

denumirea bucatelor	cantitatea gr.	proteine	lipide	glucide	val. Energetica
		DEJUN			
Terci din fulgi de ovaz cu lapte	150	3.99	10.6	12.2	160.17
Ou fiert	1	4.8	4.4	0.28	59.92
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	14.82	25.45	71.34	562.33
		PRINZ			
Salata din legume	100	0.86	15.8	2.9	157.7
Supa cu varza si smintina	250/10	1.73	1.61	13.57	77.86
Pilaf cu carne	200	0.42	5.64	0.62	56.8
Compot din mere	200	3.3	1.1	24.0	115
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
Bisc/bomboane	75/15	3.1/0.55	1.1/1.53	24/13.8	250.0/56
Cacao cu lapte	180	1.64	4.99	16.89	161.80
	Total	5.38	7.62	69.24	526.60
		CINA1			
Legume proaspete	50	12.8	0.0	2.8	44
Terci din arpacas	150	9.1	6.0	49	146
Perjoale de gaina in sos rosu	70	6.6	6.58	42.0	274.4
ceai cu zahar	200	0.11	1.6	15.0	57
piine	100	5.82	1.05	43.85	215
	Total	34.43	15.23	152.65	709.40
		CINA2			
Corn cu magiun	100	7.6	11.2	56.2	112
suc	200	0	0	30	132
	Total	7.6	11.2	86.2	244
Total pe zi		83.15	90.79	519.81	2664.45