



M E N I U

<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Ieșirea, gr.</i>	<i>Componenta</i>	<i>Gr.bruto</i>	<i>Gr.neto</i>
1 zi				
Terci din arpacaș pe lapte	150	Lapte Arpacaș Unt Zahăr	130 20 5 5	125 20 5 5
Ceai cu zahăr	200/5	Ceai Zahăr	2 3	2 3
Pâine/magiun	16/15	Pâine de grâu Magiun	16 15	16 15
Biscuiți	50	Biscuiți	50	50
Componenta chimică: <i>proteine – 15,5 g., lipide – 14,5 g., glucide – 68,0 g., valoarea calorică – 465 kcal.</i>				
2 zi				
Supă cu tăiței	300	Cartofi Ceapă Morcov Verdeață Rădăcină de țelină Ardei dulce Ulei Tăiței Sare	80 12 10 7 3 3 2 15 0,64	75 10 8 7 3 3 2 15 0,64
Carne de pui	25	Carne de pui	38	25
Pâine de grâu	32	3Pâine de grâu	32	32
Componenta chimică: <i>proteine – 16,98 g., lipide – 17,4 g., glucide – 65,9 g., valoarea calorică – 489 kcal.</i>				
3 zi				
Terci de hrișcă	140	Hrișcă Ulei de floarea soarelui Sare	28 5 0,64	26 5 0,64
Sos	40	Ceapă Ulei Făină	20 3 2,8	18 3 2,8
Salată de varză	80	Varză Morcov Verdeață Ulei	60 20 5 2	56 18 2 2
Măr	120	Măr	120	120
Pâine	16	Pâine de grâu	13	16
Componenta chimică: <i>proteine – 15,7 g., lipide – 15,4 g., glucide – 68,2 g., valoarea calorică – 474 kcal.</i>				
4 zi				
Paste făinoase cu brânză	75	Paste făinoase Brânză tare	20 50	15 50

		Unt	2	2
Ceai cu zahăr	200/3	Ceai	200/3	200/3
Iaurt	100	Iaurt	100	100
Ou fiert	1	Ou fiert	1	1

Compozența chimică:

proteine – 17,6 g., lipide – 17,0 g., glucide – 65,8 g., valoarea calorică – 487 kcal.

5 zi				
Terci din malai	60	Mala	10	10
		Unt	2	2
		Sare	0,64	0,64
Sdaltă din legume	50	Varză	40	35
		Morcov	12	10
		Ulei de floarea soarelui	5	5
		Verdeață	3	3
Pește fiert	30	Pește	55	30
Pâine	16	Pâine	16	16
Chefir	100	Chefir	100	100

Compozența chimică:

proteine – 14,7 g., lipide – 15,7 g., glucide – 67,9 g., valoarea calorică – 472 kcal.

6 zi				
Ragu cu legume	230	Cartofi	100	94
		Ceapă	25	23
		Morcov	24	22
		Varză	85	83
		Ulei	5	5
		Orez	2	2
		Sare	0,64	0,64
Pâine	16	Pâine de grâu	16	16
Suc	120	Suc	120	120

Compozența chimică:

proteine – 15,9 g., lipide – 14,5 g., glucide – 67 g., valoarea calorică – 462 kcal.

7 zi				
Pireu de cartofi	100	Cartofi	100	80
		Lapte	10	10
		Unt	5	5
Chifteluțe de carne de pui cu sos alb	25/25	Carne de pui	45	25
		Ceapă	15	8
		Pesmeți	5	1,5
		Ou	1,5	1,5
		Lapte	5	5
Salată din legume	50	Sfeclă roșie	40	35
		Măr	15	10
		Ulei de floarea soarelui	5	5
Pâine	16	Pâine de grâu	16	16
Compot	120	Fructe de sezon	24	20
		Zahăr	3	3

Compozența chimică:

proteine – 17,8 g., lipide – 14,4 g., glucide – 67,0 g., valoarea calorică – 468 kcal.

8 zi				
Supă cu cartof și boboase	300	Cartofi	80	70
		Morcov	15	12
		Ceapă	10	8
		Fasole conservate	2	2
		Verdeață	10	8
		Sfeclă roșie	35	32
		Sare	0,64	0,64
		Varză	60	53
Pâine de grâu	32	Pâine de grâu	32	32
Componenta chimică: <i>proteine – 14,7 g., lipide – 15,9 g., glucide – 68,1 g., valoarea calorică – 474 kcal.</i>				
9 zi				
Terci din arnaut	120	Arnautca	24	22
		Unt	5	5
		Sare	0,64	0,64
Sos	25	Morcov	12	9
		Ceapă	8	6
		Sare	0,64	0,64
		Ulei	5	5
		Făină	2,5	2,5
Salată de legume cu mazăre conservată	50	Varză	30	25
		Morcov	12	10
		Verdeață	3	2
		Ulei	5	5
		Mazăre	8	8
Ceai cu zahăr	200/2	Ceai	3	3
		Zahăr	2	2
Pâine	16	Pâine de grâu	16	16
Componenta chimică: <i>proteine – 17,7 g., lipide – 14,9 g., glucide – 68,7 g., valoarea calorică – 477 kcal.</i>				
10 zi				
Pireu de mazăre	100/50	Mazăre	20	19
		Sare	0,64	0,64
		Morcov	20	18
		Ceapă	20	18
		Ulei de floarea soarelui	9	9
		Făină	2	2
Piept de pui	25	Piept de pui	38	25
Ceai	200/2	Ceai	3	3
		Zahăr	2	2
Covrigei	20	Covrigei	20	20
Pâine	16	Pâine	16	16
Componenta chimică: <i>proteine – 14,8 g., lipide – 15,7 g., glucide – 69 g., valoarea calorică – 476 kcal.</i>				