

V-II

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



2020

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



2020



*Unde se mănâncă bine!*

Meniu Model pentru 10zile

Masă suedeză

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general

Anul 2021

LUNI ziua 1 dejun meniu 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
<b>Terci de hrisca cu lapte 2,5%</b>	<b>200</b>				
Crupa de hrisca	50	5,75	0,98	29,2	169,78
Lapte de vaci 2,5%	150	4,1	2,7	6,8	68,3
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	10	-	-	9,99	38,7
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10//15</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
<b>ou fiert</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>24,09</b>	<b>24,95</b>	<b>95,97</b>	<b>732,06</b>

LUNI ziua 1 dejun meniu 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Cartofi copti</b>	<b>150</b>				
cartofi	210	4,18	0,21	38,21	172,39
ulei	10	-	9,9	-	89,9
<b>Șnițel de gaina copt</b>	<b>50</b>	<b>16,03</b>	<b>5,19</b>	<b>2,78</b>	<b>124,91</b>
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10//15</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>29,33</b>	<b>28,55</b>	<b>90,54</b>	<b>749,1</b>

LUNI ziua 1 dejun meniu 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de hrisca cu lapte 2,5%</b>	<b>200</b>				
Crupa de hrisca	50	5,75	0,98	29,2	169,78
Lapte de vaci 2,5%	150	4,1	2,7	6,8	68,3
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	10	-	-	9,99	38,7
<b>Tartina cu Magiun și unt</b>	<b>50//20//10</b>				
Pine făina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>19,34</b>	<b>19,78</b>	<b>103,79</b>	<b>703,24</b>

LUNI ziua 1 prânz

<b>Supa de legume cu carne de pui</b>	<b>250//50</b>				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	37,5	0,24	-	1,62	9,3
Cartofi	66,5	0,96	0,05	9,1	38,3
Morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Sare	0,5	-	-	-	-
<b>Salata de morcov</b>	<b>100</b>				
Morcov proaspăt	100	1,03	0,08	5,48	28,26
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
<b>Pește cu legume copt</b>	<b>75//25</b>				
Peste de mare	130	12,6	3,48	-	108,19
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,59
sare	0,5	-	-	-	-
morcov	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ardei dulce	10	0,08	-	0,45	2,25
<b>Paste fainoase fierte</b>	<b>150</b>				
Paste fainoase	50	5	0,69	39,22	190,4
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8

sare	0,5	-	-	-	-
<b>Compot din Fructe de sezon</b>	<b>200</b>				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>8,1</b>	<b>1,2</b>	<b>48</b>	<b>267</b>
<b>Total prânz</b>		<b>40,66</b>	<b>33,54</b>	<b>130,4</b>	<b>1012,69</b>
<b>Total ziua 1</b>		<b>64,91333</b>	<b>57,96667</b>	<b>227,1667</b>	<b>1740,823333</b>

**Marti ziua 2 dejun 1**

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>brocoli sotate cu unt</b>	<b>150</b>				
brocoly	195	4,68	0,78	14,04	68,2
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>pulpă de pui coaptă</b>	<b>75</b>				
pulpă de pui	120	21,12	11,16	-	190,8
<b>Tartina cu cascaval și unt</b>	<b>50//15//10</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	15	4,58	4,43	0,02	58,2
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>34,97</b>	<b>33,39</b>	<b>63,68</b>	<b>695,7</b>

**Marti ziua 2 dejun 2**

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Omleta</b>	<b>75</b>				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
<b>smântână</b>	<b>30</b>	<b>0,99</b>	<b>6</b>	<b>1,17</b>	<b>64,8</b>

<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>27,34</b>	<b>28,3</b>	<b>77,3</b>	<b>701</b>

**Martți ziua 2 dejun 3**

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Paste fierte cu lapte</b>	<b>200</b>				
Paste fainoase	50	5,2	0,68	38,48	186,1
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>27,08</b>	<b>20,75</b>	<b>107,67</b>	<b>722,53</b>

**Martți ziua 2 prânz**

<b>Ciorba de legume si carne de pui</b>	<b>250//50</b>				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	22,5	0,14	-	0,97	5,58
Cartofi	40	0,58	0,03	5,47	23,04
Morcov	9,5	0,1	0,01	0,53	3,12
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
Pasta de tomate	2	0,11	-	0,3	1,7
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95

Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
<b>brânză cu smântână</b>	<b>100</b>				
brânză de vaci	70	12,53	8,54	2,45	140,7
smântână	25	0,83	5	0,98	54
zahăr	5	-	-	4,95	17,5
<b>File de gâina copt</b>	<b>75</b>				
File de gâina	110	23,09	9,77	6,66	132,09
Ulei vegetal nerafinat	7,5	-	7,43	-	67,43
Sare	0,5	-	-	-	-
<b>Terci de griu</b>	<b>150</b>				
Crupa de griu	60	6,99	0,58	38,87	205,66
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Compot din Fructe de sezon</b>	<b>200</b>				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>247</b>
<b>Total</b>		<b>64,17</b>	<b>49,88</b>	<b>137,75</b>	<b>1166,8</b>
<b>Total ziua 2</b>		<b>93,96667</b>	<b>77,36</b>	<b>220,6333</b>	<b>1873,21</b>

Miercuri ziua 3 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de gris</b>	<b>220</b>				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
satfide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
<b>Tartina cu cascaval și unt</b>	<b>50//30//10</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe prospete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>

<b>Total Mic dejun</b>		<b>21,67</b>	<b>29,14</b>	<b>96,1</b>	<b>735,42</b>

**Miercuri ziua 3 dejun 2**

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>conopidă sotată cu unt</b>	<b>150</b>				
conopidă	210	5,04	0,21	11,13	52,5
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Șnițel de gaina copt</b>	<b>50</b>	<b>16,03</b>	<b>5,19</b>	<b>2,78</b>	<b>124,91</b>
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10/30</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete.</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>39,24</b>	<b>34,25</b>	<b>60,51</b>	<b>713,67</b>

**Miercuri ziua 3 dejun 3**

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de gris</b>	<b>220</b>				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Șatfide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șnițel de pui copt	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>

<b>Total Mic dejun</b>		<b>29,77</b>	<b>27,42</b>	<b>95,24</b>	<b>760,31</b>

**Miercuri ziua 3 prânz**

<b>Ciorba de legume si taietei</b>	<b>250</b>				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
taietei de casa	20	2	0,26	14,8	72
Morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
Pasta de tomate	2	0,11	-	0,3	1,7
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
<b>Salata din legume fierte</b>	<b>130</b>				
Sfecla	39	0,47	-	2,42	11,05
Morcov	17	0,2	0,03	0,98	5,33
Cartofi	37	0,52	0,04	5,02	20,6
ceapa	26	0,34	-	1,89	8,22
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Guleas de vita</b>	<b>65//35</b>				
Carne de vita	100	15,15	5,25	-	112,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
ceapa	18	0,26	-	1,44	6,35
Pasta de tomate	4	0,22	-	0,6	3,4
Faina de griu	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Pireu de mazare</b>	<b>150</b>				
Mazare uscata	70	16,8	0,7	36,42	215,68
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Compot din Fructe de sezon</b>	<b>200</b>				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>247</b>
<b>Total</b>		<b>46,14</b>	<b>29,87</b>	<b>154,36</b>	<b>1071,79</b>
<b>Total ziua 3</b>		<b>76,36667</b>	<b>60,14</b>	<b>238,31</b>	<b>1808,256667</b>

**Joi ziua 4 dejun 1**

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
---------------------	---------	----------	--------	---------	---------------------



<b>Budincea din branza de vaci</b>	<b>200</b>				
Branza de vaci 5%	120	19,2	10,8	1,2	241,2
Crupa de gris	15	1,69	0,1	10,9	51,19
Zahar	12	-	-	11,88	41,76
lapte de vaci 2,5%	50	1,5	1	2,5	26
ou de gaina	21,7	2,45	1,89	0,19	27
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>41,84</b>	<b>26,76</b>	<b>68,48</b>	<b>790,78</b>

Joi ziua 4 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci din ovaz cu lapte</b>	<b>200</b>				
Fulgi de ovaz	50	5,94	2,9	32,67	122,88
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10//15</b>				
Pine faina integrala Fortificata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
<b>ou fiert</b>	<b>45</b>	5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>29,14</b>	<b>34,25</b>	<b>97,05</b>	<b>752,32</b>

Joi ziua 4 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
---------------------	---------	----------	--------	---------	---------------------

<b>Terci din ovaz cu lapte</b>	<b>200</b>				
Fulgi de ovaz	50	5,94	2,9	32,67	122,88
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>ou fiert</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>32,94</b>	<b>30,99</b>	<b>102,3</b>	<b>752,69</b>

Joi ziua 4 prânz

<b>Ciorba cu legume si fasole</b>	<b>250</b>				
Cartofi	50	0,72	0,04	6,84	28,8
fasole uscate	20	4,38	0,2	10,75	60,3
Morcov	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
<b>Salata din sfeclă</b>	<b>100</b>				
Sfecla	100	1,13	-	8,22	27,77
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Chiftelute in sos rosu</b>	<b>70//50</b>				
File de gaina	80	16,64	7,04	4,8	95,2
pine	7	0,57	0,08	3,36	18,69
oua de gaina	6	0,68	0,52	0,05	7,46
ceapa	35	0,5	-	2,79	12,35
Morcov	20	0,21	0,02	1,12	6,56
pasta de tomat	3	0,15	0,06	0,45	2,85
sare	0,5	-	-	-	-
faina de griu	10	1	0,1	7,3	35,8
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
<b>Pireu de Cartofi</b>	<b>150</b>				
Cartofi	116	1,67	0,08	15,87	66,82
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
lapte de vaci 2,5%	30	0,9	0,6	1,5	15,6

sare	0,5	-	-	-	-
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>247</b>
<b>Total</b>		<b>41,29</b>	<b>43,4</b>	<b>139,08</b>	<b>1053,66</b>
<b>Total ziua 4</b>		<b>75,93</b>	<b>74,06667</b>	<b>228,3567</b>	<b>1818,923333</b>

Vineri ziua 5 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>200</b>				
orez	40	3,04	1,25	21,68	142
lapte de vaci 2,5%	150	4,5	0,4	31,2	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Tartina cu unt și cascaval</b>	<b>50//10//30</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascaval 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>20,93</b>	<b>27,52</b>	<b>102,49</b>	<b>732,3</b>

Vineri ziua 5 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>legume sotate cu unt</b>	<b>150</b>				
brocoli	70	1,68	0,28	5,04	24,5
conopidă	70	1,68	0,07	3,71	17,5
morcov	70	0,63	0,14	6,72	28,7
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>pulpă de pui coaptă</b>	<b>75</b>				
pulpă de pui	120	21,12	11,16	-	190,8
<b>Tartina cu unt si magiu</b>	<b>50//10//20</b>				

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>34,63</b>	<b>31,85</b>	<b>73,32</b>	<b>725,36</b>

Vineri ziua 5 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>200</b>				
orez	40	3,04	1,25	21,68	142
lapte de vaci 2,5%	150	4,5	0,4	31,2	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
satfide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
<b>Tartina cu unt si magiu</b>	<b>50//10//20</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>17,33</b>	<b>21,95</b>	<b>126,53</b>	<b>761,06</b>

Vineri ziua 5 prânz

<b>Ciorba de legume</b>	<b>250</b>				
Cartofi	120	1,73	0,09	16,42	69,12
Morcov	25	0,26	0,02	1,4	8,2
ceapa	25	0,36	-	2	8,82
Verdeata	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopida	60	0,96	0,05	24	12
radacina de telina	10	0,05	0,01	0,21	1,12
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
sare	0,5		-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96

<b>Salata din varza si mazare verde</b>	<b>100</b>				
Varza pechin	100	0,65	-	3,42	19,36
Mazare verde	10	0,5	0,02	1,3	4
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
<b>Carne de pui în sos de smântână</b>	<b>75//75</b>				
File de gaina	100	20,8	8,8	6	119
ceapa	15	0,16	0,01	0,84	4,92
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
smântână	50	1,65	10	1,95	108
făină	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Orez fiet</b>	<b>150</b>	<b>3,97</b>	<b>1,09</b>	<b>34,3</b>	<b>198,74</b>
Orez	35				
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>247</b>
<b>Total</b>		<b>44,05</b>	<b>46,68</b>	<b>160,61</b>	<b>1122,85</b>
<b>Total ziua 5</b>		<b>68,34667</b>	<b>73,78667</b>	<b>261,39</b>	<b>1862,423333</b>

Luni ziua 6 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Paste fierte cu lapte</b>	<b>200</b>				
Paste fainoase	50	5,2	0,68	38,48	186,1
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
<b>Tartina cu cascaval și unt</b>	<b>50//30//10</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>23,41</b>	<b>25,45</b>	<b>105,48</b>	<b>739</b>

## Luni ziua 6 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Omleta</b>	<b>75</b>				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
<b>smântână</b>	<b>30</b>	0,99	6	1,17	64,8
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>31,77</b>	<b>31,28</b>	<b>74,25</b>	<b>742,36</b>

## Luni ziua 6 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Paste fierte cu lapte</b>	<b>200</b>				
Paste fainoase	50	5,2	0,68	38,48	186,1
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>27,08</b>	<b>20,75</b>	<b>107,67</b>	<b>722,53</b>

--	--	--	--	--	--

Luni ziua 6 prânz

<b>Supa varza si carne</b>	<b>250//50</b>				
Carne de pui	75	11,7	4,95	3,38	66,94
Varza proaspata	37,5	0,24	-	1,62	9,3
Cartofi	66,5	0,96	0,05	9,1	38,3
Morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Sare	0,5	-	-	-	-
<b>Salata din cartofi</b>	<b>100</b>				
Cartofi fierti	100	1,44	0,07	13,68	57,6
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
<b>Pirjoale de pui coapte</b>	<b>75</b>				
File de gaina	100	20,8	8,8	6	119
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
piine	12	0,97	0,14	5,76	32,04
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Terci de arpacas cu unt</b>	<b>150</b>				
Crupa de arpacas	50	5,58	0,66	43,64	183,22
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Compot din Fructe de sezon</b>	<b>200</b>				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>247</b>
<b>Fructe de sezon</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total</b>		<b>49,92</b>	<b>42,28</b>	<b>157,02</b>	<b>1086,43</b>
<b>Total ziua 6</b>		<b>77,34</b>	<b>68,10667</b>	<b>252,82</b>	<b>1821,06</b>

Marți ziua 7 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de hrisca cu lapte 2,5%</b>	<b>200</b>				
Crupa de hrisca	50	5,75	0,98	29,2	169,78
Lapte de vaci 2,5%	150	4,1	2,7	6,8	68,3
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	10	-	-	9,99	38,7
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10//15</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5

cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
<b>ou fiert</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>24,09</b>	<b>24,95</b>	<b>95,97</b>	<b>732,06</b>

**Marti ziua 7 dejun 2**

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Cartofi copti</b>	<b>150</b>				
cartofi	210	4,18	0,21	38,21	172,39
ulei	10	-	9,9	-	89,9
<b>Șnițel de gaina copt</b>	<b>50</b>	<b>16,03</b>	<b>5,19</b>	<b>2,78</b>	<b>124,91</b>
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10//15</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>29,33</b>	<b>28,55</b>	<b>90,54</b>	<b>749,1</b>

**Marti ziua 7 dejun 3**

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de hrisca cu lapte 2,5%</b>	<b>200</b>				
Crupa de hrisca	50	5,75	0,98	29,2	169,78
Lapte de vaci 2,5%	150	4,1	2,7	6,8	68,3
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	10	-	-	9,99	38,7
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8



șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>31,66</b>	<b>23,73</b>	<b>94,73</b>	<b>759,17</b>

#### Marti ziua 7 prânz

<b>Ciorba de cartofi si orez</b>	<b>250</b>				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
Orez	15	1,08	0,3	9,36	54,2
morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
pasta de tomate	2	0,11	-	0,3	1,7
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
<b>Salata din legume</b>	<b>100</b>				
Castraveti	50	0,37	-	1,4	5,58
Rosii	50	0,29	-	2	8,55
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	0,8	89,92
<b>Pește copt</b>	<b>75</b>				
Peste de mare	130	12,6	3,48	-	108,19
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,59
<b>brânză cu smântână</b>	<b>100</b>				
brânză de vaci	70	12,53	8,54	2,45	140,7
smântână	30	0,99	6	1,17	64,8
<b>Mamaliga</b>	<b>150</b>				
Faina de porumb	50	4,98	1,99	33,33	161,69
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Compot din Fructe de sezon</b>	<b>200</b>				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	7,5	0,4	52	247
<b>Total</b>		<b>42,56</b>	<b>49,7</b>	<b>138,24</b>	<b>1197,79</b>
<b>Total ziua 7</b>		<b>70,92</b>	<b>75,44333</b>	<b>231,9867</b>	<b>1944,566667</b>

#### Miercuri ziua 8 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
---------------------	---------	----------	--------	---------	---------------------

<b>Terci de gris</b>	<b>220</b>				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
satfide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
<b>Tartina cu cascaval și unt</b>	<b>50//30//10</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>21,67</b>	<b>29,14</b>	<b>96,1</b>	<b>735,42</b>

Miercuri ziua 8 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>brocoli sotate cu unt</b>	<b>150</b>				
brocoly	195	4,68	0,78	14,04	68,2
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>pulpă de pui coaptă</b>	<b>75</b>				
pulpă de pui	120	21,12	11,16	-	190,8
<b>Tartina cu cascaval și unt</b>	<b>50//15//10</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	15	4,58	4,43	0,02	58,2
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>39,4</b>	<b>36,37</b>	<b>60,63</b>	<b>737,06</b>

Miercuri ziua 8 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de gris</b>	<b>220</b>				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
satfide	20	0,62	0,1	15,84	59,8
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>29,77</b>	<b>27,42</b>	<b>95,24</b>	<b>760,31</b>

Miercuri ziua 8 prânz

<b>Ciorba Rasolnic</b>	<b>250</b>				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
boabe de orz	20	1,98	0,24	15,54	70,4
Ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
castraveti murati	17	0,17	-	0,51	2,04
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
<b>Salata din varza</b>	<b>100</b>				
Varza proaspata	90	0,48	-	3,92	22,1
Ceapa	5	0,1	-	0,5	2,25
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
<b>File de gaina la aburi</b>	<b>75</b>				
File de gaina	90	19,08	2,34	-	102,6
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Hrisca fiarta cu unt</b>	<b>150</b>				
Crupe de hrisca	69	8,04	1,39	40,89	237,7
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
sare	2	-	-	-	-
<b>Compot din Fructe de sezon</b>	<b>200</b>				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58

Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>247</b>
<b>fructe prospete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total</b>		<b>39,55</b>	<b>22,58</b>	<b>148,68</b>	<b>1032,61</b>
<b>Total ziua 8</b>		<b>69,83</b>	<b>53,55667</b>	<b>232,67</b>	<b>1776,873333</b>

Joi ziua 9 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>conopidă sotată cu unt</b>	<b>150</b>				
conopidă	210	5,04	0,21	11,13	52,5
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Șnițel de gaina copt</b>	<b>50</b>	<b>16,03</b>	<b>5,19</b>	<b>2,78</b>	<b>124,91</b>
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10/30</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe prospete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>39,24</b>	<b>34,25</b>	<b>60,51</b>	<b>713,67</b>

Joi ziua 9 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Omleta</b>	<b>100</b>				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
file de pui	35	7,42	0,91	-	39,9
sare	0,5	-	-	-	-
<b>smântână</b>	<b>30</b>	<b>0,99</b>	<b>6</b>	<b>1,17</b>	<b>64,8</b>
<b>Tartina cu unt si magiu</b>	<b>50//10//20</b>				

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>26,87</b>	<b>28,24</b>	<b>83,31</b>	<b>726,33</b>

Joi ziua 9 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>200</b>				
orez	40	3,04	1,25	21,68	142
lapte de vaci 2,5%	150	4,5	0,4	31,2	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10/30</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total Mic dejun</b>		<b>25,36</b>	<b>30,5</b>	<b>99,44</b>	<b>773,66</b>

Joi ziua 9 prânz

<b>Ciorba cu fasole si paste</b>	<b>250</b>				
Cartofi	50	0,72	0,04	6,84	28,8
fasole uscate	20	4,38	0,2	10,75	60,3
paste făinoase	10	1,39	0,01	7,13	33,4
Morcov	10	0,09	0,02	0,96	4,1
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
<b>Salata de rosii</b>	<b>100</b>				
Rosii proaspete	80	0,46	-	3,19	13,68

ceapa	25	0,34	-	2	8,82
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
<b>Carne pui cu varză</b>	<b>75//150</b>				
Varză	210	1,35	-	9,08	52,08
pasta de tomat	4,5	0,24	-	0,68	3,83
file de gaina	100	20,8	8,8	6	119
ceapa	22	0,31	-	1,8	7,94
Morcov	38	0,34	0,08	3,65	15,58
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
sare	0,5	-	-	-	-
<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>200</b>				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>247</b>
<b>Fructe proaspete</b>	<b>100</b>				
banene	150	1,65	0,45	34,2	133,5
<b>Total</b>		<b>40,08</b>	<b>34,82</b>	<b>159,22</b>	<b>1034,42</b>
<b>Total ziua 9</b>		<b>57,49</b>	<b>54,4</b>	<b>220,1367</b>	<b>1772,306667</b>

Vineri ziua 10 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Budince din brinza de vaci</b>	<b>200</b>				
Brinza de vaci 5%	120	19,2	10,8	1,2	241,2
Crupa de gris	15	1,69	0,1	10,9	51,19
Zahar	12	-	-	11,88	41,76
lapte de vaci 2,5%	50	1,5	1	2,5	26
ou de gaina	21,7	2,45	1,89	0,19	27
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10//15</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>33,96</b>	<b>27,04</b>	<b>76,22</b>	<b>749,05</b>

Vineri ziua 10 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Terci de hrisca cu lapte 2,5%</b>	<b>200</b>				
Crupa de hrisca	50	5,75	0,98	29,2	169,78
Lapte de vaci 2,5%	150	4,1	2,7	6,8	68,3
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	10	-	-	9,99	38,7
<b>Tartina cu unt și șnițel</b>	<b>50//10//40</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șniței de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
<b>ou fiert</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu lamie si zahar</b>	<b>200//10//15</b>				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	10	-	-	9,99	38,7
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>32,32</b>	<b>24,67</b>	<b>93,31</b>	<b>759,99</b>

Vineri ziua 10 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>legume sotate cu unt</b>	<b>150</b>				
brocoli	70	1,68	0,28	5,04	24,5
conopidă	70	1,68	0,07	3,71	17,5
morcov	70	0,63	0,14	6,72	28,7
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>pulpă de pui coaptă</b>	<b>75</b>				
pulpă de pui	120	21,12	11,16	-	190,8
<b>Tartina cu unt și cașcaval</b>	<b>50//10//15</b>				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>150</b>				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
<b>fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total Mic dejun</b>		<b>38,72</b>	<b>36,08</b>	<b>62,06</b>	<b>739,56</b>

Vineri ziua 10 prânz

<b>Supa cu legume si carne</b>	<b>250//50</b>				
file de gaina	65	15,15	0,59	0,13	66,95
Cartofi	120	1,73	0,09	16,42	69,12
Morcov	25	0,26	0,02	1,4	8,2
ceapa	25	0,36	-	2	8,82
Verdeata	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopida	60	0,96	0,05	24	12
radacina de telina	10	0,05	0,01	0,21	1,12
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
sare	0,5		-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
<b>Salata din morcov si telina</b>	<b>100</b>				
Morcov	60	0,62	0,05	3,36	19,68
radacina de telina	30	0,93	0,07	1	28,69
Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
<b>Șnițel de gaina copt</b>	<b>75</b>				
File de gaina	100	23,3	0,9	0,2	103
pesmeti	7,5	0,61	0,09	3,6	20,3
Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
Sare	0,5	-	-	-	-
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,45	39,64
<b>Orez fiet</b>	<b>150</b>	<b>3,97</b>	<b>1,09</b>	<b>34,3</b>	<b>198,74</b>
Orez	50				
Unt 82,5%	10	0,06	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
<b>compot din fructe de sezon</b>	<b>200</b>				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
<b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>247</b>
<b>Fructe proaspete</b>	<b>100</b>				
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
<b>Total</b>		<b>56,72</b>	<b>26,53</b>	<b>170,4</b>	<b>1117,69</b>
<b>Total ziua 10</b>		<b>91,72</b>	<b>55,79333</b>	<b>247,5967</b>	<b>1867,223333</b>