

denumirea bucatelor	cantitatea gr.	proteine	lipide	glucide	val. Energetica
		DEJUN			
Terci din mei cu lapte	150	7.3	15.0	31.1	285
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	19.33	33.85	89.96	677.24
		PRINZ			
Salata din legume	100	0.86	15.8	2.9	157.7
Supa cu arpacas cu smintina	250/7	1.45	1.62	14.4	79.87
Pireu din mazare uscata,teftele sos	200	23	16	57.4	172
Compot	200	3.3	1.1	24.0	115
piine	100	5.82	1.05	43.85	215
	Total	20.92	47.15	137.02	983.27
		GUSTARE			
Fructe proaspete	150	0,05	0	14.55	58.56
biscuiti	75	3.1	1.1	24	250.0
suc	200	0	0	32	132
	Total	3.15	1.1	70.55	440.56
		CINA1			
Legume proaspete	50	12.8	0.0	2.8	44
Terci din hrisca	150	1.5	3.0	15.0	88.5
bifstrogsof	70	20.6	13.59	5.54	228.86
ceai cu zahar	200	0,11	1,6	15.0	57
piine	100	5.82	1.05	43.85	215
	Total	40.83	19.24	82.19	633.36
		CINA2			
Chifla cu mac	100	0.05	0.18	24.18	101.02
Cacao cu lapte	150	4.64	4.99	16.89	161.8
	Total	4.69	5.17	41.69	262.82
Total pe zi		109.03	101.51	468.94	2997.25