

denumirea bucatelor	cantitatea gr.	proteine	lipide	glucide	val. Energetica
		DEJUN			
terci din hrisca cu lapte	200	5.8	12.47	33.31	112.23
cascaval	20	6.0	8.4	0	50
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	17.83	31.32	92.17	504.47
		PRINZ			
Salata din legume castraveti varza	100	0.86	15.8	2.9	157.7
Ciorba cu orez si smintina	250/7	74	4,75	23.6	162.5
Paste fainoase cu unt	150	3.1	16.2	22.3	230
Carne de gaina portionata	70	22,8	11,4	0	200,4
Suc de fructe	200	0	0	32	132
piine	100	5.82	1.05	43.85	215
	Total	106,48	49,20	189,65	1097,6
		GUSTARE			
Fructe proaspete	150	0,99	0	14,75	58,56
Bisc/bomboane	50/15	3.5/0,55	5,0/1,53	38/13.8	211/56
compot	200	0.2	0.0	28,5	108
	Total	4.05	7.23	95.05	433.56
		CINA1			
Salata din sfecla cu mazare	50	0,85	30	5,57	53,47
Mamaliga cu unt	160	4,62	3,96	27,13	170,3
Peste copt in rola	100	19	15,5	48,7	154
ceai cu zahar	200	0,11	1,6	15.0	57
piine	100	5.82	1.05	43.85	215
	Total	30,30	27,11	140,25	649,77
		CINA2			
Chifla cu mac	100	0,05	0,18	24,8	101,2
Suc de poama	200	0,00	0,00	32	132
	Total	0,05	0,18	56,80	233,20
Total pe zi		159.00	115.08	573.92	2918.7