

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Salata din varza cu porumb și verdeață	1/50		2,63	8,13	6,72	84,43
	Varza		0,040	0,39	0,07	1,05	3,94
	Ceapa		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Porumb		0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Semințe mix		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,001		1,00		9,00
2.	Pește copt în sos de legume sotate	1/80/30		15,21	4,58	24,33	130,59
	Pește congelat		0,095	13,77	1,38		63,99
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Pasta de tomate		0,002	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001				
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,40	8,06
3.	Mamaliguță	1/200		2,04	4,90	13,47	104,00
	Crupe de porumb		0,050	2,00	0,80	13,4	65,00
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Pâine feliată	1/30		2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
5.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,40	0,4	21	90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,88	17,61	44,52	489,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				20,41	17,61	59,44	551,16

