

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

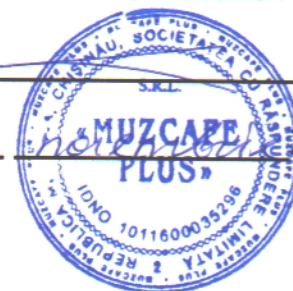
Dna Eudochia TCACI



Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10zile

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general pentru cl I-IV și V-IX

Anul 2022 iarnă-primăvară

LUNI ziua 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci de hrisca cu lapte		150				
Crupa de hrisca	20	19.8	2.2968	0.396	11.682	67.914
Lapte de vaci 2,5%	160	160	4.8	3.2	8	83.2
semințe de susan	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Chiflă cu firimituri fără grăsimi hidrogenizate	75	75	7.5	1.2	37.5	192.75
laurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	120	120	2.4	3.6	4.8	60
Fructe proaspete		88				
mere	100	88	0.352	0	9.944	41.36
Total Mic dejun cl 1-4			18.2488	10.896	76.046	485.998
Dejun cl 5-9						
Terci de hrisca cu lapte 2,5%		200				
Crupa de hrisca	20	19.8	2.2968	0.396	11.682	67.914
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
semințe de susan	7	7	1.26	3.5	1.61	40.04
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Chiflă cu firimituri fără grăsimi hidrogenizate	75	75	7.5	1.2	37.5	192.75
laurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	150	150	3	4.5	6	75
Fructe proaspete		96.8				
mere	110	96.8	0.3872	0	10.9384	45.496
Total Mic dejun cl 5-9			20.444	13.596	82.6804	545.49

Prinz ziua 1						
Supa de legume		250				
Pasta de tomate	2	2	0.108	0	0.3	1.7
Varza proaspata	65	52	0.416	0	2.808	16.12
Cartofi	76.5	55.08	1.1016	0.05508	10.4652	44.064
Morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	27.5	23.1	0.3927	0.0462	16.863	7.392
Ulei de floare soarelui	7	7	0	7	0	63
Sare	0.6	0.6	0	0	0	0
Salata de morcov		100				
Morcov	125	100	1.3	0.1	7	41
Ulei de floare soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
Pește copt cu legume		75/25				
file de peste de mare	130	78	13.26	1.326	0	61.62
ceapa	10	8.4	0.1428	0.0168	6.132	2.688
Ulei de floare soarelui	5	5	0	5	0	45

sare	0.1	0.1	0	0	0	0
morcov	10	8	0.104	0.008	0.56	3.28
ardei dulce	14	10.5	0.105	0	0.63	3.15
Paste fainoase fierte		150				
Paste fainoase integrale	75	75	7.5	0.975	55.5	270
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.04	4.1	0.065	39
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
Compot din Fructe de sezon		200				
Fructe de sezon (pere)	44	39.6	0.1584	0.0396	5.94	22.968
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	10	6	0.06	0.018	0.54	1.74
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic și fier	60	60	5.4	1.8	28.8	154.8
Total			30.4005	25.5087	140.2532	844.536
Total ziua 1 cl1-4			48.6493	36.4047	216.2992	1330.534
Total ziua 1 cl 5-9			50.8445	39.1047	222.9336	1390.026

MARTI ziua 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci din ovaz cu lapte		150				
Fulgi de ovaz integrali	20	19.98	2.37762	1.15884	12.987	49.1508
Lapte de vaci 2,5%	150	150	4.5	3	7.5	78
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Tartina cu cascaval și unt		35/9,6/10				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic și fier	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Cascacal 45% grăsime	10	9.6	2.496	2.592	0	37.248
Ceai de erbururi cu lamie și zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	10	6	0.06	0.018	0.54	1.74
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		70				
banane	100	70	0.7	0.21	15.4	62.3
Total Mic dejun cl 1-4			14.2736	22.8288	60.452	483.8868
Dejun cl 5-9						
Terci din ovaz cu lapte		200				
Fulgi de ovaz integrali	20	19.98	2.37762	1.15884	12.987	48.951
Lapte de vaci 2,5%	180	180	5.4	3.6	9	93.6
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Tartina cu cascaval și unt		40/9,6/10				

Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Cascacal 45% grăsime	10	9.6	2.496	2.592	0	37.248
Ceai de erburii cu lamie si zahar		200				
Ceai de erburii	5	5	0	0	0	0
Lamie	10	6	0.06	0.018	0.54	1.74
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		70				
banane	100	70	0.7	0.21	15.4	62.3
Total Mic dejun cl 5-9			15.6536	27.6788	66.377	557.703

Prinz ziua 2						
Ciorba de legume		250				
brocoli	34	24.48	0.4896	0	1.4688	8.3232
ardei gras	32	24	0.24	0	1.44	7.2
Cartofi	76.5	55.08	1.1016	0.05508	10.4652	44.064
Morcov	36	28.8	0.3744	0.0288	2.016	11.808
ceapa	27.5	23.1	0.3927	0.0462	16.863	7.392
Pasta de tomate	2	2	0.108	0	0.3	1.7
Ulei de floare soarelui	7	7	0	7	0	63
Sare	0.6	0.6	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
legume proaspete		100				
roşii	66	62.7	0.3762	0	2.6334	11.286
castraveţi	44	40.92	0.32736	0	1.2276	4.9104
File de gaina copt	75			0	0	0
File de gaina	118	82.6	20.65	1.652	0.826	94.164
Sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
fasole înăbuşite		180				
fasole uscate	73	72.635	15.9797	0.72635	39.2229	220.08405
Morcov	36	28.8	0.3744	0.0288	2.016	11.808
ceapa	27.5	23.1	0.3927	0.0462	16.863	7.392
Sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Ulei de floare soarelui	3	3	0	3	0	27
Compot din Fructe de sezon		200				
Fructe de sezon (mere)	44	38.72	0.15488	0	4.37536	18.1984
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificata cu acid folic si fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6
Total			47.6491	17.6746	141.9963	804.57605
Total ziua 2 cl 1-4			61.9228	40.5035	202.4483	1288.4629
Total ziua 2 cl 5-9			63.3028	45.3535	208.3733	1362.2791

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Omleta		60				
Oua de gaina calitate extra	40	34.8	4.524	3.48	0.348	49.764
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	20	20	1.8	0.6	9.6	51.6
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
smântână pasterizată (prelucrată termic)	15	15	0.42	2.25	0.48	32.4
Tartina cu unt		30/8				
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	30	30	2.7	0.9	14.4	77.4
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	8	8	0.048	6.56	0.072	59.84
Cacao cu lapte		200				
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Dejun II						
Fructe proaspete		88				
mere	100	88	0.352	0	9.944	41.36
Total Mic dejun cl 1-4			16.444	23.21	49.434	480.408
Dejun cl 5-9						
Omleta		60				
Oua de gaina	50	43.5	5.655	4.35	0.435	62.205
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	20	20	1.8	0.6	9.6	51.6
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
smântână pasterizată (prelucrată termic)	30	30	0.84	4.5	0.96	64.8
Tartina cu unt		40/10				
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Cacao cu lapte		200				
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Dejun II						
Fructe proaspete		96.8				
mere	110	96.8	0.3872	0	10.9384	45.496
Total Mic dejun 5-9			18.9422	26.27	55.8134	552.145

Prinz ziua 3						
Ciorba de legume cu taietei		250				
Cartofi	55	39.6	0.792	0.0396	7.524	31.68
taietei de casa	10	10	1.2	0.16	7.5	36.2

Morcov	36	28.8	0.3744	0.0288	2.016	11.808
ceapa	20	16.8	0.2856	0.0336	12.264	5.376
rădăcină de țelină	20	14	0.098	0.028	0.42	2.24
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Salata din legume fierte		100				
Sfecla	50	40	0.68	0	4.32	17.2
Morcov	40	32	0.416	0.032	2.24	13.12
Cartofi	20	14.4	0.288	0.0144	2.736	11.52
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Guleas de vita		60/40				
Carne de vita de cal superioară	110	66	13.332	4.62	0	99
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
ceapa	10	8.4	0.1428	0.0168	6.132	2.688
Pasta de tomate	4	4	0.216	0.6	0	3.4
Faina de griu integrală	4	4	0.4	0.04	2.92	14.32
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Pireu de mazare		150				
Mazare uscata	60	59.7	13.731	0.597	31.641	187.458
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Compot din Fructe de sezon		200				
Fructe de sezon (pere)	44	39.6	0.1584	0.0396	5.94	22.968
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6
Total prânz			38.9074	24.3506	128.148	843.208
Total ziua 3 cl1/4			55.3514	47.5606	177.582	1323.616
Total ziua 3 cl 5/9			57.8496	50.6206	183.9614	1395.353

JOI ziua 4

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1/4						
Terci de gris		150				
crupa de gris	20	19.9	2.2487	0.1393	14.925	68.257
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
semințe de susan	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Lapte de vaci 2,5%	110	110	3.3	2.2	5.5	57.2
Chiflă cu firimituri fără grăsimi hidrogenizate	70	70	7	1.12	35	179.9
chefir 2,5%	150	150	4.5	0.15	4.5	69
Dejun II Fructe proaspete		70				
portocale	100	70	0.63	0.07	7.7	32.9
Total Mic dejun cl 1-4			18.6087	10.2793	71.79	485.431

Dejun cl 5-9						
Terci de gris		200				
crupa de gris	20	19.9	2.2487	0.1393	14.925	68.257
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
semințe de susan	3	3	0.54	1.5	0.69	17.16
Lapte de vaci 2,5%	170	170	5.1	3.4	8.5	88.4
Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenizate	70	70	7	1.12	35	179.9
chefir 2,5%	180	180	5.4	0.18	5.4	82.8
Dejun II Fructe proaspete		70				
portocale	100	70	0.63	0.07	7.7	32.9
Total Mic dejun cl 5-9			20.9787	14.6093	75.275	556.391

Prinz ziua 4						
Ciorba cu fasole		250				
fasole uscate	33	32.835	7.2237	0.32835	17.7309	99.49005
rădăcină de țelină	26	18.2	0.1274	0.0364	0.546	2.912
Morcov	24	19.2	0.2496	0.0192	1.344	7.872
ceapa	22	18.48	0.31416	0.03696	13.4904	5.9136
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.4	0.4	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Salata din sfeclă		100				
Sfecla	130	104	1.768	0	11.232	44.72
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3	0	3	0	27
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Chiftelute în sos rosu	70//50					
File de găina	94	65.8	16.45	1.316	0.658	75.012
pâine din făina integrala	7	7	0.63	0.21	3.36	18.06
oua de găina extra	0.15	0.1305	0.01697	0.01305	0.001305	0.186615
ceapa	38	31.92	0.54264	0.06384	23.3016	10.2144
Morcov	24	19.2	0.2496	0.0192	1.344	7.872
pasta de tomat	3	3	0.162	0	0.45	2.55
sare	0.4	0.4	0	0	0	0
faina de grâu integrala	10	10	1	0.1	7.3	35.8
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Cartofi înăbușiți		150				
Cartofi	130	93.6	1.872	0.0936	17.784	74.88
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Morcov	36	28.8	0.3744	0.0288	2.016	11.808
ceapa	27.5	23.1	0.3927	0.0462	16.863	7.392
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Suc natural de fructe fără adaos de zahăr	200	200	0.4	0.4	21	90
Pâine din făina de grâu calitate superioară fortificată cu acid folic și fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6

Total prânz			38.4944	20.7908	177.2982	864.65067
Total ziua 4 cl 1-4			57.1031	31.0701	249.0882	1350.0817
Total ziua 4 cl 5-9			59.4731	35.4001	252.5732	1421.0417

VINERI ziua 5

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci de arnaut cu lapte		200				
Crupa arnaut integrala	20	19.8	1.98	0.2574	13.068	64.152
Lapte de vaci 2,5%	170	170	5.1	3.4	8.5	88.4
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Tartina cu cascaval și unt		30/19,2/6				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic si fier	30	30	2.7	0.9	14.4	77.4
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	6	6	0.036	4.92	0.054	44.88
Cascacal 45% grăsime	20	19.2	4.992	5.184	0	74.496
Ceai de erbururi cu lamie si zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	10	6	0.06	0.018	0.54	1.74
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		88				
mere	100	88	0.352	0	9.944	41.36
Total Mic dejun cl 1-4			16.15	21.2794	53.641	482.776
Dejun cl 5/9						
Terci de arnaut cu lapte		200				
Crupa arnaut integrala	20	19.8	1.98	0.2574	13.068	64.152
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Tartina cu cascaval și unt		40/19,2/10				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Cascacal 45% grăsime	20	19.2	4.992	5.184	0	74.496
Ceai de erbururi cu lamie si zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		96.8				
mere	110	96.8	0.3872	0	10.9384	45.496
Total Mic dejun cl 5-9			18.0212	25.463	61.0794	558.58

Prinz ziua 5

Ciorba de legume		250				
Cartofi	50	36	0.72	0.036	6.84	28.8
Morcov	20	16	0.208	0.016	1.12	6.56
ceapa	20	16.8	0.2856	0.0336	12.264	5.376
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
conopida	50	40	0.8	0.04	20	10
radacina de telina	13	9.1	0.0637	0.0182	0.273	1.456
pasta de tomat	3	3	0.162	0	0.45	2.55
sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
Salata din varza cu morcov		100				
Varză	98	78.4	0.6272	0	4.2336	24.304
Morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3	0	3	0	27
Carne de pui în sos de smântână	70//50		0	0	0	0
File de gaina	105	73.5	18.375	1.47	0.735	83.79
ceapa	15	12.6	0.2142	0.0252	9.198	4.032
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
smântână prelucrata termic	25	25	0.7	3.75	0.8	54
făină de griu integrala	4	4	0.4	0.04	2.92	14.32
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Orez fiert		150				
Orez	50	49.5	3.6135	0.99	31.185	180.675
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Iaurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	200	200	4	6	8	100
Pâine din făina de grâu integrala fortificată cu acid folic și fier	80	80	7.2	2.4	38.4	206.4
Total prânz			37.8468	32.0526	138.4046	888.887
Total ziua 5 cl1/4			53.9968	53.332	192.0456	1371.663
Total ziua 5 cl 5/9			55.868	57.5156	199.484	1447.467

Luni ziua 6

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Paste fierte cu lapte și unt		150				
Paste făinoase integrale	40	40	4	5.2	29.6	144
Lapte de vaci 2,5%	120	120	3.6	2.4	6	62.4
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Chiflă cu fărimături fără grăsimi hidrogenizate	70	70	7	1.12	35	179.9
Cacao cu lapte						
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Dejun II Fructe proaspete		70				

banane	100	70	0.7	0.21	15.4	62.3
Total Mic dejun cl 1-4			21.9	13.35	103.56	583.818
Dejun cl 5-9						
Paste fierte cu lapte si unt		180				
Paste fainoase integrale	40	40	4	5.2	29.6	144
Lapte de vaci 2,5%	150	150	4.5	3	7.5	78
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Chiflă cu fărimături fără grăsimi hidrogenizate	70	70	7	1.12	35	179.9
Cacao cu lapte						
Lapte de vaci 2,5%	170	170	5.1	3.4	8.5	88.4
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Dejun II Fructe proaspete		70				
banane	100	70	0.7	0.21	15.4	62.3
Total Mic dejun cl 5-9			21.9	13.35	103.56	583.818

Prinz ziua 6						
Șci cu varza		250				
Varza proaspata	91	72.8	0.5824	0	3.9312	22.568
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Cartofi	76.5	55.08	1.1016	0.05508	10.4652	44.064
Morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.04704	17.1696	7.5264
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
legume proaspete		100				
roșii	66	62.7	0.3762	0	2.6334	11.286
castraveți	44	40.92	0.32736	0	1.2276	4.9104
Pirjoale de pui coapte		75				
File de gaina	105	73.5	18.375	1.47	0.735	83.79
oua de gaina calitate extra	45	39.15	5.0895	3.915	0.3915	55.9845
pâine din faina integrala	12	12	1.08	0.36	5.76	30.96
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Arpacas de orz cu legume		150				
Crupa de arpacas integrale	30	29.7	2.97	0.3861	19.602	96.228
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.04704	17.1696	7.5264
ardei dulce	14	10.5	0.105	0	0.63	3.15
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Suc natural de fructe fără adaos de zahăr	200	200	0.4	0.4	21	90
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	80	80	6.48	0.96	38.4	213.6
Total			38.4763	25.8979	142.7811	857.0577
Total ziua 6 cl1/4			60.3763	39.2479	246.3411	1440.8757
Total ziua 6 cl 5/9			60.3763	39.2479	246.3411	1440.8757

MARTI ziua 7

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci de hrisca cu lapte		150				
Crupa de hrisca	20	19.8	2.2968	0.396	11.682	67.914
Lapte de vaci 2,5%	150	150	4.5	3	7.5	78
semințe de susan	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Tartina cu unt și șnițel de pui		30/5/30				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic si fier	30	30	2.7	0.9	14.4	77.4
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
șnițel de pui copt	30	30	6.84	1.92	4.14	62.25
chefir 2,5%	180	180	5.4	0.18	5.4	82.8
Dejun II fructe proaspete		88				
mere	100	88	0.352	0	9.944	41.36
Total Mic dejun 1-4			20.37	12.6	35.605	487.898
Dejun cl 5-9						
Terci de hrisca cu lapte 2,5%		200				
Crupa de hrisca	20	19.8	2.2968	0.396	11.682	67.914
semințe de susan	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Lapte de vaci 2,5%	180	180	5.4	3.6	9	93.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Tartina cu unt și șnițel de pui		40/10/30				
Pâine din faina de grâu integrala fortificată cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	6	6	0.036	4.92	0.054	44.88
șnițel de pui copt	30	30	6.84	1.92	4.14	62.25
chefir 2,5%	200	200	6	0.2	6	92
Dejun II fructe proaspete		96.8				
mere	110	96.8	0.3872	0	10.9384	45.496
Total Mic dejun 5-9			22.776	14.34	42.514	550.114

Prinz ziua 7						
Ciorba de cartofi si orez		250				
Cartofi	80	57.6	1.152	0.0576	10.944	46.08
Orez	10	9.9	0.7227	0.198	6.237	36.135
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.04704	17.1696	7.5264
pasta de tomate	4	4	0.216	0	0.6	3.4
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Salata din legume		100				
Castraveti	55	51.15	0.4092	0	1.5345	6.138
Rosii	55	52.25	0.3135	0	2.1945	9.405

Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
Pește copt		80				
File de pește de mare	140	84	14.28	1.428	0	66.36
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
smântână		30				
smântână pasterizată prelucrata termic	20	20	0.56	3	0.64	43.2
Mamaliga		150				
Faina de porumb	50	49.75	4.975	1.99	33.3325	161.6875
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Cacao cu lapte						
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
Zahar	5	5	0	0	4.95	20.29
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	70	70	5.67	0.84	33.6	186.9
Total			35.6402	29.1046	124.5471	862.2319
Total ziua 7 cl 1-4			56.0102	41.7046	160.1521	1350.1299
Total ziua 7 cl 5-9			58.4162	43.4446	167.0611	1412.3459

MIERCURI ziua 8

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1/4						
Budinca din brinza de vaci		200				
Brinza de vaci 5%	105	105	16.8	9.45	1.05	211.05
Crupa de gris	10	9.95	1.12435	0.06965	7.4625	34.1285
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
lapte de vaci 2,5%	50	50	1.5	1	2.5	26
ou de gaina extra	30	26.1	3.393	2.61	0.261	37.323
Tartina cu unt		30/5				
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu acid folic si fier	30	30	2.7	0.9	14.4	77.4
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.04	4.1	0.065	39
Ceai de erbururi cu lamie si zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		81.4				
mandarine	110	81.4	0.6512	0.1628	65.12	30.932
Total Mic dejun 1-4			25.6294	18.1513	32.3265	482.2695
Dejun cl 5-9						
Budinca din brinză de vaci		220				
Brinza de vaci 5%	110	110	17.6	9.9	1.1	221.1
Crupa de gris	15	14.925	1.68653	0.10448	11.19375	51.19275

Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
lapte de vaci 2,5%	50	50	1.5	1	2.5	26
ou de gaina extra	35	30.45	3.9585	3.045	0.3045	43.5435
Tartina cu unt		35/8				
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	8	8	0.064	6.56	0.104	62.4
Ceai de erbururi cu lamie si zahar		200				
Ceai de erbururi	5	5	0	0	0	0
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Zahăr	3	3	0	0	2.97	12.174
Fructe proaspete		81.4				
mandarine	110	81.4	0.6512	0.1628	65.12	30.932
Total Mic dejun 5-9			28.031	21.6811	38.59025	551.90425

Prinz ziua 8						
Ciorba Rasolnic		250				
Cartofi	76.5	55.08	1.1016	0.05508	10.4652	44.064
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.04704	17.1696	7.5264
castraveti murati cu conținut de sare pina la 1,5 g per 100 g produs	17	15.81	0.1581	0.03162	0.4743	1.8972
pasta de tomate	4	4	0.216	0	0.6	3.4
arpacaș de orz	5	4.995	0.46454	0.05495	3.64635	15.43455
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Salata din varza		100				
Varza proaspata	117	93.6	0.7488	0	5.0544	29.016
Ceapa	6	5.04	0.08568	0.01008	3.6792	1.6128
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
File de gaina copt		80				
File de gaina	122	85.4	21.35	1.708	0.854	97.356
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
legume coapte		100				
sfeclă roșie	65	52	0.884	0	5.616	22.36
morcov	60	48	0.624	0.048	3.36	19.68
ceapa	28	23.52	0.39984	0.04704	17.1696	7.5264
ardei gras	33	24.75	0.2475	0	1.485	7.425
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
sare	0.3	0.3	0	0	0	0
Compot din Fructe proaspete		200				
Fructe proaspete (mere)	44	38.72	0.15488	0	4.37536	18.1984
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificata cu acid folic si fier	60	60	4.86	0.72	28.8	160.2

Biscuiți cu lapte fără grăsimi hidrogenizate	50	50	4.1	4.75	37	213
Total			36.39	27.5366	145.479	854.76675
Total ziua 8 cl1-4			62.0193	45.6879	177.8055	1337.0363
Total ziua 8 cl 5-9			64.421	49.2177	184.0693	1406.671

JOI ziua 9

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Terci de miei		150				
Crupa de mei	20	19.8	2.178	0.8316	14.454	74.844
lapte de vaci 2,5%	120	120	3.6	2.4	6	62.4
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenizate	75	75	7.5	1.2	37.5	192.75
Iaurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	120	120	2.4	3.6	4.8	60
Fructe proaspete		88				
mere	100	88	0.352	0	9.944	41.36
Total Mic dejun cl 1-4			16.608	14.6316	66.919	509.528
Dejun cl 5-9						
Terci de miei		200				
Crupa de mei	20	19.8	2.178	0.8316	14.454	74.844
lapte de vaci 2,5%	160	160	4.8	3.2	8	83.2
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
semințe de in	5	5	0.9	2.5	1.15	28.6
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenizate	80	80	8	1.28	40	205.6
Iaurt natural 2,6% fără adaos de zahăr	180	180	3.6	5.4	7.2	90
Fructe proaspete		96.8				
mere	110	96.8	0.3872	0	10.9384	45.496
Total Mic dejun cl 5-9			19.8952	17.3116	84.7574	577.314

Prinz ziua 9						
Ciorba cu fasole		250				
Cartofi	50	36	0.72	0.036	6.84	28.8
fasole uscate	22	21.89	4.8158	0.2189	11.8206	66.3267
ardei gras roșu	14	10.5	0.105	0	0.63	3.15
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.04704	17.1696	7.5264
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
Sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984

Salata de rosii		100				
Rosii proaspete	84	79.8	0.4788	0	3.3516	14.364
ceapa	22	18.48	0.31416	0.03696	13.4904	5.9136
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
Carne de pui cu varză		130/80				
Varză	182	145.6	1.1648	0	7.8624	45.136
pasta de tomat	3	3	0.162	0	0.45	2.55
file de gaina	122	85.4	21.35	1.708	0.854	97.356
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.04704	17.1696	7.5264
Ulei de floarea soarelui	10	10	0	10	0	90
sare	0.5	0.5	0	0	0	0
Suc natural de fructe fără adaos de zahăr	200	200	0.4	0.4	21	90
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	60	60	4.86	0.72	28.8	160.2
Total			35.8998	23.2715	133.0142	729.5131
Total ziua 9 cl1-4			52.5078	37.9031	199.9332	1239.0411
Total ziua 9 cl 5-9			55.795	40.5831	217.7716	1306.8271

VINERI ziua 10

Denumirea Bucatelor	Masa Gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
	bruto	neto				
Dejun cl 1-4						
Omleta		75				
Oua de gaina calitate extra	55	47.85	6.2205	4.785	0.4785	68.4255
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu acid folic si fier	25	25	2.25	0.75	12	64.5
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
smântână pasterizată (prelucrata termic)	15	15	0.42	2.25	0.48	32.4
Tartina cu unt si magiu		35/5/5				
Pâine din faina de grâu integrala fortificatata cu acid folic si fier	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Magiun	5	5	0.07	0.005	3.29	11.525
Lapte fert		200				
Lapte de vaci 2,5%	170	170	5.1	3.4	8.5	88.4
Dejun II						
Fructe de proaspete		79.8				
portocale	114	79.8	0.7182	0.0798	8.778	37.506
Total Mic dejun 1-4			17.9587	21.4198	50.3715	475.4565
Dejun cl 5-9						
Omleta		100				
Oua de gaina extra	60	52.2	6.786	5.22	0.522	74.646

Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	38	38	3.42	1.14	18.24	98.04
Ulei de floarea soarelui	5	5	0	5	0	45
sare	0.1	0.1	0	0	0	0
smântână pasterizată prelucrata termic	25	25	0.7	3.75	0.8	54
Tartina cu unt si magiu		40/5/5				
Pâine din faina de grâu integrala fortificata cu acid folic si fier	40	40	3.6	1.2	19.2	103.2
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.045	37.4
Magiun	5	5	0.07	0.005	3.29	11.525
Lapte fert		200				
Lapte de vaci 2,5%	200	200	6	4	10	104
Dejun II						
Fructe proaspete		79.8				
portocale	114	79.8	0.7182	0.0798	8.778	37.506
Total Mic dejun 5-9			21.3242	24.4948	60.875	565.317

Prinz ziua 10						
ciorbă cu legume	250					
Cartofi	76.5	55.08	1.1016	0.05508	10.4652	44.064
morcov	30	24	0.312	0.024	1.68	9.84
ceapa	28	23.52	0.39984	0.04704	17.1696	7.5264
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
conopida	66	52.8	1.056	0.0528	26.4	13.2
radacina de telina	13	9.1	0.0637	0.0182	0.273	1.456
pasta de tomat	3	3	0.162	0	0.45	2.55
sare	0.4	0.4	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
Salata din morcov		100				
Morcov	125	100	1.3	0.1	7	41
Verdeata	3	2.4	0.1056	0.0096	0.216	0.984
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0	5	0	45
Carne de pui în sos de smântână		70/50				
File de gaina	105	73.5	18.375	1.47	0.735	83.79
ceapa	17	14.28	0.24276	0.02856	10.4244	4.5696
Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3	0	27
smântână prelucrata termic	25	25	0.7	3.75	0.8	54
făină integrală	4	4	0.4	0.04	2.92	14.32
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
Orez fiert		150				
Orez	50	49.5	3.6135	0.99	31.185	180.675
Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
sare	0.2	0.2	0	0	0	0
compot din fructe proaspete		200				

Fructe proaspete - mere	44	38.72	0.15488	0	4.37536	18.1984
Zahar	3	3	0	0	2.97	12.174
Lamie	12	7.2	0.072	0.0216	0.648	2.088
Pâine din faina de grâu calitae superioară fortificatata cu acid folic si fier	70	70	5.67	0.84	33.6	186.9
Total			33.8945	26.6565	151.6176	852.1194
Total ziua 10 cl 1-4			51.8532	48.0763	201.9891	1327.5759
Total ziua 10 cl 5-9			55.2187	51.1513	212.4926	1417.4364