



Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
1.	Supă cu orez și smântână	1/400/10		9,51	7,83	17,66	433,51
	Cartofi		0,140	0,60	0,03	5,70	98,63
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,100	7,13	3,02	2,06	176,58
	Ceapă		0,030	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		0,030	0,26	0,02	1,40	8,20
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Orez, șlefuit		0,020	0,73	0,20	6,30	65,98
	Pătrunjel		0,001	0,13	0,01	0,27	1,23
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,28	1,50	0,32	48,69
2.	Pâine feliată	1/100		4,50	1,50	24,00	287,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,50	1,50	24,00	287,50
3.	Tartină cu cașcaval	1/20/20		2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,020	0,08	8,20	0,13	78,00
4.	Biscuiți la ceai	1/50		3,28	3,80	29,60	235,20
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,050	3,28	3,80	29,60	235,20
5.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai, fitoceai		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Fruite proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ				15,30	20,19	66,74	1134,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				15,30	20,19	66,74	1134,60

Nr	Denumirea bucatelor	Marti		Saptămâna 1			
		Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Pârjoală de pui	1/80		14,89	11,16	9,46	277,89
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,100	13,52	5,72	3,90	198,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,002	0,39	0,30	0,03	4,29
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci din hrișcă puhav cu legume	1/250		3,20	3,16	30,40	291,30
	Crupe de hriscă		0,080	3,20	0,16	30,40	264,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
3.	Roșii proaspete	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Roșii proaspete		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4.	Pâine feliată	1/100		4,05	0,60	24,00	287,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,05	0,60	24,00	287,60
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	36,74
	Fructe proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Biscuiti fără grăsimi hidrogenizate	1/50		1,20	1,02	56,89	256,30
	Biscuiti fără grăsimi hidrogenizate		0,050	1,20	1,02	56,89	256,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ				23,98	16,04	131,16	1155,83
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				23,98	16,04	131,16	1155,83

Miercuri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Ciorbă din sfecla	1/450		25,58	10,57	63,92	535,61
	Sfeclă		0,100	1,36	0	8,64	34,4
	Fasole		0,030	4,38	0,2	10,75	125
	Cartofi		0,080	0,36	0,02	3,42	156,3
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Pastă de tomate		0,020	0,2	0,08	0,6	2,8
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Borș acru		0,010				
	Carne de pocr degresata		0,100	18,6	5,2	23,6	156,3
	Ulei de floarea soarelui		0,003		5		45
	Sare iodata		0,001				
2.	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	1/80		1,20	1,02	56,89	256,30
	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate		0,080	1,20	1,02	56,89	256,30
3.	Compot din fructe uscate	1/200		2,30	3,20	20,58	93,72
	Fructe uscate		0,015	2,30	3,20	18,60	85,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
3.	Pâine feliată	1/100		4,50	1,50	24,00	287,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,50	1,50	24,00	287,60
3.	Tartină cu cașcaval	1/20/20		2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,020	0,08	8,20	0,13	78,00
5.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				29,08	14,79	141,39	1409,33
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				29,08	14,79	141,39	1409,33

Joi							
Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Cartofi înăbușiți	1/250		3,55	5,19	31,98	287,35
	Cartofi		0,300	3,20	0,16	30,40	234,20
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005		5,00		45,00
	Pastă de tomate		0,002	0,05	0,00	0,15	0,85
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulas de pui cu legume	1/80/20		14,02	10,83	5,93	197,10
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,100	13,52	5,72	3,90	142,00
	Ceapă		0,020	0,17	0,02	0,73	3,20
	Morcov		0,020	0,13	0,01	0,70	4,10
	Pastă de tomate		0,002	0,2	0,08	0,6	2,8
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Pâine feliată	1/100		4,50	1,50	24,00	287,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,50	1,50	24,00	287,60
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Salată de varza	1/50		0,87	2,06	10,60	48,65
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,80	16,40
	Varza		0,060	0,30	0,02	7,50	3,75
	Verdeată		0,001	0,05	0,00	0,30	1,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	27,00
6.	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	1/40		4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate		0,040	4,40	1,20	31,60	128,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,44	18,08	53,46	968,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				18,44	18,08	53,46	968,99

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun				
1.	Fileu de pui julien în sos alb	1/80		15,75	6,72	5,08	283,20
	Fileu de pasăre		0,100	15,00	1,20	0,60	187,60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,08	0,45	0,10	21,60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	25,80
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci grâu marunt	1/250		3,00	3,25	16,75	212,60
	Crupe de grâu mărunț		0,040	3,00	0,25	16,75	185,60
	Sare iodată		0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
3.	Roșii feli	1/50		0,20	0,00	2,00	8,55
	Roșii		0,050	0,20		2,00	8,55
4.	Chifla cu magiun	1/80		3,21	0,87	15,60	321,36
5	Pâine feliată	1/100		4,05	0,60	24,00	287,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,05	0,60	24,00	287,60
6	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	76,75
	Fructe proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,015	0,00	0,00	4,95	60,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,14	10,57	56,73	1190,06
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				23,14	10,57	56,73	1190,06

Luni							
Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste cu gulas din de pui	1/80/250		18,33	7,07	34,69	442,87
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,120	14,00	1,12	0,56	189,60
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		0,005	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pastă de roșii		0,010	0,57		1,50	8,50
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,001				
	Paste făinoase din făină integrală		0,070	3,5	0,46	25,9	189,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Pâine feliată	1/100		4,50	1,50	24,00	287,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,50	1,50	24,00	287,60
3.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/40		4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,040	4,40	1,20	31,60	128,00
4.	Ou fiert	1 buc.		7,80	6,00	0,60	112,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	7,80	6,00	0,60	112,30
5.	Ceai	1/200		0,20	0,30	6,45	44,20
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,010	0,20	0,30	1,50	3,60
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	40,60
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				30,73	14,57	73,34	1014,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				30,73	14,57	73,34	1014,97

Martii							
Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Chifteluțe de pui în sos de legume	1/80/20		18,70	12,57	14,16	256,88
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,100	16,64	7,04	4,80	159,60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,25
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Pastă de tomate		0,002	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,003	0,30	0,03	2,19	10,74
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Piureu de cartofi	1/250		3,38	1,00	31,14	290,40
	Cartofi		0,300	3,20	0,16	30,40	234,60
	Lapte 2,5%		0,020	0,17	0,02	0,73	16,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,01	0,82	0,01	39,60
3.	Salata fitness	1/70		2,02	8,50	7,34	103,55
	Sfeclă		0,070	1,02	0,00	6,48	25,80
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
4.	Pâine feliată	1/100		4,50	1,50	24,00	287,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,50	1,50	24,00	287,60
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	76,68
	Fructe proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,015	0,00	0,00	4,95	60,23
6.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/50		4,10	4,75	35,00	213,00
	Biscuiti		0,050	4,100	4,750	35,000	213,000
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				32,84	28,32	120,55	1228,11
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				32,84	28,32	120,55	1228,11

Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Pește copt în sos de legume	1/100/10		11,40	6,17	6,81	268,82
	Pește		0,120	10,20	1,02	0,00	156,63
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,50	0,05	3,65	50,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pastă de tomate		0,002	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci din malai cu brânză de vaci	1/200		7,22	4,54	13,73	271,85
	Crupe de mălai		0,040	2,40	0,20	13,40	156,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	39,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Brânză albă de vaci 5%		0,030	4,80	2,70	0,30	75,65
3.	Salată țărănească	1/60		0,49	5,02	2,89	73,83
	Roșii proaspete		0,060	0,32	0,00	2,16	25,63
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
4.	Pâine feliată	1/100		4,50	1,50	24,00	287,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,50	1,50	24,00	287,60
5.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	60,69
	Ceai, fitoceai		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,015	0,00	0,00	4,95	60,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,61	17,23	52,38	962,79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				23,61	17,23	52,38	962,79

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Ciorba de legume cu fasole și smântână	1/400/5		24,88	11,99	57,17	477,96
	Cartofi		0,140	0,60	0,03	5,70	98,63
	Fasole		0,030	4,38	0,2	10,75	125
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,00	0,01	0,11	0,56
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,07	0,33
	Varză albă		0,120	0,48	0,00	3,24	18,60
	Carne de pocr degresata		0,100	18,6	5,2	23,6	156,3
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pâine feliată	1/100		4,50	1,50	24,00	287,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,50	1,50	24,00	287,60
3.	Tartină cu unt și magiun	1/30/10/15		4,81	10,16	70,83	222,42
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun		0,015	2,30	1,60	56,30	64,32
5.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	78,00
6.	Compot din fructe uscate	1/200		2,30	3,20	20,58	93,72
	Fructe uscate		0,015	2,30	3,20	18,60	85,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				36,49	26,85	172,58	1159,70
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				36,49	26,85	172,58	1159,70

Vineri							
Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Papricaș din carne de pui	1/80/10		17,34	12,14	7,96	221,10
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,100	16,64	7,04	4,80	159,60
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Pastă de tomate		0,002	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Piure de mazare	1/300		11,50	5,50	26,50	310,30
	Mazăre uscată		0,170	11,50	0,50	26,50	265,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005		5,00		45,00
	Sare iodată		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Tartină cu cașcaval	1/20/15		2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,015	0,08	8,20	0,13	78,00
4.	Ceai cu lămâie	1/200		9,85	3,02	76,00	61,75
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,015	0,00	0,00	4,95	60,30
5.	Pâine feliată	1/100		4,50	1,50	24,00	287,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,100	4,50	1,50	24,00	287,60
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				46,10	30,72	160,29	1116,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				46,10	30,72	160,29	1116,85

Manager Natalia Comersan