

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model Masa Suedeză pentru 10 zile

Pentru elevi din instituții de învățământ preuniversitar

Sezon iarnă- primăvară

2021-2022

LUNI ziua 1 dejun meniu 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	200				
Crupa de hrisca	30	3,5	0,59	17,59	102,28
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu cașcaval	40//15				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mere)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		21,74	16,78	59,99	501,00

LUNI ziua 1 dejun meniu 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Cartofi copti	150				
cartofi	210	4,18	0,21	38,21	172,39
ulei	5	-	4,45	-	44,99
file de pui copt	30	9,66	3,13	4,61	75,25
Tartina cu cașcaval	40//15				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mere)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		22,08	12,72	74,63	508,27

LUNI ziua 1 dejun meniu 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	200				
Crupa de hrisca	30	3,46	0,59	17,59	102,28

Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu unt	40//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mere)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		16,56	19,61	66,52	538,08

LUNI ziua 1 prânz

Supa de legume	250				
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	-	-	-	-
Salata de morcov	100				
Morcov proaspăt	100	1,03	0,08	5,48	28,26
Ulei din floarea soarelui nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Pește cu legume copt	75//25				
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
Paste fainoase integrale fierte	150				
Paste fainoase integrale	50	5	0,69	39,22	190,4
Unt 82,5%	10	0,07	8,2	0,09	74,8
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	8,1	1,2	48	267
Total prânz		28,96	28,59	114,168	900,99
Total ziua 1		49,09	44,96	181,21	1416,77

Marti ziua 2 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
broccoli sotate cu unt	150				
broccoli	195	4,68	0,78	14,04	68,2
unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șnițel de pui	50				
file de pui	80	14,08	7,44	-	127,2
Tartina cu cascaval	40//15				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascacal 45%	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mandarine)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		27,06	21,35	45,938	485,84

Marti ziua 2 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Omleta	50				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
smântână (prelucrata termic)	30	0,99	6	1,17	64,8
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Tartina cu unt și șnițel	40//10//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
șnițel de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mandarine)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		22,48	27,58	35,648	496,04

Marti ziua 2 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Paste fierte integrale fierte cu lapte 2,5%	200				
Paste fainoase integrale	30	3,13	0,41	23,18	112,11
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4

Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu șnițel	40//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
șnițel de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mandarine)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		24,56	12,40	67,39	496,58

Marti ziua 2 prânz

Ciorba de legume	250				
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
smântână prelucrata termic	25	0,83	5	0,98	54
File de gaina copt	75				
File de gaina	110	23,09	9,77	6,66	132,09
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,9	-	89,9
Sare	0,5	-	-	-	-
Terci de griu	150				
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	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		39,94	38,86	114,118	919,37
Total ziua 2		64,64	59,30	163,78	1412,19

Miercuri ziua 3 dejun 1

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

Terci de gris	220				
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	2	-	-	1,998	7,74
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
Tartina cu cascaval	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascaval 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mere)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		20,6	20,96	60,226	523,66

Miercuri ziua 3 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
conopidă sotată cu unt	150				
conopidă	210	5,04	0,21	11,13	52,5
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,4
tocanita de pui	30	9,64	3,12	1,67	75,14
Tartina cu cașcaval	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascaval 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mere)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		31,95	19,76	51,51	515,34

Miercuri ziua 3 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de gris	220				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,4

Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Tartina cu file de pui pe aburi	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
file de pui pe aburi	30	9,64	3,12	1,67	75,14
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete (mere)	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		25,07	13,87	68,01	517,50

Miercuri ziua 3 prânz

Ciorba de legume si taietei	250				
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
Salata din legume fierte	130				
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 din floarea soarelui nerafinat	2,5	-	2,475	-	22,475
sare	0,5	-	-	-	-
Guleas de vita	65//35				
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	-	-	-	-
Pireu de mazare	150				
Mazare uscata	50	12	0,5	26,01	154,06
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		41,31	23,10	131,06	905,53

Total ziua 3		67,18	41,29	190,97	1424,36
--------------	--	-------	-------	--------	---------

Joi ziua 4 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Budinca din brinza de vaci	200				
Brinza de vaci 5% prelucrata termic	100	16	9	1	201
Crupa de gris	15	1,69	0,1	10,9	51,19
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
lapte de vaci 2,5%	50	1,5	1	2,5	26
ou de gaina	21,7	2,45	1,89	0,19	27
Tartina cu steak de pui	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
steak de pui	30	9,64	3,12	1,67	75,14
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		34,59	15,61	40,11	545,51

Joi ziua 4 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci din ovaz cu lapte	200				
Fulgi de ovaz	30	3,58	1,75	19,68	74,02
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Piine cu ou fiert	50//45				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		22,49	12,51	73,67	480,30

Joi ziua 4 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica

Terci din ovaz cu lapte 2,5%	200				
Fulgi de ovaz	30	3,58	1,75	19,68	74,02
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu steak de pui	50//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
steak de pui	40	12,82	4,15	2,22	99,93
ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		30,88	13,68	69,04	503,77

Joi ziua 4 prânz

Ciorba cu legume si fasole	250				
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
Salata din sfeclă	100				
Sfecla	100	1,13	-	8,22	27,77
Ulei din floarea soarelui nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Chiftelute in sos rosu	70//50				
File de gaina	80	16,64	7,04	4,8	95,2
piine	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
Pireu de Cartofi	150				
Cartofi	116	1,67	0,08	15,87	66,82
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,4
lapte de vaci 2,5%	30	0,9	0,6	1,5	15,6
sare	0,5	-	-	-	-
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		41,2	31,1	135,993	931,8
Total ziua 4		70,52	45,03	196,93	1441,66

Vineri ziua 5 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de orez cu lapte 2,5%	200				
orez	40	3,04	1,25	21,68	142
lapte de vaci 2,5%	150	4,5	0,4	31,2	78
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu cascaval	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		20	11	76,756	501,58

Vineri ziua 5 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
legume sotate cu unt 82,5%	150				
broccoli	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%	5	0,03	4,1	0,045	37,4
pulpă de pui coaptă	50				
pulpă de pui	80	14,08	7,44	-	127,2
Tartina cu unt	40//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		26,25	23,71	54,243	544

Vineri ziua 5 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de orez cu lapte 2,5%	200				
orez	40	3,04	1,25	21,68	142
lapte de vaci 2,5%	150	4,5	0,4	31,2	78
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu unt 82,5%	40//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		15,34	13,33	83,666	536,44

Vineri ziua 5 prânz

Ciorba de legume	250				
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	2,5	-	2,48	-	22,48
Salata din varza si mazare verde	100				
Varza pechin	100	0,65	-	3,42	19,36
Mazare verde	10	0,5	0,02	1,3	4
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei din floarea soarelui nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
Carne de pui în sos de smântână	50//75				
File de gaina	70,0	13,87	5,87	4	70
ceapa	15	0,16	0,01	0,84	4,92
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
smântână prelucrata termic	25	0,825	5	1,625	54
făină	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	0,5	-	-	-	-
Orez fiert	150	3,97	1,09	34,3	198,74
Orez	35				
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		36,26	29,69	155,283	927,83
Total ziua 5		56,79	45,70	226,838	1455,17

Luni ziua 6 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Paste integrale fierte cu lapte 2,5%	200				
Paste fainoase integrale	30	3,13	0,41	23,18	112,11
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu cascaval	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascaval 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		20,89	17,10	65,20	513,05

Luni ziua 6 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Omleta	75				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
smântână prelucrata termic	30	0,99	6	1,17	64,8
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Tartina cu file de pui copt	40//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
file de pui copt	40	12,82	4,15	2,22	99,93
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		26,85	22,36	42,408	497,7

Luni ziua 6 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Paste integrale fierte cu lapte	200				
Paste fainoase integrale	30	3,13	0,41	23,18	112,11
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu file de pui copt	40//40				
Pine faina integrala Fortificata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
file de pui copt	40	12,82	4,15	2,22	99,93
Ceai cu lamie si zahar	200//10//12				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		24,56	12,40	67,39	496,58

Luni ziua 6 prânz

Supa din varza	250				
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	-	-	-	-
Salata din cartofi	100				
Cartofi fierti	100	1,44	0,07	13,68	57,6
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei din floarea soarelui nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Pirjoale de pui coapte	75				
File de gaina	100	20,8	8,8	6	119
piine	12	0,97	0,14	5,76	32,04
sare	0,5	-	-	-	-
Terci de arpacas cu unt	150				
Crupa de arpacas	50	5,58	0,66	43,64	183,22
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Fructe de sezon mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		38,16	29,13	140,693	899,93
Total ziua 6		62,26	46,42	199,02	1402,37

Marti ziua 7 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	200				
Crupa de hrisca	30	3,5	0,59	17,59	102,28
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu cașcaval	40//15				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		21,74	16,78	59,99	501,00

Marti ziua 7 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Cartofi copti	150				
cartofi	210	4,18	0,21	38,21	172,39
ulei	5	-	4,45	-	44,95
tocanita de pui	30	9,66	3,13	4,61	75,25
Tartina cu cașcaval	40//15				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		22,08	12,72	74,63	508,23

Marti ziua 7 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	200				
Crupa de hrisca	30	3,5	0,59	17,59	102,28

Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu şniţel	40//40				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
şniţel de pui	30	9,66	3,13	4,61	75,25
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		26,16	14,54	71,04	538,52

Martţi ziua 7 prânz

Ciorba de cartofi si orez	250				
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	-	-	-	-
smintina prelucrata termic	25	0,825	5	1,625	54
Salata din legume	100				
Castraveti	50	0,37	-	1,4	5,58
Rosii	50	0,29	-	2	8,55
Ulei din floarea soarelui nerafinat	5	-	4,96	0,4	44,96
Peşte copt	75				
Peste de mare	130	12,6	3,48	-	108,19
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,59
	100				
Mamaliga	150				
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	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		29,865	35,2	122,993	956,57
Total ziua 7		53,19	49,88	191,55	1472,49

Miercuri ziua 8 dejun 1

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

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	energetica
Terci de gris	220				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,8
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Tartina cu cascaval	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		20,15	16,62	59,521	482,7

Miercuri ziua 8 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
broccoli sotate cu unt 82,5%	150				
broccoli	195	4,68	0,78	14,04	68,2
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,8
file de gaina pe aburi	50				
pulpă de pui	80	14,08	7,44	-	127,2
Tartina cu cascaval	40//15				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascacal 45%	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		31,46	20,23	55,695	534,96

Miercuri ziua 8 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de gris	220				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32

Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,8
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Tartina cu file de gaina pe aburi	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
file de gaina pe aburi	30	9,66	3,13	4,61	75,25
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe prospete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		25,09	13,88	70,96	518,01

Miercuri ziua 8 prânz

Ciorba Rasolnic	250				
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
Salata din varza	100				
Varza proaspata	90	0,48	-	3,92	22,1
Ceapa	5	0,1	-	0,5	2,25
Ulei din floarea soarelui nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
File de gaina la aburi	75				
File de gaina	90	19,08	2,34	-	102,6
sare	0,5	-	-	-	-
Hrisca fiarta cu unt 82,5%	150				
Crupe de hrisca	50	5,83	1,01	29,63	172,25
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,8
sare	2	-	-	-	-
Compot din Fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
fructe prospete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		37,31	18,10	124,52	885,40
Total ziua 8		62,87	35,01	186,58	1397,29

Joi ziua 9 dejun 1

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

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	energetica
conopidă sotată cu unt 82,5%	150				
conopidă	210	5,04	0,21	11,13	52,5
unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,045	37,4
Tocanita de pui	30	9,64	3,12	1,67	75,14
Tartina cu cașcaval	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe prospete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		31,95	19,76	51,51	515,34

Joi ziua 9 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Omleta	50				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
smântână (prelucrata termic)	30	0,99	6	1,17	64,8
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Tartina cu unt	50//10				
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
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		14,9	26,53	45,078	499,27

Joi ziua 9 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de orez cu lapte 2,5%	200				
orez	40	3,04	1,25	21,68	142
lapte de vaci 2,5%	150	4,5	0,4	31,2	78
Zahar	2	-	-	1,998	7,74

Tartina cu unt cașcaval	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Cascacal 45%	30	9,15	8,85	0,03	116,4
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mere	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		20	11	76,756	501,58

Joi ziua 9 prânz

Ciorba cu fasole si paste integrale	250				
Cartofi	50	0,72	0,04	6,84	28,8
fasole uscate	20	4,38	0,2	10,75	60,3
paste făinoase integrale	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
Salata de rosii	100				
Rosii proaspete	80	0,46	-	3,19	13,68
ceapa	25	0,34	-	2	8,82
Ulei din floarea soarelui nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Carne pui cu varză inabusita	75//150				
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	-	-	-	-
Compot din fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		38,43	34,37	112,17	856,16
Total ziua 9		50,06	46,88	152,78	1361,56

Vineri ziua 10 dejun 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Budinca din brinza de vaci 5%	200				

Brinza de vaci 5% prelucrata termic	100	16	9	1	201
Crupa de gris	15	1,69	0,1	10,9	51,19
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
lapte de vaci 2,5%	50	1,5	1	2,5	26
ou de gaina	21,7	2,45	1,89	0,19	27
Tartina cu cașcaval	40//15				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		29,88	16,92	48,396	528,57

Vineri ziua 10 dejun 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	200				
Crupa de hrisca	30	3,5	0,59	17,59	102,28
Lapte de vaci 2,5%	180	4,92	3,24	8,16	81,96
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Tartina cu șnițel	40//30				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Unt 82,5%					
șniței de pui	30	9,64	3,12	1,67	75,14
Ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamie si zahar	200//10//2				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		26,80	15,47	61,64	517,93

Vineri ziua 10 dejun 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
legume sotate cu unt 82,5%	150				
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%	5	0,03	4,1	0,045	37,4
pulpă de pui coaptă	50				
pulpă de pui	80	14,08	7,44	-	127,2

Tartina cu cașcaval	40//15				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	40	3,24	0,48	19,2	106,8
cașcaval (45% grăsime)	15	4,58	4,43	0,02	58,2
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
fructe proaspete mandarine	100	0,35	-	9,94	41,36
Total Mic dejun		30,77	19,94	54,173	527,4

Vineri ziua 10 prânz

Supa cu legume	250				
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
Salata din morcov si telina	100				
Morcov	60	0,62	0,05	3,36	19,68
radacina de telina	30	0,93	0,07	1	28,69
Ulei din floarea soarelui nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
Șnițel de gaina copt	75				
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	-	-	-	-
Orez fiert	150	3,97	1,09	34,3	198,74
Orez	50				
Unt 82,5%	5	0,06	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
compot din fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	2	-	-	1,998	7,74
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		41,19	21,84	147,03	924,98
Total ziua 10		70,34	39,28	201,76	1449,61

