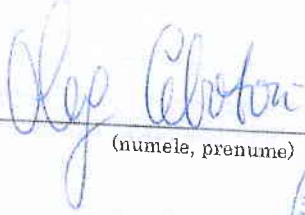




COORDONAT Centru de Sanatate Publică Hîncești  (numele, prenume)  (semnatura)  Data <u>11</u> / <u>04</u> 2023	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  Cuzor Doina  Data <u>06</u> / <u>aprilie</u> 2023
---	--

Meniul- Model
pentru 14 zile
pentru alimentația elevilor cu regim 24 ore, din cadrul taberelor de
odihnă și întremare a sănătății a elevilor
pentru perioada vară anul 2023

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Dejun				
			Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8,97	4,25	31,53	212,65
	Crupe de hrișcă		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,005			4,95	20,29
2	Pâine de făină integrală	1/50/15		7,79	4,49	24,00	322,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic						
	Brânza tare 45 %		0,050	4,05	0,60	24,0	267,00
3.	Ceai	1/150		3,74	3,89	0,0	55,87
	Ceai infuzie			0,0	0,0	5,0	20,29
	Zahar		0,001				
			0,005				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,76	8,74	60,48	555,81
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prînz							
1.	Supă crema multivitamin cu crutoane	1/300/10		8,73	4,23	55,39	354,65
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,8
	Dovlecei		0,080	1,09	0	6,91	27,52
	ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei gras		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,17	0,01	0,49	2,18
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Crutoane		0,010	6,3	2,1	33,6	267
	sare		0,0008	0	0	0	0
2.	Parjoala pui si paste cu baby spanac ardei capia si seminte mix	1/80/200		5,95	4,45	41,37	234,38
	Carne pui		0,065	25,00	2,00	1,00	114,00
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0	4	0	36
	Oua categoria "Extra"		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Paste		0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Seminte mix		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Spanac		0,010	0,21	0,03	0,27	1,70
	Ardei gras		0,005	0,04		0,23	1,13
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0010				
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,053	0,40			
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	2,39	11,93
	Fructe de sezon		0,050	0,18		9,92	40,97
	Zahăr		0,005			4,97	20,68
						4,95	20,29

5	Pâine feliata	1/70		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				21,56	10,78	142,67	908,93
Chindii							
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0,125	2,50	3,75	5,00	62,50
2.	Muffins cu cașcaval și legume	1/60		6,28	14,04	15,66	328,62
	Făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020				
	Cascaval		0,010	2,00	0,20	14,6	179,00
	Ardei gras		0,007	2,50	2,59		37,25
	Sare		0,001	0,05		0,3	1,58
	Ouă		0,012	1,36	1,04	0,1	14,93
	Patrunjel		0,002	0,07	0,01	0,1	0,66
	Praf de copt		0,001				
	ulei de floarea soarelui		0,010		10,00		90,00
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				8,78	17,79	20,66	391,12
Cină							
1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/70/200		16,23	9,84	61,90	344,29
	Cuscus		0,050	6,50	0,85	48,10	234,00
	Carne pui		0,090	9,17	3,88	2,65	52,48
	Ceapa		0,015	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Tomate in suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Dovlecei		0,015	0,07	0,03	0,64	1,35
	morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Sare iodată		0,001				
	ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	6,30	2,10	33,6	267,00
3	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30		2,87	3,33	25,90	320,00
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,87	3,33	25,90	320,00
4.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				25,43	15,28	126,62	952,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				73,23	52,59	370,32	2891,03

Nr	Denumirea bucatelor	Marți Saptămână 1					
		Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		7,5	7,35	29,10	223,65
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/60/10/10		7,44	11,51	28,93	271,45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,95	18,86	62,98	515,39
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu smantana	1/300/10		2,62	4,7	34,84	122,94
	cartofi		0,060	1,44	0,07	13,68	57,6
	Conopida		0,018	0,29	0,01	7,2	3,6
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Radacina de telina		0,010	0,08	0	0,45	2,25
	verdeată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	sare		0,0008	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27
	smântână 15% grăsime		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur	1/80/20/180		20,92	21,00	42,24	378,08
	Cartofi		0,210	3,02	0,15	28,73	120,96
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	78
	Marar		0,001	0,01		0,06	0,21
	Carne de pui		0,070	15,60	6,60	4,50	89,25
	Sare iodată		0,0008				
	Pesmeți		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	2,28
	Ceapă		0,020	0,07	0,01	3,07	1,34
	Rosii in suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/80		1,07	3,43	3,80	46,48
	Roșii proaspete		0,065	0,46		3,19	13,68
	Frunze de spanac		0,005	0,21	0,03	0,27	1,7

	Semințe de floarea soarelui		0,002	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de secară	1/70					
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,14	31,79	148,40	1036,07
Chindii							
1	Tarta cu mere	1/80	0,160	5,71	7,39	33,28	230,57
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0,025	2,83	2,18	0,22	31,10
	Zahăr		0,010			9,90	40,58
	Chefir 2,5% grăsime		0,020	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
	Praf de copt		0,0001				
	Scortisoara		0,0001				
	Mere		0,080	0,28		7,96	33,09
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				13,10	14,98	75,76	515,14
Cină							
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/140/10		23,85	19,58	14,68	396,55
	brânză de vaci		0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Pesmeți		0,010	0,02	2,46	0,04	22,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0	4	0	36
	Magiun		0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,2	6	0,1	6	92
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0,020	3,28	3,8	29,6	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				33,13	23,48	50,28	914,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				97,02	89,11	357,31	3063,87

Miercuri Saptămână 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		8,41	7,95	30,60	274,59
	Crupa de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,10	0,07	37,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	267,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu lamâie	1/150		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,57	16,76	59,95	636,75
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Bors ucrainesc	1/300		4,21	3,55	38,67	178,12
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varza alba		0,050	0,32		2,16	12,4
	Morcov		0,020	0,2	0,02	1,12	24,8
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sfecla rosie		0,040	0,54		3,46	13,76
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Peste in crusta de porumb cu legume la cuptor si mamaliguta	1/80/30/150		19,56	10,40	35,60	640,37
	Pește congelat		0,100	14,54	1,45		67,55
	Crupe de porumb		0,030	3,56	0,3	19,9	123,4
	Oua		0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Faina integrala fortificată cu fier și acid folic		0,003	0,3	0,03	2,19	358
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Legume coapte cu busuioc	1/100		0,68	1,00	4,79	47,52
	Rosii/ Ardei gras		0,120	0,68	0	4,79	20,52
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97

	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de secară	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,98	17,65	146,58	1354,58
Chindii							
1.	Cacao	1/200		6,4	4,28	16,03	128,87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2 %		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,4	0,28	1,08	4,58
2.	Brioșă cu stafide	1/80		9,96	7,27	57,46	453,56
	Făină de grâu		0,070	7	0,7	51,1	358
	Ouă de găină "Extra"		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Drojdie		0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Stafide		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				16,36	11,55	73,49	582,43
CINĂ							
1	Piept pui impanat cu morcov si verdeturi cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200		21,21	9,58	39,53	295,17
	Piept pui		0,095	16,63	1,33	0,67	75,81
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Cartofi		0,270	3,89	0,19	36,94	155,52
	Verdeata		0,015	0,53	0,05	1,08	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Rozmarin		0,001				
	Sare iodată		0,001		3		9
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10		9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				31,14	23,68	73,41	730,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				64,61	45,96	373,32	3387,44

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		10,23	12,20	45,56	349,55
	Fulgi de ovaz		0,035	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt		0,005	0,08	8,2	0,13	74
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Zahăr		0,005			9,9	40,58
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu zahar	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,36	21,00	74,64	710,84
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300		1,59	3,11	25,40	79,01
	Taietei		0,010				
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Bors acru		0,015				
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Parjoala de pui	1/80		26,96	13,08	83,58	497,80
	Carne pui		0,065	17,5	1,4	0,7	79,8
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti		0,003	0,24	0,04	1,44	8,01
	Lapte		0,008	0,24	0,16	0,4	4,16
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei		0,005		5		45
3.	Legume sote	1/150		3,35	2,77	32,62	152,69
	Cartofi		0,070	1,01	0,05	9,58	40,32
	Dovlecei		0,100	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Morcov		0,005	0,1	0,01	0,56	3,28
	Rosii		0,010	0,5	0,05	3,65	0
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/50		0,06	0,02	0,27	1,12
	Salata lollo mix		0,030	0,29	0,07	0,79	4,08
	Ulei (nerafinat)		0,003		3,00		27,00
	Seminte de floarea soarelui		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Frunze de spanac		0,005	0,21	0,03	0,27	1,70
	Telina tulpina		0,010	0,06	0,02	0,27	1,12

5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6	Pâine de făină integrală	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
7	Pâine de secară	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,49	21,68	209,39	1219,19
Chindii							
1.	Păpănași de brânză cu magiun	1/140/15		23,71	15,13	23,54	710,83
	Brânză de vaci		0,140	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0,005	1,7	1,31	0,13	18,66
	Făină din grâu		0,010	1	0,1	7,3	358
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	zahar		0,005			4,95	20,29
	magiun		0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
2.	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				29,71	19,13	33,54	814,83
Cină							
1.	Piept de pui in crusta de seminte cu piure de mazare	1/90/150		37,6	18,85	43,54	479,22
	Piept pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Mazare uscata		0,075	17,16	0,75	39,55	234,32
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Unt		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Seminte mix		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei		0,005		5		45
	Sare		0,001				
2	Legume de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/castraveți,/ardei dulci		0,053	0,3		2,11	9,06
3	Tartină cu unt	1/60/10		4,94	8,92	28,93	234,2
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
4	Ceai cu zahar	1/200				4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				42,84	27,77	79,53	742,77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				130,10	89,58	416,99	3570,35

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200		6,69	6,54	34,07	252,94
	Crupe de orz		0,030	3,56	0,3	19,9	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3	Ceai cu zahar	1/200				4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,82	15,34	63,15	614,23
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu mazare verde	1/300		2,81	3,18	20,62	106,56
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	57,60
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Mazare verde		0,030	1,5	0,06	3,9	12
	Sare iodată		0,0008				
2.	Gulas unguresc cu orez basmati	1/60/150		13,48	7,36	35,81	472,37
	Carne de vită		0,080	9,7	3,36		72
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Tomate in suc propriu		0,010	0,2	0,08	0,6	3,8
	Orez		0,045	3,25	0,89	28,07	361,35
3.	Salată de varza noua	1/80		0,57	2,00	4,59	37,22
	Varză proaspătă		0,070	0,45		3,02	17,36
	Castraveți proaspeți		0,010	0,08		0,28	1,11
	Ceapă verde		0,002	0,03		1,23	0,54

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
	Marar		0,001	0,01		0,06	0,21
	Sare iodata		0,0008				
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8,55	2,10	48,00	421,80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de seară		0,050	4,50	1,50	24,00	154,80
5	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				25,59	14,64	118,94	1078,92
Gustare de seară							
1.	Chifla în asortiment	1/100		8,00	1,28	40,00	257,00
	Chiflă înasortiment		0,100	8	1,28	40	257
2.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,86	4,17	77,68	349,00
Cină							
1.	Budinca de paste cu branza	1/180		20,87	16,08	38,6	430,91
	Paste		0,030	3	0,39	22,2	108
	Brinza		0,100	16	9	1	201
	Zahar		0,010			14,85	52,2
	Ouă categor Extra		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Smântână		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Semințe de susan		0,001	0,6	2,1	0,3	19,5
2	Covrigi	1/100	0,100	11	3	79	320
3	Cacao cu lapte	1/200		4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				36,57	22,22	130,59	851,49
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				85,54	56,37	410,25	2976,36

Sambata							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Omleta cu legume	1/150		10,50	10,83	4,66	153,41
	Oua de categor. "Extra"		0,100	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,040	1,2	0,8	2	20,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ardei gras		0,015	0,11		0,68	3,38
	Sare iodata		0,001				
	Dovlecei		0,030	0,14	0,07	1,28	2,7
2.	Tartină cu cascaval	1/50/10		6,55	4,09	24,00	304,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	1,5	24	267
	Cascaval 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,08	14,93	33,88	478,82
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Bors ucrainesc	1/300		2,03	3,11	20,46	89,60
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varza		0,050	0,32		2,16	12,40
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Sfecla rosie		0,050	0,68		4,32	17,2
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodata		0,0008				
2.	Chifteluțe de carne de pui cu sos de legume si paste	1/70/30/10		5,35	6,02	6,02	803,75
	Carne de pui		0,070	7,13	3,02	2,06	40,82
	Paste		0,035	3,5	0,46	25,9	360
	Ceapa		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodata		0,0008				
	Pâine		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Faina de grâu		0,002	0,2	0,02	1,46	358
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Legume coapte cu busuioc (roșii, ardei dulci)	1/50		0,30	1,00	2,11	18,06
	Roșii/Ardei dulci/Dovlecei		0,053	0,3		2,11	9,06

	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
4	Pâine de seară	1/100		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,100	6,30	2,10	33,60	267,00
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14,16	12,23	72,11	1219,38
Gustare de seară							
1	Muffins cu cacao	1/60		4,46	4,40	21,09	436,31
	Faina de grâu		0,020	2,00	0,20	14,60	358,00
	Zahar		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Chefir		0,030	0,90	0,02	0,90	13,80
	Oua de categor. "Extra"		0,012	1,36	1,04	0,10	14,93
2	Suc în asortiment	1/200		1,7	0,2	9,2	54,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l		0,200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				6,14	4,60	30,29	490,31
Cina							
1	Ciulama de pui	1/60		8,590	7,23	9,71	447,33
	Carne de pui		0,080	8,15	3,45	2,35	46,65
	Smantana		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,9
	Morcov		0,005	0,05		0,28	1,64
	Radacina de telina		0,003	0,01		0,06	0,34
	Sare iodată		0,001				
	Faina de grâu		0,004	0,1	0,01	0,73	358
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
2	Hrișcă cu legume	1/150		8,33	6,42	48,92	289,57
	Crupe de hrișcă		0,050	8,04	1,39	40,89	237,4
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapa		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
3.	porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0,053	0,3		2,11	9,06
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	8,1	1,2	48	267
5	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0,100	3,28	3,8	29,6	426
6	Ceai	1/150		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				25,32	18,65	143,29	1033,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				63,40	50,41	299,46	3304,48

Duminic a							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucate- lor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200		9,57	8,05	37,24	274,59
	Fulgi de ovăz		0,035	4,13	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	9,70	24,13	345,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	1,5	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	78
3	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,73	17,76	66,59	640,75
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1	Ciorba cu verdeturi si ou	1/300/5		3,92	9,99	20,41	74,07
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă, ceapa verde		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Telina radacina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Oua de cat "Extra"		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Ulei de floarea soarelui		0,002		9		18
	Sare iodată		0,0008				
	Bors acru		0,01				
	Verdeață, spanac, macris		0,050	2,15	0,3	2,66	17,02
2.	Piept pui in stil frantuzesc	1/70		12,92	7,83	7,97	434,73
	Fileu de pui		0,060	10,5	0,84	0,42	47,88
	Cascaval		0,005	1,25	1,3		18,62
	Rosii		0,010	0,06		0,4	1,71
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Faina		0,002	0,18	0,06	0,96	358
	Sare iodată		0,0008				
3.	Ratatouille la cuptor	1/200		1,85	1,41	28,48	55,06
	Dovlecei/ Zucchini		0,100	0,45	0,23	4,28	9
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Vanata		0,066	0,36	0,06	2,97	14,26
	Ardei gras		0,045	0,34		2,03	10,13
	Tomate in suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Amestec de ierburi		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66

	Usturoi		0,001	0,05		0,21	1,1
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003		1		9
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
5.	Pâine de secară	1/50		4,05	1,50	24,00	129,00
	Pâine de secară		0,05	4,05	1,5	24	129
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,97	21,33	114,78	1000,83
Gustare de seară							
1.	Prajitura razuita cu gem si fulgi de ovas	1/80		4,5	8,5	45,3	370,78
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,0	4,1	0,1	39,00
	Oua		0,005	0,6	0,4	0,0	6,22
	Zahar		0,010			9,9	40,58
	Faina		0,020	2,0	0,2	14,6	71,60
	Nuci		0,005	1,0	3,5	0,9	32,75
	Fulgi de ovăz		0,005	0,5	0,2	3,4	123,00
	Gem		0,025	0,4	0,0	16,4	57,63
	Suc natural	1/200		1,7	0,2	9,2	54,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l		0,200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				6,14	8,67	54,46	424,78
Cina							
1.	Clatite cu carne pui	1/150/5		15,41	11,94	43,78	523,52
	Carne de pui		0,067	6,83	2,89	1,97	39,07
	Ceapă		0,008	0,11	0,01	4,91	2,15
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina de grâu		0,042	4,2	0,42	30,66	358
	Sare iodată		0,001				
	Zahar		0,001			0,99	4,06
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Smantana		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
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
3	Biscuiti in sortimente	0	0,100	2,46	2,85	22,2	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				23,87	14,89	71,98	1041,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				71,41	62,65	327,70	3190,60

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200		10,19	8,10	40,55	504,32
	Crupe de grâu mărunț		0,040	4,75	0,4	26,53	353,43
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt	1/40/5/		4,13	8,8	24,13	207,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,32	16,90	69,63	732,11
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/5		4,81	4,93	38,97	158,50
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Sare iodată		0,0008				
	Crupe de gris		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
2.	Pârjoală din pește	1/80		18,52	5,21	8,41	272,98
	Pește congelat		0,150	15,3	1,53		71,1
	Pâine		0,014	1,13	0,17	6,72	154,8
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3	Cartofi copti	1/150		3,39	5,30	19,97	151,36
	Cartofi		0,230	3,35	0,3	19,9	106,03
	Verdeață, rozmarin		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008				

4	Salată de roșii cu rucola	1/50		0,34	2,00	3,37	27,74
	Roșii proaspete		0,045	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		2		18
	Rucola		0,001	0,01		0,03	0,14
	Ceapă		0,002	0,03	0	1,23	0,54
5	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70		5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	5,67	0,84	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,91	18,28	114,24	918,55
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80		8,53	14,54	44,18	500,09
	Oua de găină		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu		0,050	5	0,5	36,5	358
	Magiun		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
	Drojdie		0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Semințe de susan		0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
2.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				14,73	18,68	59,67	626,67
CINĂ							
1	Carne de găina în sos de smantana cu mamaliga	1/60/30		18,53	12,64	42,80	653,40
	Carne de gâina		0,080	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei		0,002		2,00		18,00
	Malai		0,044	5,23	0,44	29,19	155,51
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	358,00
2	Ceai	1/150		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,005			4,95	20,29
3	Pâine de seară	1/70		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				24,83	14,74	81,35	940,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				87,49	68,60	230,54	3300,74

Marti Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș cu lapte	1/200		8,41	7,95	30,60	504,32
	Crupe de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	353,43
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/50/10/10		6,63	11,39	24,13	378,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,04	19,34	57,70	894,74
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supă cu tăieței si legume	1/300		2,50	3,51	24,84	403,46
	Cartofi		0,060				
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței						
	Făină		0,015	1,5	0,15	10,95	358
	Ouă		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Tocanita de pui cu legume la cuptor	1/70/150		12,71	7,50	34,61	175,15
	Carne de pui		0,100	10,19	4,31	2,94	58,31
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Telina radacina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tomate în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata de castraveti si verdeata	1/50		0,41	2,02	1,40	23,94
	Castraveti		0,041	0,31		1,14	4,58
	Ceapa verde		0,005				

	Marar		0,002	0,1	0,02	0,26	1,36
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70/50		11,97	2,94	67,20	447,60
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,050	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27,77	15,97	137,97	1091,12
Gustare de seară							
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125		2,50	3,75	5,00	62,50
2.	Muffins cu cacao	1/60		4,46	4,40	21,09	436,31
	Faina de grâu		0,020	2,00	0,20	14,60	358,00
	Zahar		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Chefir		0,030	0,90	0,02	0,90	13,80
	Oua de categor. "Extra"		0,012	1,36	1,04	0,10	14,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				6,96	8,15	26,09	498,81
Cină							
1	Carne coapta de curcan cu linte si rosii	1/70/200		6,21	2,3	20,75	383,25
	Carne curcan		0,090	9,45	3,4		70,56
	Linte		0,065	5,77	0,26	12,9	353,43
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,003		2		18
	Sare		0,001				
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10		9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				16,14	16,40	54,63	819,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				66,61	59,86	296,28	3386,43

Miercuri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez cu lapte	1/200		7,61	8,29	32,73	259,30
	Crupa de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	29,08	227,79
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,74	17,09	66,76	507,38
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane	1/200		7,81	5,17	80,16	357,35
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	26,53	141,37
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Dovlecei		0,080	0,36	0,18	3,42	7,2
	Praz		0,020	0,35	0,05	0,91	3,84
	Telina radacina		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Crutoane		0,010	5,4	1,8	28,8	157,8
	Sare iodată		0,0008				
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si seminte mix	1/80/200		28,95	6,20	26,05	678,02
	Carne pui		0,065	25	0,4	0	170
	Ceapa		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Morcov		0,008	0,08	0,01	0,45	2,62
	Pesmeti		0,010	0,9	0,3	4,8	358
	Tomate in suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,5	0,95
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,06	0	0,4	1,71
	Paste		0,055	1,15	0	7,78	44,64
	Ardei capia		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Frunze de spanac		0,003				
	Seminte mix		0,001	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salată de sfecla si mere	1/50		0,74	1,01	8,03	30,30
	Ceapa verde		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Sfecla rosie		0,046	0,63		3,97	15,82
	Mere		0,010	0,04	0	0,99	4,14
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9

4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		10,17	2,34	57,60	396,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	5,7	0,8	33,6	267,0
	Pâine de secară		0,050	4,5	1,5	24,0	129,0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				47,85	14,72	181,76	1502,64
Gustare de seară							
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15		24,12	16,79	19,41	740,68
	Brânză de vaci		0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Făină din grâu		0,002	0,2	0,02	1,46	358
	unt		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	magiun		0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
2.	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				30,12	20,79	29,41	844,68
CINA							
1.	Pui dulce-acrisor	1/270		17,41	5,77	26,00	179,14
	Piept pui		0,085	14,88	1,19	0,6	67,83
	Morcov		0,045	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapa		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Ardei capia, ardei gras verde		0,050	0,6		3,6	18
	Dovlecei		0,100	0,45	0,23	4,28	9
	Roșii in suc propriu		0,030	0,3	0,12	0,9	5,71
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Sare iodată		0,001				
	Porumb dulce		0,015	0,4	0,16	2,43	12,95
	Usturoi		0,001	0,05		0,21	1,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70		5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	5,67	0,84	33,60	267,00
3	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0,020	1,64	1,9	14,80	85,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				24,75	8,52	79,62	552,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				115,16	61,12	377,44	3489,92

Joi Săptămână 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de hrisca cu lapte	1/200		9,00	8,00	33,92	503,89
	Crupa de hrisca		0,030	3,56	0,3	19,9	353
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,10	0,07	37,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	267,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,0
3.	Ceai cu lamâie	1/150		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,16	16,81	63,27	866,05
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supă cu perisoare	1/300/20		4,32	4,30	31,56	105,88
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,2	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Perisoare		0,020				
	Carne pui		0,020	2,04	0,86	0,59	11,66
	Ouă		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pește în crusta de porumb cu sos de legume	1/80/30		18,65	4,83	33,30	212,78
	Pește congelat		0,100	14,54	1,45		67,55
	Crupe de porumb		0,030	3,56	0,3	19,9	106,03
	Ulei		0,003		3,00		27,00
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Piure de cartofi	1/100		2,35	2,95	17,46	102,92
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Lapte		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Unt fara grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	23,4
4	Salata de varza	1/50		0,44	3,02	5,42	41,75
	Varza alba		0,040	0,26		1,73	9,92
	Ceapa verde		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Verdeata		0,001	0,01		0,06	0,21

	Ulei nerafinat		0,003		3		27
5	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
7	Pâine de secară	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,85	14,78	149,84	910,15
Gustarea de seara							
1.	Cacao	1/200		6,4	4,28	16,03	128,87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,4	0,28	1,08	4,58
2.	Briosă cu stafide	1/80		9,96	7,27	57,46	453,56
	Făină de grâu		0,070	7	0,7	51,1	358
	Ouă de găină "Extra"		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Drojdie		0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Stafide		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				16,36	11,55	73,49	582,43
CINĂ							
1	Pilaf cu carne de pui	1/70/200		4,05	4,03	39,04	400,17
	Carne de pui		0,090	14,04	5,94	4,05	80,33
	Orez		0,035	3,61	0,99	31,19	361,35
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,003		3		27
	Sare		0,001				
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10		9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				13,98	18,13	72,92	835,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				80,05	61,27	379,41	3277,31

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de ovăz cu lapte	1/200		10,23	12,20	45,56	331,88
	Fulgi de ovaz		0,035	4,75	0,40	26,53	123,70
	Unt		0,005	0,08	8,2	0,13	74
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Zahăr		0,005			9,9	40,58
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	24,13	207,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu zahar	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,36	21,00	74,64	559,67
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300		11,59	4,41	99,40	79,01
	Taietei		0,010	10	1,3	74	
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Bors acru		0,015				
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2	Parjoala de pui	1/80		26,96	13,08	83,58	824,88
	Carne pui		0,065	17,5	1,4	0,7	79,8
	ouă de găină de categorie «Extra»		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti		0,003	0,24	0,04	1,44	2,67
	Lapte		0,008	0,24	0,16	0,4	4,16
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei		0,005		5		45
3	Legume sote	1/150		3,35	2,77	32,62	152,69
	Cartofi		0,050	1,01	0,05	9,58	108,41
	Dovlecei		0,070	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Morcov		0,030	0,1	0,01	0,56	3,28
	Rosii		0,010	0,5	0,05	3,65	0
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4	Salata mix cu apio si seminte	1/50		0,06	0,02	0,27	1,12
	Salata lollo mix		0,030	0,29	0,07	0,79	4,08

	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003		3,00		27,00
	Seminte mix		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Frunze de spanac		0,010	0,21	0,03	0,27	1,70
	Telina tulpina		0,010	0,06	0,02	0,27	1,12
5	Compot de fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6	Pâine de făină integrală	1/50/70		10,35	2,70	57,60	258,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	77,40
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				52,49	22,98	283,39	1356,67
Chindii							
1	Păpănași de brânză cu magiun	1/140/15		24,92	16,87	25,25	386,22
	Brânză de vaci		0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de cat «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Făină din grâu		0,010	1	0,1	7,3	3,54
	unt		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	magiun		0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
2	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				30,92	20,87	35,25	490,22
Cină							
1	Piept de pui in crusta de seminte cu piure de mazare	1/90/150		36,7	18,25	42,04	463,62
	Piept pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Mazare uscata		0,075	17,16	0,75	39,55	234,32
	Unt		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Seminte mix		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei		0,005		5		45
	Sare		0,001				
2	Legume de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/castraveți,/ardei dulci		0,053	0,3		2,11	9,06
3	Tartină cu unt	1/60/10		4,94	8,92	28,93	228,8
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	154,8
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
4	Ceai cu zahar	1/200				4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				41,94	27,17	78,03	721,77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				140,41	92,02	491,20	3211,05

Sambata Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200		6,69	6,54	34,07	252,94
	Crupe de orz		0,030	3,56	0,3	19,9	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3	Ceai cu zahar	1/200				4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,82	15,34	63,15	614,23
Gustare							
1	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1	Ciorba de legume cu mazare verde	1/300		2,81	3,18	20,62	83,52
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Mazare verde		0,030	1,5	0,06	3,9	12
	Sare iodată		0,0008				
2	Ostropel de pui cu orez cu legume	1/70/30/150		12,38	7,55	41,55	448,33
	Carne de pui		0,080	8,15	3,45	2,35	46,65
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Tomate in suc propriu		0,010	0,2	0,08	0,6	3,8
	Usturoi		0,001	0,05		0,21	1,1
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Orez		0,050	3,64	0,99	31,19	361,35
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Verdeata		0,001	0,01		0,06	0,21
3	Salată de varza noua	1/80		0,57	2,00	4,59	37,22
	Varză proaspătă		0,070	0,45		3,02	17,36
	Castraveți proaspeți		0,010	0,08		0,28	1,11
	Ceapă verde		0,002	0,03		1,23	0,54

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
	Marar		0,001	0,01		0,06	0,21
	Sare iodata		0,0008				
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8,55	2,10	48,00	421,80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	154,80
6	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				24,49	14,83	124,68	1031,84
Gustare de seară							
1	Covrigei	1/100	0,100	4,40	1,20	31,60	320,00
	Covrigei		0,040	4,4	1,2	31,6	320
2	Cacao cu lapte	1/200		4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				9,10	4,34	44,59	420,58
Cină							
1	Budinca de dovlecei cu cascaval	1/150		7,17	6,05	10,00	255,12
	Dovlecei/Zucchini		0,110	0,5	0,25	4,7	9,9
	Ceapa		0,011	0,16	0,02	2,14	8,64
	Cascaval		0,005	1,25	1,3		18,62
	Smantana		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	Sare iodata		0,001				
	Paine		0,005	0,45	0,15	2,4	154,80
	Lapte 2,5%		0,005	0,15	0,1	0,25	2,60
	Tartina cu cascaval si unt fara grasimi vegetala	1/60/10/15		9,22	13,89	28,93	396,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	5,4	1,8	28,80	267,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74,00
	Branza tare 45%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Oua fiert	1	1,000	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				22,39	20,04	44,93	743,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				67,50	54,55	297,24	2893,36

Duminica Saptamana 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Omleta cu legume	1/150		10,56	10,83	5,06	155,12
	Oua de categor. "Extra"		0,100	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,040	1,2	0,8	2	20,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ardei gras		0,015	0,11		0,68	3,38
	Rosii		0,010	0,06		0,4	1,71
	Dovlecei		0,030	0,14	0,07	1,28	2,7
	Sare iodata		0,001				
2.	Tartină cu cascaval si unt	1/50/10		6,63	12,29	24,13	240,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	1,5	24	129
	Cascaval 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,22	23,13	34,41	416,53
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Bors ucrainesc	1/300/10		2,31	4,61	20,78	111,20
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varza		0,050	0,32		2,16	12,40
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Sfecla rosie		0,050	0,68		4,32	17,2
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Smantana		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodata		0,0008				
2.	Chifteluțe de carne de pui cu sos de legume si spaghetti	1/70/30/110		12,48	9,04	9,04	621,83
	Paste fainoase		0,035	3,5	0,46	25,9	360
	Ceapa		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodata		0,0008				
	Carne de pui		0,070	7,13	3,02	2,06	40,82
	Pâine		0,010	0,81	0,12	4,8	154,8
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Faina de grâu		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Legume coapte cu busuioc (roșii, ardei dulci)	1/50		0,30	1,00	2,11	18,06
	Roșii/Ardei dulci/Dovlecei		0,053	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9

4	Pâine de seară	1/100		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,100	6,30	2,10	33,60	267,00
5	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				21,57	16,75	75,45	1059,06
Gustare de seară							
1	Muffins cu cacao	1/60		4,46	4,40	21,09	436,31
	Faina de grâu		0,050	2,00	0,20	14,60	358,00
	Zahar		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Chefir		0,030	0,90	0,02	0,90	13,80
	Oua de categor. "Extra"		0,012	1,36	1,04	0,10	14,93
2	Chefir	1/200		6,0	0,1	6,0	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				10,46	4,50	27,09	528,31
Cina							
1	Ciulama de pui	1/60		8,730	7,98	9,87	458,13
	Carne de pui		0,080	8,15	3,45	2,35	46,65
	Smantana		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,9
	Morcov		0,005	0,05		0,28	1,64
	Radacina de telina		0,003	0,01		0,06	0,34
	Sare iodată		0,001				
	Faina de grâu		0,004	0,1	0,01	0,73	358
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
2	Hrișcă cu legume	1/150		8,33	6,42	48,92	405,6
	Crupe de hrișcă		0,050	8,04	1,39	40,89	353,43
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapa		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
3.	Legume proaspete de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0,053	0,3		2,11	9,06
4	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0,100	8,2	9,5	74	426
5	Ceai	1/150		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				25,56	23,90	139,85	1319,08
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				75,51	68,28	296,69	3405,70