

**MENIURI
DE
PERSPECTIVĂ**

Duminica								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica 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 grasimi vegetale		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 grasimi vegetale		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				
	Lamâie		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	0.200	0.180	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14.43	17.76	86.48	723.47
Prânz								
1	Ciorba de pui cu verdeturi si ou	1/300/5/30			7.49	11.50	21.44	94.48
	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		0.002	0.002		9		18
	Sare iodata		0.0008	0.0008				
	Bors acru		0.01	0.01				
	Verdeață, spanac, macris		0.050	0.045	2.15	0.3	2.66	17.02
2.	Piept pui in stil frantuzesc	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	358
	Sare iodata		0.0008	0.0008				
3.	Ratatouille la cuptor	1/200			1.85	1.41	28.48	55.06
	Dovlecei/ 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 ierburi		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				

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				17.73	13.74	73.14	1239.79	
CHINDII								
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.100	0.7		19.89	82.72
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0.100	0.010	3.28	3.8	29.6	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				3.98	3.8	49.49	508.72	
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	2.35	46.65
	Smantana		0.095	0.095	0.14	0.75	0.16	10.8
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.9
	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 iodată		0.001	0.001				
	Faina de grâu		0.004	0.004	0.1	0.01	0.73	358
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
2	Hrișcă cu legume	1/150			3.85	5.33	27.93	158.2
	Crupe de hrișcă		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	106.03
	Morcov		0.012	0.010	0.12	0.01	0.67	3.94
	Ceapa		0.012	0.010	0.17	0.02	7.36	3.23
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
3.	Legume proaspete de sezon porționate (roșii, castraveți,	1/50			0.30	0.00	2.11	9.06
	Roșii/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	8.1	1.2	48	267
5	Ceai	1/150			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				20.84	17.56	122.30	901.88	
Gustare de seară								
1	Muffins cu cacao	1/60			4.46	4.40	21.09	149.91
	Faina de grâu		0.020	0.020	2.00	0.20	14.60	71.60
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3.00		27.00
	Chefir		0.030	0.030	0.90	0.02	0.90	13.80
	Oua de categor. "Extra"		0.012	0.012	1.36	1.04	0.10	14.93
2	Suc în asortiment	1/200			1.7	0.2	9.2	54.00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per 1		0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				6.14	4.60	30.29	203.91	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				65.77	54.63	309.10	3195.12	

Sambata								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Omleta cu legume	1/150			10.50	10.83	4.66	153.41
	Oua de categor. "Extra"		0.100	0.100	9.05	6.96	0.7	99.53
	Lapte 2,5%		0.040	0.040	1.2	0.8	2	20.8
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Ardei gras		0.015	0.015	0.11		0.68	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	1/50/10			6.55	4.09	24.00	166.25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	1.5	24	129
	Cascaval 45%		0.010	0.010	2.5	2.59		37.25
3.	Ceai cu lamfie	1/200/5			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17.08	14.93	33.88	340.82
Prânz								
1.	Bors ucrainesc 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	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	0.33
	Sfecla 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
	Roșii 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.	Chifteluțe de carne de pui cu sos de legume și paste	1/70/30/10			5.35	6.02	6.02	803.75
	Carne de pui		0.070	0.068	7.13	3.02	2.06	40.82
	Paste		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
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
3.	Legume coapte cu busuioc (roșii, ardei dulci)	1/50			0.30	1.00	2.11	18.06
	Roșii/Ardei dulci/Dovlecei		0.053	0.051	0.3		2.11	9.06
	Ulei de floarea soarelui		0.001	0.001		1		9
4.	Pâine de seară	1/100			6.30	2.10	33.60	267.00
	Pâine de seară		0.100	0.100	6.30	2.10	33.60	267.00
5.	Compot din fructe de sezon	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon		0.050	0.050	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29

	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					29,16	16,15	119,97	1099,33
Chindii								
1.	Chifla în asortiment	1/100			8,00	1,28	40,00	257,00
	Chiflă înasortiment		0,100	0,100	8	1,28	40	257
2.	Chefir 2,5%	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					14,00	1,38	46,00	349,00
Cină								
1.	Budinca de paste cu branza	1/250			36,87	25,08	39,6	631,91
	Paste		0,030	0,030	3	0,39	22,2	108
	Brinza		0,200	0,100	32	18	2	402
	Zahăr		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
	Smântână		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Semințe 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	5,27	21,33
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lamaie		0,006	0,005	0,04	0,01	0,32	1,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					36,91	25,09	44,87	653,24
Pe seara								
1	Pateu cu cartofi	1/100	0,100	0,100	11	3	79	220
2	Cacao cu lapte	1/200			4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					15,70	6,14	91,99	320,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					107,29	64,10	385,87	3119,10

Vineri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de orz cu lapte și fructe uscate	1/200			6.69	6.54	34.07	252.94
	Crupe de orz		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	123.7
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale		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		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3	Ceai cu zahar	1/200					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	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					11.52	15.34	83.04	696.95
Prânz								
1.	Ciorba de legume cu mazare verde și carne pui	1/300/30			6.38	4.69	21.65	126.97
	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 țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeță		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Mazare verde		0.030	0.030	1.5	0.06	3.9	12
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
2.	Gulas unguresc cu orez basmatî	1/60/150			13.48	7.36	35.81	472.37
	Carne de vită		0.080	0.078	9.7	3.36		72
	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		0.45	2.25
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	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	1/80			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				
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8.55	2.10	48.00	421.80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
	Pâine de secară		0.050	0.050	4.50	1.50	24.00	154.80
5	Compot din fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97

Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				46.06	23.19	210.42	1101.60
Chindii							
1. Păpănași de brânză cu magiun	1/140/15			23.71	15.13	23.54	710.83
Brânză de vaci		0.140	0.140	20.8	11.7	1.3	261.3
ouă de găină de cat. «Exstra»		0.005	0.005	1.7	1.31	0.13	18.66
Făină din grâu		0.010	0.010	1	0.1	7.3	358
ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
magiun		0.015	0.015	0.21	0.02	9.86	34.58
2. Lapte fiert	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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				29.71	19.13	33.54	814.83
Cină							
1. Piept de pui în crusta de seminte cu piure de mazare	1/90/150			36.7	18.25	42.04	463.62
Piept pui		0.100	0.095	17.5	1.4	0.7	79.8
Mazare uscata		0.075	0.075	17.16	0.75	39.55	234.32
Unt		0.005	0.050	0.04	4.1	0.07	39
Seminte mix		0.010	0.010	2	7	1.72	65.5
Ulei		0.005	0.005		5		45
Sare		0.001	0.001				
2. Legume de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0.30	0.00	2.11	9.06
Roșii/castraveți,/ardei dulci		0.053	0.050	0.3		2.11	9.06
3. Pâine feliata	1/50			4.86	0.72	28.8	160.2
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.86	0.72	28.8	160.2
4. Ceai cu zahar	1/200					4.95	20.29
Ceai infuzie		0.001	0.001				
Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				41.86	18.97	77.90	653.17
PE SEARA							
1. Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per 1	1/200	0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
Gogoasă fără grăsimi							
2. hidrogenizate ovaz	1/100	0.100	0.100	4.92	5.7	44.4	320
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ				6.600	5.9	53.6	374
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				133.39	82.29	436.28	3599.16

Joi Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200			10.23	12.20	45.56	349.55
	Fulgi de ovaz		0.035	0.035	4.75	0.40	26.53	141.37
	Unt		0.005	0.005	0.08	8.2	0.13	74
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Zahăr		0.005	0.005			9.9	40.58
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4.13	8.80	24.13	203.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	129
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3.	Ceai cu zahar	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		0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.06	21.00	94.53	655.56
Prânz								
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300/30			5.16	4.62	26.43	99.42
	Taietei		0.010	0.010				
	Carne pui		0.035	0.030	3.57	1.51	1.03	20.41
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	34.56
	Ceapă		0.025	0.023	0.36	0.04	15.33	6.72
	Morcov		0.030	0.028	0.31	0.02	1.68	9.84
	Rădăcina de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Bors acru		0.015	0.015				
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Verdeță		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
2	Parjoala de pui	1/80			26.96	13.08	83.58	497.80
	Carne pui		0.065	0.063	17.5	1.4	0.7	79.8
	ouă de găină de cat. «Extra»		0.003	0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ceapa		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Pesmeti		0.003	0.003	0.24	0.04	1.44	8.01
	Lapte		0.008	0.008	0.24	0.16	0.4	4.16
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Ulei		0.005	0.005		5		45
3	Legume sote	1/150			3.35	2.77	32.62	152.69
	Cartofi		0.070	0.065	1.01	0.05	9.58	40.32
	Dovlecei		0.100	0.095	2.53	0.69	21.83	126.47
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Ardei gras		0.010	0.008	0.08		0.45	2.25
	Morcov		0.005	0.004	0.1	0.01	0.56	3.28
	Rosii		0.010	0.010	0.5	0.05	3.65	0
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002		2		18
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/50			0.06	0.02	0.27	1.12
	Salata lollo mix		0.030	0.030	0.29	0.07	0.79	4.08
	Ulei (nerafinat)		0.003	0.003		3.00		27.00
	Seminte de floarea soarelui		0.001	0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
	Frunze de spanac		0.005	0.004	0.21	0.03	0.27	1.70
	Telina tulpina		0.010	0.008	0.06	0.02	0.27	1.12
5.	Compot din fructe de sezon	1/200			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
6	Pâine de făină integrală	1/50			4.05	0.60	24.00	129.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	129.00
7	Pâine de secară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60

1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200		0.7		19.89	82.72
2.	Brioșă cu stafide	1/80			9.96	7.27	57.46	345.56
	Făină de grâu		0.070	0.070	7	0.7	51.1	250
	Ouă de găină "Extra"		0.015	0.014	1.7	1.31	0.13	18.66
	Unt fără grăsimi vegetale		0.003	0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
	Drojdie		0.003	0.003	0.25	0.06	0.54	3.15
	Lapte 2,5%		0.030	0.030	0.9	0.6	1.5	15.6
	Stafide		0.005	0.005	0.09	0.14	4.15	17.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					10.66	7.27	77.35	428.28
CINA								
1	Piept pui impanat cu morcov si verdeturi cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200						
					21.21	9.58	39.53	295.17
	Piept pui		0.095	0.090	16.63	1.33	0.67	75.81
	Morcov		0.015	0.012	0.16	0.01	0.84	4.92
	Cartofi		0.270	0.240	3.89	0.19	36.94	155.52
	Verdeata		0.015	0.012	0.53	0.05	1.08	4.92
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
	Rozmarin		0.001	0.001				
	Sare iodata		0.001	0.001		3		9
2	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					25.26	10.18	68.48	448.96
PE SEARA								
1.	Cacao	1/200			6.4	4.28	16.03	128.87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2 %		0.150	0.150	6	4	10	104
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.4	0.28	1.08	4.58
2	Chiflă Victoria	1/200			9.93	14.1	28.93	415.5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					16.33	18.38	44.96	544.37
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					58.91	41.68	348.73	3274.94

Miercuri Saptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș pe lapte	1/200			8.41	7.95	30.60	274.59
	Crupa de griș		0.025	0.025	2.97	0.25	16.58	123.7
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.10	0.07	37.00
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/			4.13	8.80	24.13	203.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	129.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3.	Ceai cu lamâie	1/150			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12.57	16.76	59.95	498.75
Prânz								
1.	Bors ucrainesc cu pui	1/300/30			4.21	3.55	38.67	178.12
	Carne pui		0.035	0.030	3.57	1.51	1.03	20.41
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	34.56
	Varza alba		0.050	0.045	0.32		2.16	12.4
	Morcov		0.020	0.018	0.2	0.02	1.12	24.8
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
	Sfecla rosie		0.040	0.035	0.54		3.46	13.76
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeata		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	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.	Peste în crusta de porumb cu legume la cuptor și mamaliguta	1/80/30/150			19.56	10.40	35.60	640.37
	Pește congelat		0.100	0.090	14.54	1.45		67.55
	Crupe de porumb		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	123.4
	Oua		0.003	0.003	0.57	0.44	0.04	6.22
	Faina integrala fortificată cu fier și acid folic		0.003	0.003	0.3	0.03	2.19	358
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.015	0.013	0.16	0.01	0.84	4.92
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Ulei de floarea soarelui		0.004	0.004			4	36
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	Legume coapte cu busuioc	1/100			0.68	1.00	4.79	47.52
	Rosii/ Ardei gras		0.120	0.110	0.68	0	4.79	20.52
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.003	0.003		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			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
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		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
6.	Pâine de seară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					34.98	17.65	146.58	1354.58
Chindii								

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
6.	Pâine de seară	1/70						
	Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					41.27	32.28	148.65	1064.00
Chindii								
1	Biscuiți fara grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0.020	0.020	3.28	3.8	29.6	426
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per 1	1/200	0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					4.96	4.00	38.80	480.00
Cină								
1.	Budinca din brinza de vaci cu magiun	1/200/20			23.85	19.58	14.68	628.10
	brânză de vaci		0.180	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 griș		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Pesmeți		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
	Magiun		0,010	0,010	0,14	0,01	6,58	46,1
2	Ceai cu zahăr	1/200			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ cina					23.85	19.58	19.63	648.39
Pe noapte								
1	Tarta cu mere	1/80	0.160		5.71	7.39	33.28	230,57
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	2.00	0.20	14.60	71.60
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0.025	0.025	2.83	2.18	0.22	31.10
	Zahăr		0.010	0.010			9.90	40.58
	Chefir 2,5% grăsime		0.020	0.020	0.60	0.01	0.60	9.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
	Praf de copt		0.0001	0.0001				
	Scortisoara		0.0001	0.0001				
	Mere		0.080	0.070	0.28		7.96	33.09
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0.2	0.2	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					11.71	7.49	39.28	322.57
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					74.29	62.63	329.49	3195.79

Marți Saptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de mei cu lapte	1/200			7.5	7.35	29.10	223.65
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Crupe de mei		0.025	0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.1	0.07	37
2.	Tartină 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 grasimi vegetale		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	5.0	20.29
	Ceai		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4.	Fruite proaspete de sezon	1/200	0.200	0.185	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.65	18.86	82.87	598.11
Prânz								
1.	Ciorba de legume cu pui și smantana	1/300/30/10			8.75	5.2	35.09	150.87
	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
	Radacina de telina		0.010	0.008	0.08	0	0.45	2.25
	verdeață		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rosii in suc propriu		0.010	0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	sare		0.0008	0.0008	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003	0	3	0	27
	smântână 15% grăsime		0.010	0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur	1/80/20/180			20.92	21.00	42.24	378.08
	Cartofi		0.210	0.195	3.02	0.15	28.73	120.96
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	78
	Marar		0.001	0.001	0.01		0.06	0.21
	Carne de pui		0.070	0.065	15.60	6.60	4.50	89.25
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Pesmeți		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		45.00
	Oua		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/80			1.07	3.43	3.80	46.48
	Roșii 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
	Semințe 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	9.92	40.97
	Fruite de sezon		0.050	0.035	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
5.	Pâine de taina integrala fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	267.00

	Făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.020	0.020	2.00	0.20	14.6	179.00
	Cascaval		0.010	0.010	2.50	2.59		37.25
	Ardei gras		0.007	0.006	0.05		0.3	1.58
	Sare		0.001	0.001				
	Ouă		0.012	0.012	1.36	1.04	0.1	14.93
	Patrunjel		0.002	0.002	0.07	0.01	0.1	0.66
	Praf de copt		0.001	0.001				
	ulei de floarea soarelui		0.050	0.050		10.00		90.00
	Lapte 2,5%		0.010	0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					7.96	14.24	24.86	382.62
Cină								
1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/70/200			16.23	9.84	61.90	344.29
	Cuscus		0.050	0.050	6.50	0.85	48.10	234.00
	Carne pui		0.090	0.088	9.17	3.88	2.65	52.48
	Ceapa		0.015	0.012	0.21	0.03	9.20	4.03
	Ardei gras		0.010	0.008	0.08		0.45	2.25
	Tomate in suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Dovlecei		0.015	0.012	0.07	0.03	0.64	1.35
	morcov		0.010	0.008	0.10	0.01	0.56	3.28
	Sare iodata		0.001	0.001				
	ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
2	Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0.100	0.100	6.30	2.10	33.6	267.00
3	Ceai cu lamâie	1/200			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					25.43	15.28	126.62	952.45
Pe noapte								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30			2.87	3.33	25.90	320.00
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.030	0.030	2.87	3.33	25.90	320.00
2	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0.125	0.013	2.50	3.75	5.00	62.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					5.37	7.08	30.90	382.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					84.73	68.91	425.76	3486.68

Luni Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Dejun		Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Masa brută kg	Masa netă kg				
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200			9.01	8.35	31.60	249.65
	Crupe de hrișcă		0.025	0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.1	0.07	37
	Lapte		0.200	0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
2	Tartina cu unt și cascaval	1/50/10/15			7.87	12.69	24.13	396.87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	267.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
	Brânza tare 45 %		0.015	0.015	3.74	3.89	0.0	55.87
3.	Ceai	1/150			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.185	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17.58	21.04	80.57	749.53
Prinz								
1.	Supă crema multivitamin cu carne pui si crutoane	1/300/30/10			14.86	4.72	55.64	382.58
	Cartofi		0.050	0.041	0.72	0.04	6.84	28.8
	Piept pui		0.035	0.030	6.13	0.49	0.25	27.93
	Dovlecei		0.080	0.075	1.09	0	6.91	27.52
	ceapă		0.010	0.090	0.14	0.02	6.13	2.69
	morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ardei gras		0.010	0.008	0.1	0.04	0.3	1.9
	rădăcină de țelină		0.010	0.008	0.17	0.01	0.49	2.18
	ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
	Crutoane		0.010	0.010	6.3	2.1	33.6	267
	sare		0.0008	0.0008	0	0	0	0
2.	Parjoala pui si paste cu baby spanac ardei capia si seminte mix	1/80/250			5.95	4.45	41.37	234.38
	Carne pui		0.065	0.060	25.00	2.00	1.00	114.00
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	1.62	0.24	9.60	53.40
	Ulei de floarea soarelui		0.004	0.004	0	4	0	36
	Oua categoria "Extra"		0.003	0.003	0.34	0.26	0.03	3.73
	Ceapă		0.010	0.009	0.14	0.02	6.13	2.69
	Paste		0.055	0.055	5.50	0.72	40.70	198.00
	Seminte mix		0.001	0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
	Spanac		0.010	0.009	0.21	0.03	0.27	1.70
	Ardei gras		0.005	0.003	0.04		0.23	1.13
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3.00		27.00
	Sare iodată		0.0010	0.0010				
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/60	0.063	0.060	0.40		2.39	11.93
4.	Compot din fructe de sezon	1/250			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
5	Pâine feliata	1/100	0.100	0.100	6.30	2.10	33.6	267.00
	Pâine de seară		0.100	0.100	6.30	2.10	33.60	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prinz					27.69	11.27	142.92	936.86
Chindii								
1.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
2.	Muffins cu cașcaval și legume	1/60			6.28	14.04	15.66	328.62

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.003	0.003		1		9
4.	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		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
5.	Pâine de seară	1/50			4.05	1.50	24.00	129.00
	Pâine de seară		0.05	0.05	4.05	1.5	24	129
6.	Compot din fructe proaspete	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97
	Mere		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					30.54	22.84	115.81	1021.24
CHINDII								
1.	Prajitura razuita cu gem si fulgi de ovas	1/80			4.5	8.5	45.3	370.78
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.0	4.1	0.1	39.00
	Oua		0.005	0.005	0.6	0.4	0.0	6.22
	Zahar		0.010	0.010			9.9	40.58
	Faina		0.020	0.020	2.0	0.2	14.6	71.60
	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 per1		0.200		1.68	0.2	9.2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					6.14	8.67	54.46	424.78
Cina								
1.	Clatite cu carne pui	1/150/5			15.41	11.94	43.78	523.52
	Carne de pui		0.067	0.065	6.83	2.89	1.97	39.07
	Ceapă		0.008	0.007	0.11	0.01	4.91	2.15
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	3	2	5	52
	Ouă		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
	Faina de grâu		0.042	0.042	4.2	0.42	30.66	358
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Zahar		0.001	0.001			0.99	4.06
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45
	Smantana		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
2	Chefir	1/200			6.00	0.10	6.00	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	0.200	6.00	0.10	6.00	92.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					21.41	12.04	49.78	615.52
Gustarea de seara								
1	Compot de fructe proaspete	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fructe de sezon(mere, cirese, caise)		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2	Biscuiti in sortimente	1/100	0.100	0.100	2.46	2.85	22.2	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					2.64	2.85	32.12	466.97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					75.16	64.16	338.65	3251.98

		Luni		Saptămăna 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
Dejun									
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200			10.19	8.10	40.55	504.32	
	Crupe de grâu mărunț		0.040	0.040	4.75	0.4	26.53	353.43	
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29	
	Lapte 2,5%		0.180	0.180	5.4	3.6	9	93.6	
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	37	
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2.78	9.1	14.53	151.4	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	0.030	2.7	0.9	14.4	77.4	
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74	
3.	Ceai	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	82.72	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13.67	17.20	79.92	758.73	
Prânz									
1.	Supă de pui cu găluște și smântână	1/300/30/5			10.94	5.42	39.22	186.43	
	Cartofi		0.060	0.055	0.86	0.04	8.21	34.56	
	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	
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27	
	Smântână 15%grăsime		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.8	
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90	
	Rădăcină de țelină		0.005	0.004	0.02	0.01	0.11	0.56	
	Verdeață		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33	
	Sare iodată		0.0008	0.0008					
	Crupe de gris		0.015	0.015	1.78	0.15	9.95	53.01	
	Ouă		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44	
2.	Pârjoală din pește	1/80			18.52	5.21	8.41	272.98	
	Pește congelat		0.150	0.130	15.3	1.53		71.1	
	Pâine		0.014	0.014	1.13	0.17	6.72	154.8	
	Oua		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44	
	Lapte 2,5%		0.032	0.032	0.96	0.64	1.6	16.64	
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002		2		18	
3.	Cartofi copti	1/150			3.39	5.30	19.97	151.36	
	Cartofi		0.230	0.200	3.35	0.3	19.9	106.03	
	Verdeață, rozmarin		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33	
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5		45	
	Sare iodată		0.0008	0.0008					
4.	Salată de roșii cu rucola	1/50			0.34	2.00	3.37	27.74	
	Roșii proaspete		0.045	0.044	0.3		2.11	9.06	
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.002	0.002		2		18	
	Rucola		0.001	0.001	0.01		0.03	0.14	
	Ceapă		0.002	0.002	0.03	0	1.23	0.54	
5.	Compot din fructe de sezon	1/150			0.18	0.00	9.92	40.97	
	Mere proaspete		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68	
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29	

6	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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					39.04	18.77	114.49	866.38
CHINDII								
1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80			8.53	14.54	44.18	500.09
	Oua de găină		0.010	0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
	Făină de grâu		0.050	0.050	5	0.5	36.5	358
	Magiun		0.008	0.008	0.11	0.01	5.26	18.44
	Drojdie		0.003	0.003	0.25	0.06	0.54	3.15
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	37.00
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002			2	18
	Semințe de susan		0.010	0.010	2.00	7.00	1.72	65.50
2.	Cacao cu lapte	1/200			6.20	4.14	15.49	126.58
	Cacao		0.001	0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6	4	10	104
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					14.73	18.68	59.67	626.67
CINA								
1	Carne de găina în sos de smantana cu mamaliga	1/60/30			18.53	12.64	42.80	653.40
	Carne de găina		0.080	0.078	12.48	5.28	3.60	71.40
	Ceapa		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Smântână 15%grăsime		0.005	0.005	0.14	0.75	0.16	10.80
	Ulei		0.002	0.002		2.00		18.00
	Malai		0.044	0.044	5.23	0.44	29.19	155.51
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	37
	Făină de grâu		0.005	0.005	0.50	0.05	3.65	358.00
2	Ceai	1/150			0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
3	Pâine de seară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine de seară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					24.83	14.74	81.35	854.29
Gustare de seară								
1	Șarlotă cu mere	1/80			8.71	7.69	55.18	337.97
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	5.00	0.50	36.50	179.00
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0.025	0.025	2.83	2.18	0.22	31.10
	Zahăr		0.010	0.010			9.90	40.58
	Chefir 2,5% grăsime		0.020	0.020	0.60	0.01	0.60	9.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
	Praf de copt		0.0001	0.0001				
	Scortisoara		0.0001	0.0001				
	Mere sau fructe de sezon		0.080	0.075	0.28		7.96	33.09
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l	1/200	0.2	0.2	1.68	0.20	9.20	54.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					10.39	7.89	64.38	391.97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					102.66	77.28	399.81	3498.04

Miercuri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de orez cu lapte	1/200			7.61	8.29	32.73	259.30
	Crupa de orez		0.030	0.030	2.17	0.59	18.71	108.41
	Lapte 2,5%		0.180	0.180	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		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	8.80	29.08	227.79
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	133.5
	Unt fără grasimi vegetale		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	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12.44	17.09	86.65	590.10
Prânz								
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane si 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 radacina		0.020	0.018	0.1	0.03	0.42	2.24
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Crutoane		0.010	0.010	5.4	1.8	28.8	157.8
	Sare iodata		0.0008	0.0008				
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si 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	358
	Tomate in 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		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 iodata		0.0008	0.0008				
3.	Salată de sfecla si mere	1/50			0.74	1.01	8.03	30.30
	Ceapa verde		0.005	0.004	0.07	0.01	3.07	1.34
	Sfecla 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
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.1	0.6	24.0	133.5
	Pâine de seară		0.050	0.050	4.5	1.5	24.0	129.0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					52.36	14.97	172.41	1397.07

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.070	0.070	5.67	0.84	33.60	267.00
	Pâine de seară		0.050	0.050	6.30	2.10	33.60	180.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					33.90	16.46	138.22	1119.05
CHINDII								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/30	0.030	0.030	1.64	1.9	14.8	85.2
2	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.180	0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					2.34	1.90	34.69	167.92
Cină								
1	Carne coapta de curcan cu linte si rosii	1/70/200			6.21	2.3	20.75	383.25
	Carne curcan		0.090	0.087	9.45	3.4		70.56
	Lințe		0.065	0.065	5.77	0.26	12.9	353.43
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii proaspete		0.015	0.013	0.09		0.6	2.57
	Ulei		0.003	0.003		2		18
	Sare		0.001	0.001				
2	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10			9.93	14.1	28.93	415.5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	0.060	4.86	0.72	28.8	267
	Brânză tare		0.020	0.020	4.99	5.18		74.5
	Unt		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					16.14	16.40	54.63	819.04
Gustare de seara								
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0.125	0.125	2.50	3.75	5.00	62.50
2.	Muffins cu cacao	1/60			4.46	4.40	21.09	436.31
	Faina de grâu		0.020	0.020	2.00	0.20	14.60	358.00
	Zahar		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3.00		27.00
	Chefir		0.030	0.030	0.90	0.02	0.90	13.80
	Oua de categor. "Extra"		0.012	0.012	1.36	1.04	0.10	14.93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					6.96	8.15	26.09	498.81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					74.38	62.25	311.33	3499.56

Marti Saptămăna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș cu lapte	1/200			8.41	7.95	30.60	504.32
	Crupe de griș		0.025	0.025	2.97	0.25	16.58	353.43
	Unt fără grasimi vegetale		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 brânză tare	1/50/10/10			6.63	11.39	24.13	378.25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.6	24	267
	Brânză cu cheag tare 45%		0.010	0.010	2.5	2.59	0	37.25
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
3.	Ceai infuzie	1/200			0.00	0.00	2.97	12.17
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.003	0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.04	19.34	57.70	894.74
Gustare								
Prânz								
1.	Supă de pui cu tăieței si 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		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
	Verdeata		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Roșii 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.	Tocanita de pui cu legume la cuptor	1/70/150			12.71	7.50	34.61	175.15
	Carne de pui		0.100	0.097	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
	Telina radacina		0.010	0.008	0.05	0.01	0.21	1.12
	Tomate in 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				
3.	Salata de castraveti si verdeata	1/50			0.41	2.02	1.40	23.94
	Castraveti		0.041	0.040	0.31		1.14	4.58
	Ceapa verde		0.005	0.004				
	Marar		0.002	0.002	0.1	0.02	0.26	1.36
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.003	0.003		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Mere proaspete		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70/50			11.97	2.94	67.20	447.60

CHINDII								
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15			24.12	16.79	19.41	740.68
	Brânză de vaci		0.100	0.100	20.8	11.7	1.3	261.3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0.009	0.009	1.7	1.31	0.13	18.66
	crupe de grîș		0.010	0.010	1.19	0.1	6.63	35.34
	Făină din grâu		0.002	0.002	0.2	0.02	1.46	358
	unt		0.002	0.002	0.02	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 fiert	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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					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	14.88	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
	Roșii 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				
	Porumb dulce		0.015	0.015	0.4	0.16	2.43	12.95
	Usturoi		0.001	0.001	0.05		0.21	1.1
	Ulei de floarea soarelui		0.004	0.004		4		36
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 lamâie	1/200/5			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cîna					24.75	8.52	79.62	472.40
Gustarea de seara								
1	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l	1/200	0.200	0.200	1.680	0.2	9.2	54
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0.020	0.020	1.64	1.9	14.80	85.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					3.320	2.1	24.00	139.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					120.37	61.37	387.98	3443.45

Joi Saptămână 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de hrisca cu lapte	1/200			9.00	8.00	33.92	503.89
	Crupa de hrisca		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	353
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.10	0.07	37.00
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2.	Tartina 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	0.60	24.0	267.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.0
3.	Ceai cu lamâie	1/150			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Fruite proaspete de sezon	1/200	0.200		0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13.86	16.81	83.16	948.77
Prânz								
1.	Supă cu perisoare	1/300/20			4.32	4.30	31.56	105.88
	Cartofi		0.080	0.075	1.15	0.06	10.94	46.08
	Morcov		0.020	0.018	0.2	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.030	0.028	0.43	0.05	18.4	8.06
	Perisoare		0.020	0.020				
	Carne pui		0.020	0.018	2.04	0.86	0.59	11.66
	Ouă		0.003	0.003	0.34	0.26	0.03	3.73
	Rădăcină de țelină		0.005	0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeata		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	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.	Pește în crusta de porumb cu sos de legume	1/80/30			18.65	4.83	33.30	212.78
	Pește congelat		0.100	0.095	14.54	1.45		67.55
	Crupe de porumb		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	106.03
	Ulei		0.003	0.003		3.00		27.00
	Morcov		0.015	0.013	0.16	0.01	0.84	4.92
	Roșii în suc propriu		0.005	0.005	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
3.	Piure de cartofi	1/100			2.35	2.95	17.46	102.92
	Cartofi		0.120	0.110	1.73	0.09	16.42	69.12
	Lapte		0.020	0.020	0.6	0.4	1	10.4
	Unt fara grasimi vegetale		0.003	0.003	0.02	2.46	0.04	23.4
4	Salata de varza	1/50			0.44	3.02	5.42	41.75
	Varza alba		0.040	0.038	0.26		1.73	9.92
	Ceapa verde		0.005	0.004	0.07	0.01	3.07	1.34
	Morcov		0.010	0.008	0.1	0.01	0.56	3.28
	Verdeata		0.001	0.001	0.01		0.06	0.21
	Ulei nerafinat		0.003	0.003		3		27
5	Compot din fructe de sezon	1/200			0.18	0.00	9.92	40.97
	Fruite de sezon		0.050	0.045	0.18		4.97	20.68
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
6	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
7	Pâine de secară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60
	Pâine de secară		0.070	0.070	6.30	2.10	33.60	180.6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					35.85	14.78	149.84	776.65

Gustarea de seara								
1.	Cacao	1/200			6.4	4.28	16.03	128.87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		0.200	0.200	6	4	10	104
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.4	0.28	1.08	4.58
2.	Briosa cu stafide	1/80			9.96	7.27	57.46	453.56
	Pâină de grâu		0.070	0.070	7	0.7	51.1	358
	Ouă de găină "Extra"		0.015	0.015	1.7	1.31	0.13	18.66
	Unt fără grăsimi vegetale		0.003	0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0	18
	Drojdie		0.002	0.002	0.25	0.06	0.54	3.15
	Lapte 2,5%		0.020	0.020	0.9	0.6	1.5	15.6
	Stafide		0.005	0.005	0.09	0.14	4.15	17.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					16.36	11.55	73.49	582.43
CINA								
1	Pilaf cu carne de pui	1/70/200			4.05	4.03	39.04	400.17
	Carne de pui		0.090	0.087	14.04	5.94	4.05	80.33
	Orez		0.035	0.035	3.61	0.99	31.19	361.35
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	1.12	6.56
	Roșii proaspete		0.015	0.014	0.09		0.6	2.57
	Ulei		0.003	0.003		3		27
	Sare		0.001	0.001				
2	Roșii proaspete	1/50	0.050	0.050	0.29		2	8.55
3	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
4	Paine feliata	1/50			4.5	1.5	24	129
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.5	1.5	24	129
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					8.84	5.53	69.99	558.01
Gustarea de seara								
1	Ștrudel cu mere	1/100			6.45	5.95	55.00	313.09
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	5.00	0.50	36.50	179.00
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0.005	0.005	0.57	0.44	0.04	6.22
	Sare iodată		0.001	0.001	0.60	0.01	0.60	9.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00		45.00
	Zahăr		0.010	0.010			9.90	40.58
	Scortisoara		0.0001	0.0001				
	Mere		0.080	0.075	0.28		7.96	33.09
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0.2	0.2	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					12.45	6.05	61.00	405.09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					87.36	54.72	437.48	3270.95