

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6.07	206.33	25.78	197.78
	Crupe de griș		0.023	2.73	0.23	15.26	81
	Zahar		0.005			4.95	20
	Unt fara grasimi vegetale		0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
	Lapte 2,5%		0.110	3.30	202.00	5.50	57.20
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2.43	2.30	14.40	51.60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	2.43	2.30	14.4	51.60
3.	Ou fiert	1/50		5.66	4.35	0.44	62.21
	Ouă (1 buc)		0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
4.	Cacao cu lapte	1/200		6.20	4.14	15.49	126.58
	Lapte 2,5%		0.150	6.00	4.00	10.00	104.00
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20.36	217.12	56.11	438.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				20.36	217.12	56.11	438.17

		Marți		Saptămână 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Legume de sezon înăbușite cu carne de pui	1/200		17.3	10.85	14.65	263.96
	Varză proaspătă		0.100	0.96	0	6.48	37.2
	Cartofi proaspeți		0.100	2.16	0.11	2.45	86.4
	Pasta de tomate		0.001	0.15	0.06	0.45	2.85
	Ceapă uscată		0.020	0.43	0.05	2.5	8.06
	Sare iodată		0.001				
	Morcov		0.030	0.42	0.03	2.24	13.2
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Fileu de pasăre		0.050	13.13	6.6	0.53	80.25
2.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1.80	0.60	9.60	80.60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	1.8	0.6	9.6	80.6
4.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	5.0	20.29
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22.33	15.25	19.30	364.85
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/80	0.080	0.57		10.53	47.79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				22.90	15.25	29.83	412.64

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/40		16.20	8.95	37.70	338.70
	Paste făinoase din făină integrală		0.050	5.00	0.65	37.00	180
	Sare iodată		0.001		2.00		18
	Ulei de floarea soarelui		0.002				
	Brânză de vaci		0.040	11.20	6.30	0.70	140.70
2.	Tartina cu unt	1/20/5		1.66	4.34	9.67	92.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.4
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	39
3.	Ceai	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0.030	2.46	2.85	22.2	127.8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17.86	16.14	74.52	579.19
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/70	0.080	0.61	0.17	15.66	46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				18.47	16.31	90.18	625.19

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de porumb	1/100		2.04	4.90	13.47	104.00
	Fulgi de porumb		0.040	2.00	0.80	13.40	65.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
	Sare iodată		0.0005				
2.*	Carne de pasare coapta în sos din legume sotate	1/50/50		11.16	5.15	15.51	108.03
	Carne de pasare		0.070	10.2	1.02		47.4
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.015	0.52	0.04	2.8	16.4
	Pasta de tomate		0.001	0.15	0.06	0.45	2.85
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Sare iodată		0.0007				
3.	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4.24	4.41	0.00	63.32
	Brânză tare 45%		0.010	4.24	4.41		63.32
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.4
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.34	0.54	21.55	92.09
	Fructe proaspete		0.040	0.34	0.54	16.60	71.80
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.40	15.24	60.13	420.84
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				19.75	15.24	70.07	420.84

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Iahnie de fasole	1/150/		16.27	2.82	53.10	253.09
	Fasole		0.070	15.32	0.7	37.61	211.04
	Ceapă uscată		0.010	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.015	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ardei gras		0.012	0.09		0.54	2.7
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
	Pasta de tomate		0.001	0.15	0.06	0.45	2.85
	Sare iodată		0.001				
2.	Pârjoală	1/60		2.17	3.15	16.27	86.39
	Carne de pui dezosata		0.050	5.1	2.16	1.47	29.16
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.2	5.38
	Ouă		0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Sare iodată		0.0005				
	Pâine/pesmeti		0.010	0.75	0.25	3.98	21.41
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
3.	Gustarea iepuraşului	1/50		6.1	9.9	24.83	195.63
	Sfecla		0.060	1.36		8.64	34.4
	Verdeată		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2		18
	Seminţe de susan		0.001	2	7	1.72	65.5
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.7	0.9	14.4	77.4
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.12	0	9.27	36.71
	Fructe proaspete		0.040	0.12	0	4.32	16.42
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27.36	16.77	117.87	649.22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				27.36	16.77	117.87	649.22

Luni Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci la cuptor	1/150/60		15.54	12.91	32.59	334.50
	Paste făinoase din făină integrală		0.043	4.30	0.56	31.82	155
	Sare iodată		0.001				
	Unt fara grasimi vegetale		0.005	0.04	4.10	0.07	39.00
	Brînză de vaci 9%		0.060	11.20	8.25	0.70	140.70
2.	Tartina cu unt	1/20/5		1.66	4.34	1.27	92.40
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	1.2	53.4
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	39
3.	Cacao cu lapte	1/200		4.70	3.14	12.99	100.58
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21.90	20.39	46.85	527.48
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				21.90	20.39	46.85	527.48

		Marti	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Piure din mazăre	1/170		16.87	14.37	30.33	279.48
	Mazăre uscată		0.070	16.02	10.20	15.20	218.70
	Morcov		0.010	0.52	0.04	2.8	16.4
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.26	5.38
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.04	4.1	0.07	39
	Sare iodată		0.0005				
2.	Pârjoală de pui	1/80		8.34	7.81	12.02	108.69
	Carne de pasare		0.062	6.32	2.67	1.82	36.15
	Ceapă		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
	Ouă		0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Sare iodată		0.0007				
	Pâine /pesmeti		0.010	0.75	0.25	3.98	21.41
3.	Ceai	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.6	53.4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				25.21	22.42	47.30	461.86
Gustare							
1.	Fructe proaspete)	1/80	0.080	0.61	0.17	15.66	60.03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				25.82	22.59	62.96	521.89

Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovaz pe lapte	1/200/50		7.54	8.70	22.55	199.87
	Fulgi de ovaz		0.025	1.5	0.6	10.5	48.75
	Unt fără grăsimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	39
	Lapte 2,5%		0.100	6	4	10	104
	Zahar		0.002			1.98	8.12
2.	Tartina cu magiun	1/30/20		2.71	0.38	27.55	126.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Magiun		0.020	0.28	0.02	13.15	46.1
3.	Ou fiert	1/50		5.66	4.35	0.44	62.21
	Ouă (1 buc)		0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
4.	Chefir 2,5%	1/200		6.00	0.10	6.00	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	6.00	0.10	6.00	92.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21.91	13.53	56.54	480.28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				21.91	56.54	56.54	480.28

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Ciulama de pui cu legume în sos de smântână	1/50/50		12.47	7.68	17.11	137.36
	Carne de pui		0.070	11.63	1.12	0	56.88
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0	5	0	45
	Ceapă		0.025	0.36	0.04	15.33	6.72
	Sare iodată		0.0007				
	Smântână 15% prelucrata termic		0.005	0.28	1.5	0.32	21.6
	Făină de grâu integrală		0.002	0.2	0.02	1.46	7.16
2.	Piure de cartofi	1/100		3.24	4.82	12.07	146.76
	Cartofi		0.120	2.3	0.12	10.5	92.16
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	39
	Lapte 2,5%		0.015	0.9	0.6	1.5	15.6
	Sare iodată		0.0005				
3.	Salată din varză de pekin cu castraveți proaspeți	1/50		1.96	5.18	2.98	57.52
	Varza de pekin		0.050	1.79	0.13	2.10	7.87
	Verdeata		0.001	0.04	0.00	0.07	0.33
	Porumb conservat		0.005	0.13	0.05	0.81	4.32
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.005		5.00		45.00
4.	Pâine	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine		0.030	2.7	0.9	14.4	77.4
5.	Compot din fructe	1/200		0.25	0.00	10.55	41.53
	Fructe proaspete		0.040	0.25		5.60	21.24
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20.62	18.58	39.73	460.57
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				20.62	18.58	39.73	460.57

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pârjoală	1/60		16.17	4.27	16.83	146.83
	Fileu de pasăre		0.040	14	1.12	0.56	89.6
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.2	5.38
	Ouă		0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Sare iodată		0.0005				
	Pâine/pesmeti		0.010	0.75	0.25	3.98	21.41
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
2.	Terci din HRIȘCĂ	1/100		4.79	4.50	26.60	180.37
	Crupe de hrisca		0.040	4.75	0.4	26.53	141.37
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	39
	Sare iodată		0.0007				
3.	Salata de morcov cu semințe	1/50		2.63	9.05	5.65	104.70
	Morcov		0.050	0.52	0.04	2.80	16.40
	Verdeată		0.001	0.07	0.01	0.14	0.66
	Mere proaspete		0.010	0.04		0.99	4.14
	Semințe de susan		0.001	2	7	1.72	65.5
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
4.	Ceai infuzie	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
5.	Pâine	1/20		1.80	0.60	9.60	51.60
	Pâine		0.020	1.8	0.6	9.6	51.6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				25.39	18.42	63.63	503.79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				25.39	18.42	63.63	503.79