

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoare energetică kcal
			Dejun				
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		6,32	4,09	25,25	174,22
	Crupe de mei		0,020	3,00	0,25	16,75	69,25
	Lapte 2.5%		0,130	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartină cu branza tare	1/30/10		5,03	3,06	14,40	118,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,05	0,02	5,40	21,74
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,05	0,02	0,45	2,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,40	7,17	45,05	314,86
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorba de legume și smântână	1/200/5		2,14	3,87	14,19	104,62
	Cartofi		0,060	0,80	0,04	7,60	32,00
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Varză albă		0,060	0,48	0,00	3,24	18,60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrișor cu piure de cartofi	1/70/20/100		19,48	13,67	36,33	296,24
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,070	14,56	6,16	4,20	83,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ceapă		0,005	0,09	0,01	0,37	2,60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Lapte 2.5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	2,90
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Patrunjel		0,001	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		0,150	2,40	0,12	22,80	96,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60

3.	Salata din roşii cu verdeaţă siseminţe de floarea soarelui	1/50		0,51	2,66	2,37	34,75
	Roşii		0,045	0,27	0,00	1,89	8,10
	Patrunjel		0,005	0,22	0,02	0,45	2,05
	Seminţe de floarea soarelui		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Compot din fructe de sezon în asortiment	1/200		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
5.	Pâine portionata	1/30/20		4,23	0,96	24,00	131,70
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				26,56	21,16	85,51	602,98
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Chifla de cozonac cu scortisoara	1/80		8,00	1,28	40,00	295,30
	Chifla de cozonac cu magiun		0,080	8,00	1,28	40,00	295,30
2.	Chefir	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 Gustare de seara				14,00	1,38	46,00	387,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				52,56	29,70	193,50	1375,65

Marti Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de orez pe lapte	1/200		4,48	4,86	20,61	160,57
	Orez, șlefuit		0,020	1,46	0,40	12,60	73,00
	Lapte 2.5%		0,110	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	23,40
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Biscuiti la ceai	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,05	0,02	3,42	13,62
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,81	8,68	53,63	344,60
Gustare							
	Fruite proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supa de mazare cu crutoane	1/200		6,74	3,44	24,35	157,26
	Mazăre uscată		0,020	4,60	0,20	10,60	62,80
	Cartofi		0,030	0,60	0,03	5,70	24,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Crutoane		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
2.	Papricaș de pui în sos de legume cu bulgur	1/65/30/100		25,40	2,08	24,26	219,60
	Fileu de pasăre		0,080	21,25	1,70	0,85	96,90
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Bulgur		0,025	3,00	0,25	16,75	89,25
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salata din sfecla cu semințe de susan	1/50		1,18	1,71	6,27	41,15
	Sfeclă		0,050	0,85	0,00	5,40	21,50
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Semințe de susan		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00

4.	Compot din fructe proaspete în asortiment	1/200		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
5.	Pâine feliată	1/30/30		5,94	1,38	33,60	184,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				39,46	8,61	97,10	637,88
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Colțunași lenoși cu smântână	1/120		10,15	6,24	29,77	244,24
	Brânză albă de vaci 5%		0,060	5,60	3,15	0,35	70,35
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,010	0,39	0,30	0,03	4,29
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	4,00	0,40	29,20	143,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Ceai	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,15	6,24	32,74	256,41
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				58,02	23,53	200,42	1309,40

Miercuri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200		6,62	4,29	25,75	179,42
	Crupe de orz măscat		0,025	3,00	0,25	16,75	89,25
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	119,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	11,01	92,46
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,79	11,89	51,22	390,99
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorbă din sfeclă și smântână	1/200		2,62	3,85	16,14	106,56
	Sfeclă		0,070	1,19	0,00	7,56	30,10
	Cartofi		0,040	0,50	0,03	4,75	20,00
	Ceapă		0,015	0,43	0,05	1,83	8,00
	Morcov		0,020	0,33	0,03	1,75	10,25
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Mamaligă cu pește copt în sos din legume	1/100/80/30		19,83	8,58	25,45	265,11
	Crupe de porumb		0,025	3,36	0,28	18,76	99,96
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pește fileu		0,090	15,30	1,53	0,00	71,10
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
3.	Salata din varza	1/50		0,58	1,02	3,56	29,60
	Varză albă		0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	3,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00

4.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Compot din fructe proaspete în asortiment	1/200		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNȚ				28,36	14,71	82,56	594,44
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Paste făinoase cu branza de vaci	1/150		9,77	4,98	36,96	254,10
	Paste făinoase din făină integrală		0,055	4,95	0,64	36,63	178,20
	Brânză albă de vaci 5%		0,030	4,80	2,70	0,30	60,30
	Sare iodată		0,0008	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Bautura din stafide	1/200		0,40	0,40	21,00	90,00
	Fructe uscate+stafide		0,020	0,40	0,40	21,00	90,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,17	5,38	57,96	344,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				52,91	31,99	208,69	1400,03

Joi săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		6,68	4,12	27,26	184,93
	Crupe de griș		0,025	3,36	0,28	18,76	99,96
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		0,140	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		5,03	3,06	14,40	118,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,71	7,18	43,64	311,95
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supă cu orez și verdeță	1/200		2,10	3,31	15,28	104,13
	Cartofi		0,050	0,60	0,03	5,70	24,00
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Orez, șlefuit		0,015	0,73	0,20	6,30	36,50
	Pătrunjel		0,001	0,13	0,01	0,27	1,23
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Cartofi înăbușiți cu carne de porc	1/200		4,78	14,23	35,26	241,35
	Carne de porc degresată		0,070	1,50	11,03	6,38	90,00
	Cartofi		0,150	2,80	0,14	26,60	112,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salata din mazare conservata	1/50		1,35	1,07	4,37	26,80
	Mazăre conservată		0,020	1,00	0,04	2,60	8,00
	Ceapă		0,005	0,09	0,01	0,37	1,60
	Morcov		0,030	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Compot din fructe uscate în asortiment	1/200		0,26	0,41	15,42	66,02
	Fructe uscate+stafide		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17

5.	Pâine feliată	1/30/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				12,80	20,15	94,32	569,10
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Omletă cu legume	1/100		11,10	11,10	2,20	156,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"	1 buc	0,060	7,80	6,00	0,60	85,80
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ardei dulci		0,010	0,10	0,00	0,60	3,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,005	2,60	2,70	0,00	38,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Pâine feliată	1/30		5,81	4,19	49,85	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
3.	Biscuiți	1/20		1,74	1,93	20,65	85,20
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,90	14,80	85,20
4.	Limonada	1/150		0,10	0,03	5,85	23,19
	Lămâie		0,020	0,10	0,03	0,90	2,90
	Zahăr		0,015	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				18,75	17,25	78,55	344,49
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				19,73	17,70	81,16	1296,04

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovas pe lapte	1/200		5,82	5,66	25,26	174,02
	Fulgi de ovăz		0,025	2,50	1,00	16,75	81,25
	Lapte 2.5%		0,120	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	23,40
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu magiun în asortiment	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	14,40	80,10
	Gem în asortiment		0,020	0,28	0,02	13,15	46,10
3.	Ceai cu lamie	1/200		0,05	0,02	3,42	13,62
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,58	6,06	56,23	313,85
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Rasolnic cu smântână	1/200/5		2,63	4,30	16,45	110,80
	Cartofi		0,050	0,60	0,03	5,70	24,00
	Morcov		0,025	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Crupe de arpacaș		0,020	0,24	0,12	2,28	4,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pârjoala de pui cu piure de mazare	1/70/30/100		25,13	12,00	30,96	288,09
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,070	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Mazăre uscată		0,060	9,20	0,40	21,20	125,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	5,00	0,00	45,00

3.	Legume coapte	1/50		0,58	1,02	3,56	29,60
	Dovlecei		0,080	0,32	0,00	2,16	12,40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/50		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Compot din fructe de sezon în asortiment	1/150		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				31,24	18,22	73,99	541,56
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Supa de lapte cu hrișcă	1/200		6,92	4,84	25,88	185,29
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
	Crupe de hrisca		0,020	2,40	0,20	13,40	71,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Ceai	1/200		4,92	5,70	46,38	263,72
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				14,30	13,39	94,46	576,81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				54,72	37,66	241,63	1502,72

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orz măscat pe lapte cu stafide	1/200/5		6,46	4,06	29,92	193,63
	Crupe de orz mascat		0,028	3,36	0,28	18,76	99,9€
	Lapte 2.5%		0,110	3,00	2,00	5,00	52,0C
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,6C
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
	Stafide		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		5,03	3,06	14,40	118,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,1C
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,8C
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	12,99	100,58
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,2€
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,0C
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,19	10,26	57,31	413,11
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supă cu tăiței	1/200		3,50	3,38	25,44	146,50
	Cartofi		0,060	0,80	0,04	7,60	32,0C
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,0C
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Tăiței		0,020	1,98	0,26	14,65	71,2€
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulaș de porc cu paste fierte	1/50/150		20,11	11,27	41,25	358,40
	Carne de porc degresată		0,070	14,14	4,90	0,00	105,00
	Morcov		0,020	0,39	0,03	2,10	12,3C
	Ceapă		0,020	0,51	0,06	2,19	9,60
	Pastă de tomate		0,002	0,11	0,00	0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,0C
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	4,95	0,64	36,63	178,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,6C
3.	Legume proaspete porționate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,00
	Roșii		0,050	0,30	0,00	2,10	9,00
4.	Pâine feliată	1/30/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,4C
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,4C
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,20	0,00	9,61	39,73
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,5C
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				28,44	15,79	102,40	684,43

GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Piure de cartofi	1/100		3,02	2,16	23,83	122,00
	Cartofi		0,120	2,40	0,12	22,80	96,00
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Ou fiert	1 buc.		6,50	5,00	0,50	71,50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	6,50	5,00	0,50	71,50
3.	Pâine feliată	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
4.	Ceai, fitoceai	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				4,83	0,48	37,20	281,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				50,06	26,52	213,85	1449,75

Marti Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Supa din lapte cu paste	1/200		5,60	4,30	23,65	161,45
	Paste spicușor		0,030	1,98	0,26	14,65	71,28
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	119,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	ceai			0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,07	8,76	41,08	292,73
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supa cu cartofi	1/200		2,16	2,16	15,76	88,17
	Cartofi		0,080	1,20	0,06	11,40	48,00
	Ardei dulci		0,005	0,05	0,00	0,30	1,50
	Morcov		0,020	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	1,83	8,00
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Rădăcină de țelină		0,005	0,07	0,02	0,30	1,60
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Chifteluțe în sos de legume cu terci din grâu	1/60/150		19,99	11,95	32,90	303,59
	Crupe de grau marunt		0,030	3,00	0,25	16,75	112,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,065	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ceapă		0,010	0,34	0,04	1,46	6,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Legume proaspete portionate (ardei/castraveti/roșii)	1/50		0,05	0,00	0,30	1,50
	Legume proaspete portionate (ardei/castraveti/roșii)		0,050	0,05	0,00	0,30	1,50
4.	Pâine feliată	1/30/40		5,94	1,38	33,60	184,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				28,34	15,49	91,18	613,13
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Chifla în asortiment	1/80		8,00	1,28	40,00	295,30
	Chifla de cozonac cu magiun		0,080	8,00	1,28	40,00	295,30
2.	Chefir	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 Gustare de seara				14,00	1,38	46,00	387,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				51,00	25,63	195,21	1363,66

Miercuri săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din mei pe lapte	1/200		6,02	4,24	21,41	157,52
	Crupe de mei		0,025	2,40	0,20	13,40	71,40
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu brânză tare	1/40/10		5,84	3,18	19,20	145,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				2,60	2,70	1,98	46,92
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorba cu sfeclă și smântână	1/200/5		2,78	3,86	17,76	113,37
	Sfeclă		0,070	1,19	0,00	7,56	30,10
	Morcov		0,020	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Cartofi		0,035	0,70	0,04	6,65	28,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pirjoala din pește cu legume sotate	1/70/30		14,65	6,45	8,71	149,25
	Pește fileu		0,080	11,90	1,19	0,00	55,30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,65	0,50	0,05	7,15
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,00
3.	Mămăligă	1/100		2,42	1,84	13,43	87,00
	Crupe de porumb		0,020	2,40	0,20	13,40	71,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salată din varza cu mazare conservata	1/50		0,65	1,01	3,35	26,50
	Varză albă		0,050	0,40	0,00	2,70	15,50
	Mazare conservată		0,005	0,25	0,01	0,65	2,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	18,58	79,92
	Fructe uscate+stafide		0,015	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12

6.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				25,97	14,96	90,63	613,54
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Iaurt lichid	1/150		9,06	11,35	64,20	433,70
	Iaurt lichid 2,6%		0,150	2,50	3,75	5,00	62,50
2.	Biscuiți	1/40		3,28	3,80	29,60	185,60
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,80	29,60	185,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				12,34	15,15	93,80	619,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				41,51	32,81	203,36	1350,25

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kca
			Dejun				
1.	Terci din gris pe lapte	1/200		5,42	3,84	20,41	147,12
	Crupe de gris		0,025	2,40	0,20	13,40	71,40
	Lapte 2.5%		0,130	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25		2,75	0,75	19,75	80,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,025	2,75	0,75	19,75	80,00
3.	Ceai	1/200		0,05	0,02	2,43	9,57
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămîie		0,005	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,22	4,61	42,59	236,68
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supă cu păstăi și smântână	1/200/		2,98	3,99	17,49	113,60
	Cartofi		0,060	1,20	0,06	11,40	48,00
	Morcov		0,020	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	1,83	8,00
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Mazăre conservată		0,010	0,50	0,02	1,30	4,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,07	0,02	0,30	1,60
	Smîntînă 15% grăsimi prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Pătrunjel		0,001	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Fileu de pui în sos de smântână cu orez	1/70/100		23,43	5,06	26,37	262,00
	Orez, șlefuit		0,030	2,19	0,60	18,90	109,50
	Morcov		0,010	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,010	0,34	0,04	1,46	6,40
	Fileu de pasăre		0,090	20,00	1,60	0,80	91,20
	Smîntînă 15% grăsimi prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salata de vara	1/50		0,67	1,03	11,42	21,10
	Conopidă		0,010	0,40	0,02	10,00	5,00
	Roșii		0,020	0,06	0,00	0,42	1,80
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Castraveți		0,010	0,08	0,00	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,20	0,00	7,63	31,62
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12

5.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				32,41	11,34	91,71	585,82
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Budincă cu gem	1/100/20		15,75	11,66	59,83	444,35
	Brânză albă de vaci 5%		0,070	11,20	6,30	0,70	140,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,65	0,50	0,05	7,15
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Crupe de gris		0,020	2,40	0,20	13,40	71,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Gem în asortiment		0,020	0,28	0,02	13,15	46,10
2.	Bautura din stafide	1/150		0,30	0,30	15,75	67,50
	Fructe uscate+stafide		0,020	0,30	0,30	15,75	67,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				0,32	1,94	15,78	511,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				3,64	2,21	32,30	1404,85

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovas lapte	1/200		5,32	4,64	20,91	145,92
	Fulgi de ovăz		0,025	2,00	0,80	13,40	65,00
	Lapte 2.5%		0,120	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină 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	14,40	80,10
	Gem în asortiment		0,020	0,28	0,02	13,15	46,10
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	10,02	88,41
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,73	8,16	58,48	360,52
Gustare							
	Fruite proaspete în asortiment	1/150	0,150	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorba din legume cu smântână	1/200		2,11	3,88	12,71	98,65
	Cartofi		0,040	0,60	0,03	5,70	24,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Varză albă		0,060	0,48	0,00	3,24	18,60
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Pătrunjel		0,001	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,07	0,02	0,30	1,60
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pîrjoală cu hrisca	1/70/20/100		20,86	12,93	37,02	315,24
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,080	14,56	6,16	4,20	83,30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ceapă		0,005	0,17	0,02	0,73	3,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Crupe de hrisca		0,035	4,20	0,35	23,45	124,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	5,00	0,00	45,00
3.	Salata din sfecla cu semințe	1/50		1,05	1,70	5,57	37,05
	Sfeclă		0,050	0,85	0,00	5,40	21,50
	Semințe de floarea soarelui		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00

4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,20	0,00	7,63	31,62
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
5.	Pâine feliată	1/20/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				29,35	19,77	91,73	640,06
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Supă de lapte cu orez	1/180		6,34	5,14	26,25	197,02
	Orez, șlefuit		0,025	1,83	0,50	15,75	91,25
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Biscuiți	1/40		3,28	3,80	29,60	185,60
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,80	29,60	185,60
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				9,62	8,94	57,83	390,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				52,30	36,87	224,98	1461,82

1. Nicușor Lițac - *Nicușor*
 2. Cioban Aliona - *Aliona*
 3. Ciobanu Reșea - *Reșea*
 4. Pînceari Natalie - *Natalie*
 5. Șușan Viorica - *Viorica*
 6. Casu Rodica - *Rodica*