

ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pește înăbușit cu legume	1/70/40					
	Pește congelat		0,090	14,69	4,53	27,98	143,75
	Ulei de floarea soarelui		0,003	12,75	1,28		59,25
	Ceapă		0,015		3		27
	Morcov		0,015	0,43	0,05	18,4	8,06
	Pasta de tomate		0,002	0,31	0,02	1,68	9,84
	Sare iodată		0,001	0,2	0,08	0,6	3,8
	Făină de grâu integrală		0,005	1	0,1	7,3	35,8
2.	Terci de grâu cu legume	1/200					
	Crupe de grâu mărunț		0,040	2,23	4,57	32,62	129,17
	Sare iodată		0,001	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,04	4,1	0,07	3,9
3.	Salată țărănească cu mix de semințe	1/50					
	Varza		0,040	2,97	8,04	5,87	94,98
	Morcov		0,020	0,26		1,73	9,92
	Mix de semințe		0,001	0,21	0,02	1,12	6,56
	Mazare verde		0,005	2,00	7,00	1,72	65,50
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,50	0,02	1,30	4,00
4.	Pâine feliată	1/30					
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,60	53,40
5.	Compot din fructe	1/200					
	Fructe proaspete,		0,040	0,18	0,05	11,70	46,39
	Zahăr		0,005	0,18	0,05	6,75	26,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,69	17,43	87,77	467,69
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	0,100	1,4	0,42	30,8	124,6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				23,09	17,85	118,57	592,29

