

COORDONAT

VIII ZI

denumirea bucatelor	cantitatea gr.	proteine	lipide	glucide	val. Energetica
		DEJUN			
Paste fainoase cu brinza	150/30	7.9	16.71	22.4	275.06
unt	10	0.1	7.8	0.01	70.24
Ceai cu zahar	200	0.11	1.6	15	57
piine	100	5.82	1.05	43.85	215
	Total	13.93	27.16	81.26	617.30
		PRINZ			
Salata din legume	100	0.86	15.8	2.9	157.7
Zeama cu fidea cu smintina	250/7	7.4	4.7	23.2	150.1
Ragu din legume	250	6.4	25.6	13.6	143.0
Aricei din orez cu carne	150	0.24	0	24.97	193.35
Compot din fructe	200	0.2	0.0	28.5	108
piine	100	5.82	1.05	43.85	215
	Total	20.92	47.15	137.02	967.15
		GUSTARE			
Fructe proaspete	150	0.09	0	14.55	58.56
biscuiti	75	3.1	1.1	24	250.0
suc	200	0	0	30	132
	Total	3.19	1.1	68.55	440.56
		CINA1			
Legume proaspete	50	12.8	0.0	2.8	44
Terci din griu cu unt	150	7.2	5.9	41.6	138
Carne de gaina in sos rosu	70	22.8	11.4	0	200.4
ceai cu zahar	200	0.11	1.6	15.0	57
piine	100	5.82	1.05	43.85	215
	Total	48.73	19.95	100.25	654.4
		CINA2			
Chifla cu stafide	100	0.05	0.18	24.8	101.2
chefir	150	0.45	7.5	5.7	91.2
	Total	0.5	7.68	30.5	192.40
Total pe zi		87.27	103.04	420.58	2871.81