3.	Legume coapte cu busuioc (rosii, ardei dulci)	1/50			0,30	1,00	2,11	18,06		
	Rosii/Ardei dulci/Dovlecei		0,053	0,051	0,3		2,11	9,06		
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0,001		1		9		

Ziua 6												
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kcal				
Seară												
4.	Pâine feliata	1/100							6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic				0,100				0,100			267,00
5.	Compot din fructe de sezon	1/200							0,18	0,00	19,82	81,55
	Fructe de sezon				0,050				0,050		4,97	20,68
	Zahăr				0,015				0,015		14,85	60,87
Valori nutriționale Prânz												
Gustare												
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100			0,100				0,100	0,7	19,89	82,72
	Biscuiți fără grăsimi				0,100				0,100	3,28	3,8	426
2.	hidrogenizate ovaz	1/100							3,98	3,8	49,49	508,72
Valori nutriționale Gustare												
Cina												
1.	Ciulama de pui	1/60							8,590	7,23	9,71	447,33
	Carne de pui				0,080				0,078	8,15	3,45	46,65
	Smantana 15% tratata termic				0,005				0,005	0,14	0,75	10,8
	Ceapă				0,010				0,008	0,14	0,02	6,13
	Morcov				0,005				0,005	0,05	0,28	1,64
	Radacina de telina				0,003				0,002	0,01	0,06	0,34
	Sare iodata				0,001				0,001			358
	Faina de grâu				0,004				0,004	0,1	0,01	0,73
	Ulei de floarea soarelui				0,003				0,003	0,003	3	27
2.	Hrișcă cu legume	1/200							3,85	5,33	27,93	158,2
	Crupe de hrișcă				0,030				0,030	0,030	0,3	19,9
	Morcov				0,012				0,010	0,12	0,01	0,67
	Ceapa				0,012				0,010	0,17	0,02	7,36
	Ulei de floarea soarelui				0,005				0,005		5	45
3.	porționate (rosii, castraveți, ardei dulci)	1/50							0,30	0,00	2,11	9,06
	Rosii/Castraveți/Ardei dulci				0,053				0,052	0,3	2,11	9,06
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100			0,100				0,100	0,100	1,2	48
5.	Ceai	1/200							0,0	0,0	14,9	60,87
	Ceai infuzie				0,001				0,001			60,87
	Zahăr				0,015				0,015		14,85	60,87
Valori nutriționale Cina												
Gustare de seară												
1.	Chefir 2,5% grăsimi	1/200							6,00	0,2	6,00	92
Valori nutriționale Gustare												
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI												
									69,76	60,03	338,64	3488,71





Ziua 7									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal	
Dejun									
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200			9,57	8,05	37,24	274,59	
	Fulgi de ovăz		0,035	0,035	4,13	0,35	23,22	123,70	
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6	
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37	
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29	
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	9,70	24,13	345,00	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	1,5	24	267	
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0,03	0,01	5,22	21,16	
	Ceai infuzie		0,001	0,001					
	Lămâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87	
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29	
4.	Fructe proaspete de sezon	1/200			0,7		19,89	82,72	
	Valori nutriționale Dejun		0,200	0,180	14,43	17,76	86,48	723,47	
Prânz									
1.	Giorba de pui cu verdeturi si ou	1/300/5/30			7,49	7,50	21,44	121,48	
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56	
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41	
	Ceapă, ceapa verde		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38	
	Cartofi		0,030	0,025	0,43	0,02	4,1	17,28	
	Telina radacina		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12	
	Oua de cat "Extra"		0,007	0,007	0,79	0,61	0,06	8,71	
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45	
	Sare iodata		0,008	0,008					
	Bors acru		0,01	0,01					
	Verdeată, spanac, macris		0,050	0,045	2,15	0,3	2,66	17,02	
2.	Piept pui in stil francezesc	1/70			12,92	7,83	7,97	434,73	
	Fileu de pui		0,060	0,060	10,5	0,84	0,42	47,88	
	Cascaval		0,005	0,005	1,25	1,3		18,62	
	Rosii		0,010	0,010	0,06		0,4	1,71	
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45	
	Oua		0,007	0,007	0,79	0,61	0,06	8,71	
	Faina		0,002	0,002	0,18	0,06	0,96	3,58	
	Sare iodata		0,008	0,008					
3.	Ratatouille la cuptor	1/200			1,85	3,41	28,48	73,06	
	Dovleci/ Zucchini		0,100	0,090	0,45	0,23	4,28	9	
	Ceapa		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06	
	Vanata		0,066	0,060	0,36	0,06	2,97	14,26	
	Ardei gras		0,045	0,040	0,34		2,03	10,13	
	Tomate in suc propriu		0,015	0,015	0,15	0,06	0,45	2,85	
	Amestec de ierburii		0,002	0,002	0,07	0,01	0,14	0,66	
	Usturoi		0,001	0,001	0,05		0,21	1,1	
	Sare iodata		0,001	0,001					
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003	0,003		3		27	

Ziua 7									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal	
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100			4,05	0,60	24,00	267,00	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	4,05	0,60	24,00	267,00	
5.	Pâine de secară	1/50			4,05	1,50	24,00	129,00	
	Pâine de secară		0,05	0,05	4,05	1,5	24	129	
6.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,18	0,00	19,82	81,55	
	Mere		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68	
	Zahăr		0,015	0,015			14,85	60,87	
Valori nutriționale Prânz									
					30,54	20,84	125,71	1106,82	
Gustare									
1.	Prajitura razaita cu gem si fulgi de ovas	1/80			7,5	8,8	67,2	478,18	
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,0	4,1	0,1	39,00	
	Oua categoria Extra		0,005	0,005	0,6	0,4	0,0	6,22	
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	
	Faina de grau		0,050	0,050	5,0	0,5	36,5	179,00	
	Nuci		0,005	0,005	1,0	3,5	0,9	32,75	
	Fulgi de ovăz		0,005	0,005	0,5	0,2	3,4	123,00	
	Gem		0,025	0,025	0,4	0,0	16,4	57,63	
2.	Suc natural	1/200			1,7	0,2	9,2	54,00	
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l		0,200		1,68	0,2	9,2	54	
Valori nutriționale Gustare									
					9,14	8,97	76,36	532,18	
Cina									
1.	Clatite cu carne pui	1/150/5			15,41	11,94	43,78	574,1	
	Carne de pui		0,080	0,065	6,83	2,89	1,97	89,65	
	Ceapă		0,008	0,007	0,11	0,01	4,91	2,15	
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52	
	Oua		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44	
	Faina de grau		0,042	0,042	4,2	0,42	30,66	358	
	Sare iodata		0,001	0,001			0,99	4,06	
	Zahar		0,001	0,001			5	45	
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005			0,16	10,8	
	Smantana 15% tratata termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8	
2.	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate ovaz	1/50			4,1	4,75	37	213	
	Lapte fier		0,050	0,050					
3.	Lapte fier	1/200			6,00	4,00	10,00	104,00	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00	
Valori nutriționale Cina									
					25,51	20,69	90,78	891,10	
Gustarea de seara									
1.	Chefir 2,5% grăsime	1/200			0,2	0,2	6	92	
	Valori nutriționale				6,00	0,10	6,00	338,557	
	Valori nutriționale ZIUA VII				85,62	68,36	385,33	338,557	

Zluz 9

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun:								
1.	Terci de grîs cu lapte	1/200			8,41	7,95	30,60	504,32
	Crupe de grîs		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	353,43
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt și brînză tare	1/50/10/10			6,63	11,39	24,13	378,25
	Pîne de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	267
	Brînză cu cheag tare 45%		0,010	0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200			0,00	0,00	14,85	60,87
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,015	0,015			14,85	60,87
Valori nutritionale Dejun					15,04	19,34	69,58	943,44
Prânz								
1.	Supă de pui cu tăieței și legume	1/300/30			8,63	4,00	25,09	431,39
	Cartofi		0,060	0,055				
	Piept pui		0,035	0,033	6,130	0,49	0,25	27,93
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței							
	Făină de grîu		0,015	0,015	1,5	0,15	10,95	358
	Ouă		0,003	0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdețea		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rosi în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
Tocanita de pui cu legume la cuptor					12,71	7,50	34,61	175,15
2.	Carne de pui	1/70/150			10,19	4,31	2,94	58,31
	Cartofi		0,130	0,110	1,87	0,09	17,78	74,88
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Țelina rădăcina		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tomate în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
Salata de castraveti si verdeata					0,41	2,02	1,40	23,94
3.	Castraveti	1/50			0,31		1,14	4,58
	Ceapa verde		0,041	0,040				
	Marrar		0,005	0,004				
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002	0,002	0,1	0,02	0,26	1,36
			0,003	0,003		2		18
Compot din fructe proaspete					0,18	0,00	19,82	81,55
4.	Mere proaspete	1/200			0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,050	0,045			14,85	60,87
			0,015	0,015				

5	Pîne de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100/50																		
	Pîne de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100				5,67	0,84											
	Pîne de seară		0,050	0,050				6,30	2,10											
Valori nutritionale Prânz					33,90	16,46	148,12	1159,63	11,97	2,94	67,20	2,94	11,97	2,94	67,20	2,94	11,97	2,94	67,20	2,94
Gustare																				
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/50	0,050	0,050				1,64	1,9											
2	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180				0,7	0,7											
Valori nutritionale Gustare					2,34	1,90	34,69	295,72	0,7	1,90	34,69	0,7	1,90	34,69	0,7	1,90	34,69	0,7	1,90	34,69
Cină																				
1	Carne coaptă de curcan cu linte și roșii	1/70/200						6,21	2,3											
	Carne curcan							0,090	0,087											
	Lințe							0,065	0,065											
	Ceapă							0,010	0,008											
	Morcov							0,020	0,018											
	Rosi proaspete							0,015	0,013											
	Ulei de floarea soarelui							0,003	0,003											
	Sare iodată							0,001	0,001											
2	Ceai cu zahăr	1/200						0	0											
	Ceai infuzie							0,001	0,001											
	Zahăr							0,015	0,015											
3	Tartină cu brînză tare unt	1/100/20/10						9,93	14,1											
	Pîne de făină integrală fortificată cu fier și acid folic							0,100	0,100											
	Brînză tare 45%							0,020	0,020											
	Unt fără grăsimi vegetale 82%							0,010	0,010											
Valori nutritionale Cină					16,14	16,40	64,53	859,62	9,93	14,1	28,93	9,93	14,1	28,93	9,93	14,1	28,93	9,93	14,1	28,93
Gustare de seara																				
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0,125	0,125				2,50	0,125											
Valori nutritionale					2,50	0,125	5,00	62,50	2,50	0,125	5,00	2,50	0,125	5,00	2,50	0,125	5,00	2,50	0,125	5,00
Valori nutritionale ZIUA IX					69,92	37,85	321,92	3320,91	69,92	37,85	321,92	69,92	37,85	321,92	69,92	37,85	321,92	69,92	37,85	321,92



Ziua 10										
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteinele g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal	Dejun	
1.	Terci de orez cu lapte	1/200			8,21	8,69	33,73	269,70		
	Crupa de orez		0,030	0,030	2,17	0,59	18,71	108,41		
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104		
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37		
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29		
2.	Tărtina cu unt	1/100/10			8,18	9,40	53,08	361,29		
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267		
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74		
3.	Ceai infuzie	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29		
	Ceai infuzie		0,001	0,001						
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29		
4.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7	19,89	111,65	82,72		
	Valori nutriționale Dejun				17,09	18,09	111,65	734,00		
Prânz										
1.	Supa crema de legume cu prîz și crutoane și piept pui	1/200/30/10			13,94	5,66	80,41	385,28		
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	26,53	141,37		
	Piept pui		0,035	0,033	6,130	0,49	0,25	27,93		
	Morcov		0,030	0,028	0,31	0,02	1,68	9,84		
	Ceapă		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06		
	Dovlecei		0,080	0,078	0,36	0,18	3,42	7,2		
	Praz		0,020	0,018	0,35	0,05	0,91	3,84		
	Telina rădăcina		0,020	0,018	0,1	0,03	0,42	2,4		
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27		
	Crutoane		0,010	0,010	5,4	1,8	28,8	157,8		
	Sare iodată		0,0008	0,0008						
2.	Chiflute de pui și paste cu baby spanac ardei kapia și seminte mix	1/80/200			28,95	6,20	26,05	678,02		
	Carne pui		0,065	0,063	25	0,4	0	170		
	Ceapa		0,015	0,015	0,16	0,01	0,84	4,92		
	Morcov		0,008	0,006	0,08	0,01	0,45	2,62		
	Pesmeti		0,010	0,010	0,9	0,3	4,8	3,58		
	Tomate în suc propriu		0,005	0,005	0,05	0,02	0,5	0,95		
	ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,010	0,06	0	0,4	1,71		
	Paste făinoase integrale		0,055	0,055	1,15	0	7,78	44,64		
	Ardei capia		0,008	0,007	1,15	0,06	10,94	46,08		
	Frunze de spanac		0,003	0,003						
	Seminte mix		0,001	0,001	0,4	1,4	0,34	13,1		
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36		
	Sare iodată		0,0008	0,0008						
3.	Salată de sfeclă și mere	1/50			0,74	1,01	8,03	30,30		
	Ceapa verde		0,005	0,004	0,07	0,01	3,07	13,4		
	Sfeclă rosie		0,046	0,045	0,63	3,97	15,82			
	Mere		0,010	0,008	0,04	0	0,99	4,14		
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9		
4.	Compot din fructe de sezon	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97		
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68		
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29		

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteinele g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal	Gustare	
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50							8,55	2,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic				0,050	0,050			4,1	0,6
	Pâine de secară				0,050	0,050			4,5	1,5
	Valori nutriționale Prânz				52,36	14,97	172,41	1397,07		
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15			24,12	16,79	19,41	740,68		
	Brânză de vaci 5%				0,100	0,100			20,8	11,7
	ouă de găină de categorie «Extra»				0,009	0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupa de grîs				0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Făină din grâu				0,002	0,002	1,46	3,58		
	unt fără grăsimi vegetale 82%				0,002	0,002	1,64	0,03	14,8	
	ulei de floarea soarelui				0,002	0,002	0	2	0	18
	magiun				0,015	0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
2.	Lapte fier	1/200			6,00	4,00	10,00	104,00		
	Lapte 2,5%				0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Valori nutriționale Gustare				30,12	20,79	29,41	844,68		
CINA										
1.	Pui dulce-acrisor	1/270			17,41	5,77	26,00	179,14		
	Piept pui				0,085	0,083	1,19	0,6	67,83	
	Morcov				0,045	0,040	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapa				0,015	0,013	0,21	0,03	9,2	4,03
	Ardei capia, ardei gras verde				0,050	0,045	0,6	3,6	18	
	Dovlecei				0,100	0,095	0,45	0,23	4,28	9
	Roși în suc propriu				0,030	0,030	0,3	0,12	0,9	5,71
	Zahăr				0,002	0,002		1,98	8,12	
	Sare iodată				0,001	0,001				
	Usturoi				0,001	0,001	0,05	0,21	1,1	
	Ulei de floarea soarelui				0,004	0,004		4	3,6	
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70			5,67	0,84	33,60	186,90		
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic				0,070	0,070	5,67	0,84	33,60	186,90
3.	Ceai cu lămâie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,16		
	Ceai infuzie				0,001	0,001				
	Lămâie				0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr				0,005	0,005		4,95	20,29	
	Valori nutriționale Cina				24,75	8,52	79,62	472,40		
Gustarea de seara										
1.	Chefir 2,5% grăsimi	1/200			6	0,2	6	0,1	6	92
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20			0,020	0,020	1,64	1,9	14,80	85,20
	Valori nutriționale Gustare de seară				7,640	0,2	20,80	177,20		
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				125,02	62,57	412,98	3625,35		

