

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



2020

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



2020



*Unde se mănâncă bine!*

Meniu Model pentru 10zile

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general

cu profil sportiv cl. V-VIII

Anul 2021



LUNI ziua 1

| Denumirea Bucatelor                                    | Masa Gr            | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea energetica Kcal |
|--------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| <b>Dejun</b>                                           |                    |              |              |               |                          |
| <b>Terci de hrisca cu lapte 2,5%</b>                   | <b>300</b>         |              |              |               |                          |
| Crupa de hrisca                                        | 75                 | 8,62         | 1,47         | 43,8          | 254,67                   |
| Lapte de vaci 2,5%                                     | 225                | 6,75         | 4,5          | 11,25         | 117                      |
| Unt 82,5%                                              | 5                  | 0,03         | 4,1          | 0,04          | 37,4                     |
| Zahar                                                  | 15                 | -            | -            | 14,98         | 58,05                    |
| <b>Tartina cu unt și cașcaval</b>                      | <b>50//10//30</b>  |              |              |               |                          |
| Pine faina integrala Fortificată cu acid folic si fier | 50                 | 4,05         | 0,6          | 24            | 133,5                    |
| cașcaval (45% grăsime)                                 | 30                 | 9,15         | 8,85         | 0,03          | 116,4                    |
| Unt 82,5%                                              | 10                 | 0,07         | 8,2          | 0,09          | 74,8                     |
| <b>ou fiert</b>                                        | <b>45</b>          | <b>5,09</b>  | <b>3,92</b>  | <b>0,39</b>   | <b>55,98</b>             |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>                          | <b>200//10//15</b> |              |              |               |                          |
| Ceai infuzie                                           | 2                  | -            | -            | -             | -                        |
| Lamie                                                  | 10                 | 0,07         | 0,02         | 0,65          | 1,54                     |
| Zahar                                                  | 15                 | -            | -            | 14,98         | 58,05                    |
| <b>fructe proaspete</b>                                | <b>100</b>         | <b>0,35</b>  | <b>-</b>     | <b>9,94</b>   | <b>41,36</b>             |
| <b>Total Mic dejun</b>                                 |                    | <b>34,18</b> | <b>31,66</b> | <b>120,15</b> | <b>948,75</b>            |

|                                       |                |       |       |       |        |
|---------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Prinz ziua 1</b>                   |                |       |       |       |        |
| <b>Supa de legume cu carne de pui</b> | <b>300//50</b> |       |       |       |        |
| Carne de pui                          | 75             | 11,7  | 4,95  | 3,38  | 66,94  |
| Varza proaspata                       | 45             | 0,29  | -     | 1,92  | 11,16  |
| Cartofi                               | 80             | 1,15  | 0,06  | 10,92 | 45,96  |
| Morcov                                | 15             | 0,16  | 0,01  | 0,84  | 4,92   |
| ceapa                                 | 14,5           | 0,2   | -     | 1,15  | 5,08   |
| Ulei vegetal nerafinat                | 6              | -     | 5,94  | -     | 53,93  |
| Sare                                  | 0,5            | -     | -     | -     | -      |
| <b>Salata de morcov</b>               | <b>100</b>     |       |       |       |        |
| Morcov                                | 100            | 1,03  | 0,08  | 5,48  | 28,26  |
| sare                                  | 0,5            | -     | -     | -     | -      |
| Ulei vegetal nerafinat                | 5              | -     | 4,95  | -     | 44,95  |
| <b>Pește cu legume copt</b>           | <b>100//35</b> |       |       |       |        |
| Peste de mare                         | 173            | 16,78 | 4,63  | -     | 143,89 |
| ceapa                                 | 14             | 0,19  | -     | 1,12  | 6,51   |
| Ulei vegetal nerafinat                | 7              | -     | 6,93  | -     | 62,43  |
| sare                                  | 0,5            | -     | -     | -     | -      |
| morcov                                | 14             | 0,14  | 0,01  | 0,78  | 4,59   |
| ardei dulce                           | 14             | 0,11  | -     | 0,63  | 3,15   |
| <b>Paste fainoase fierte</b>          | <b>200</b>     |       |       |       |        |
| Paste fainoase                        | 67             | 6,61  | 0,91  | 51,87 | 251,78 |
| Unt 82,5%                             | 13,3           | 0,09  | 10,83 | 0,11  | 98,92  |



|                                                                 |            |              |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| sare                                                            | 0,5        | -            | -            | -             | -              |
| <b>Compot din Fructe de sezon</b>                               | <b>200</b> |              |              |               |                |
| Fructe de sezon                                                 | 40         | 0,28         | -            | 5,19          | 23,58          |
| Zahar                                                           | 15         | -            | -            | 14,85         | 52,5           |
| Lamie                                                           | 10         | 0,06         | 0,02         | -             | 1,54           |
|                                                                 |            |              |              |               |                |
| <b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b> | <b>140</b> | <b>15,55</b> | <b>1,67</b>  | <b>66,81</b>  | <b>371,66</b>  |
| <b>Total prânz</b>                                              |            | <b>54,34</b> | <b>40,99</b> | <b>165,05</b> | <b>1281,75</b> |
| <b>Total ziua 1</b>                                             |            | <b>88,52</b> | <b>72,65</b> | <b>285,2</b>  | <b>2230,5</b>  |

#### MARTI ziua 2

| Denumirea Bucatelor                                      | Masa Gr           | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea energetica |
|----------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| <b>Dejun</b>                                             |                   |              |              |               |                     |
| <b>Terci din ovaz cu lapte și stafide</b>                | <b>300</b>        |              |              |               |                     |
| Fulgi de ovaz                                            | 68                | 8,07         | 3,94         | 44,4          | 167,12              |
| Lapte de vaci 2,5%                                       | 225               | 6,75         | 4,5          | 11,25         | 117                 |
| Unt 82,5%                                                | 10                | 0,06         | 8,2          | 0,09          | 74,8                |
| stafide                                                  | 20                | 0,62         | 0,5          | 15,84         | 59,8                |
| Zahar                                                    | 15                | -            | -            | 14,98         | 58,05               |
| <b>Tartina cu Magiun și unt</b>                          | <b>50//20//10</b> |              |              |               |                     |
| 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                |
| Magiun                                                   | 20                | 0,5          | 0,2          | 11,28         | 44                  |
| <b>Ceai de macies</b>                                    | <b>200</b>        |              |              |               |                     |
| Macies                                                   | 20                | 0,65         | -            | 4,1           | 21                  |
| Lamie                                                    | 10                | 0,07         | 0,02         | 0,65          | 1,54                |
| Zahar                                                    | 15                | -            | -            | 14,85         | 52,5                |
| <b>fructe proaspete</b>                                  | <b>100</b>        | <b>0,35</b>  | <b>-</b>     | <b>9,94</b>   | <b>41,36</b>        |
|                                                          |                   |              |              |               |                     |
| <b>Total Mic dejun</b>                                   |                   | <b>21,18</b> | <b>26,16</b> | <b>151,47</b> | <b>845,47</b>       |
|                                                          |                   |              |              |               |                     |

|                                         |                |      |      |      |       |
|-----------------------------------------|----------------|------|------|------|-------|
| <b>Prinz ziua 2</b>                     |                |      |      |      |       |
| <b>Ciorba de legume si carne de pui</b> | <b>250//50</b> |      |      |      |       |
| Carne de pui                            | 75             | 11,7 | 4,95 | 3,38 | 66,94 |
| 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           |
| <b>brânză cu smântână</b>                                       | <b>100</b> |              |              |               |                |
| brânză de vaci pasteurizată                                     | 70         | 12,53        | 8,54         | 2,45          | 140,7          |
| smântână pasteurizată                                           | 25         | 0,83         | 5            | 0,98          | 54             |
| zahăr                                                           | 5          | -            | -            | 4,95          | 17,5           |
| <b>File de gaina copt</b>                                       | <b>100</b> |              |              |               |                |
| File de gaina                                                   | 146        | 30,71        | 12,99        | 8,86          | 175,68         |
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 10         | -            | 9,9          | -             | 89,9           |
| Sare                                                            | 0,5        | -            | -            | -             | -              |
|                                                                 |            |              |              |               |                |
| <b>Terci de griu</b>                                            | <b>200</b> |              |              |               |                |
| Crupa de griu                                                   | 82         | 9,49         | 0,78         | 52,76         | 279,13         |
| Unt 82,5%                                                       | 10         | 0,06         | 8,2          | 0,09          | 74,8           |
| sare                                                            | 0,5        | -            | -            | -             | -              |
| <b>Compot din Fructe de sezon</b>                               | <b>200</b> |              |              |               |                |
| Fructe de sezon                                                 | 40         | 0,28         | -            | 5,19          | 23,58          |
| Zahar                                                           | 15         | -            | -            | 14,85         | 52,5           |
| Lamie                                                           | 10         | 0,06         | 0,02         | -             | 1,54           |
|                                                                 |            |              |              |               |                |
| <b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b> | <b>120</b> | 9,72         | 1,44         | 57,6          | 320,4          |
| <b>Total</b>                                                    |            | <b>76,51</b> | <b>56,81</b> | <b>159,44</b> | <b>1379,73</b> |
| <b>Total ziua 2</b>                                             |            | <b>97,69</b> | <b>82,97</b> | <b>310,91</b> | <b>2225,2</b>  |

### MIERCURI ziua 3

| Denumirea Bucatelor                                      | Masa Gr            | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea energetica |
|----------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| <b>Dejun</b>                                             |                    |              |              |               |                     |
| <b>Paste fierte cu lapte</b>                             | <b>300</b>         |              |              |               |                     |
| Paste fainoase                                           | 75                 | 7,8          | 1,02         | 57,72         | 279,15              |
| Lapte de vaci 2,5%                                       | 225                | 6,75         | 4,5          | 11,25         | 117                 |
| unt 82,5%                                                | 5                  | 0,03         | 4,1          | 0,04          | 37,4                |
| Zahar                                                    | 15                 | -            | -            | 14,98         | 58,05               |
| <b>Tartina cu cascaval și unt</b>                        | <b>50//30//10</b>  |              |              |               |                     |
| 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                |
| Cascacal 45%                                             | 30                 | 9,15         | 8,85         | 0,03          | 116,4               |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>                            | <b>200//10//15</b> |              |              |               |                     |
| Ceai infuzie                                             | 2                  | -            | -            | -             | -                   |
| Lamie                                                    | 10                 | 0,07         | 0,02         | 0,65          | 1,54                |
| Zahar                                                    | 15                 | -            | -            | 14,85         | 52,5                |
|                                                          |                    |              |              |               |                     |
| <b>fructe proaspete</b>                                  | <b>100</b>         | 0,35         | -            | 9,94          | 41,36               |
|                                                          |                    |              |              |               |                     |
| <b>Total Mic dejun</b>                                   |                    | <b>28,26</b> | <b>27,29</b> | <b>133,55</b> | <b>911,7</b>        |
|                                                          |                    |              |              |               |                     |



|                                                                 |                |              |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Prinz ziua 3</b>                                             |                |              |              |               |                |
| <b>Ciorba de legume si taietei</b>                              | <b>250</b>     |              |              |               |                |
| 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           |
| <b>Salata din legume fierte</b>                                 | <b>130</b>     |              |              |               |                |
| 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 vegetal nerafinat                                          | 5              | -            | 4,95         | -             | 44,95          |
| sare                                                            | 0,5            | -            | -            | -             | -              |
| <b>Guleas de vita</b>                                           | <b>100//30</b> |              |              |               |                |
| Carne de vita                                                   | 133            | 20,15        | 6,98         | -             | 149,3          |
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 7              | -            | 6,93         | -             | 62,93          |
| ceapa                                                           | 27             | 0,39         | -            | 2,75          | 9,53           |
| Pasta de tomate                                                 | 6              | 0,33         | -            | 0,9           | 6,45           |
| Faina de griu                                                   | 6              | 0,6          | 0,06         | 4,38          | 21,48          |
| sare                                                            | 0,5            | -            | -            | -             | -              |
| <b>Pireu de mazare</b>                                          | <b>200</b>     |              |              |               |                |
| Mazare uscata                                                   | 96             | 23           | 0,96         | 49,85         | 294,31         |
| Unt 82,5%                                                       | 13,5           | 0,08         | 11,03        | 0,17          | 100,64         |
| sare                                                            | 0,5            | -            | -            | -             | -              |
| <b>Compot din Fructe de sezon</b>                               | <b>200</b>     |              |              |               |                |
| Fructe de sezon                                                 | 40             | 0,28         | -            | 5,19          | 23,58          |
| Zahar                                                           | 15             | -            | -            | 14,85         | 52,5           |
| Lamie                                                           | 10             | 0,06         | 0,02         | -             | 1,54           |
| <b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b> | <b>120</b>     |              |              |               |                |
|                                                                 |                | 9,72         | 1,44         | 57,6          | 320,4          |
| <b>Total</b>                                                    |                | <b>60,02</b> | <b>37,73</b> | <b>176,54</b> | <b>1317,83</b> |
| <b>Total ziua 3</b>                                             |                | <b>88,28</b> | <b>65,02</b> | <b>310,09</b> | <b>2229,53</b> |

#### JOI ziua 4

| Denumirea Bucatelor | Masa Gr    | Proteine    | Lipide      | Glucide     | Valoarea energetica |
|---------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|
| <b>Dejun</b>        | <b>100</b> |             |             |             |                     |
| <b>Omleta</b>       | <b>60</b>  | <b>6,63</b> | <b>5,07</b> | <b>0,51</b> | <b>72,52</b>        |
| Oua de gaina        |            |             |             |             |                     |



|                                                          |                   |              |              |             |               |
|----------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier | 40                | 5,43         | 0,86         | 32,16       | 178,89        |
| Ulei vegetal nerafinat                                   | 5                 | -            | 4,95         | -           | 44,95         |
| sare                                                     | 0,5               | -            | -            | -           | -             |
| <b>smântână pasterizată</b>                              | <b>40</b>         | <b>1,32</b>  | <b>8,04</b>  | <b>1,57</b> | <b>86,83</b>  |
| <b>Tartina cu unt și șnițel</b>                          | <b>50//10//40</b> |              |              |             |               |
| 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          |
| șniței de pui                                            | 40                | 12,82        | 4,15         | 2,22        | 99,93         |
| <b>Cacao cu lapte</b>                                    | <b>150</b>        |              |              |             |               |
| Lapte de vaci 2,5%                                       | 150               | 4,5          | 3            | 7,5         | 78            |
| Cacao                                                    | 2                 | -            | -            | -           | -             |
| Zahar                                                    | 5                 | -            | -            | 4,95        | 17,4          |
| Unt 82,5%                                                | 10                | 0,06         | 8,2          | 1           | 74,8          |
|                                                          |                   |              |              |             |               |
|                                                          |                   |              |              |             |               |
| <b>Total Mic dejun</b>                                   |                   | <b>34,87</b> | <b>43,07</b> | <b>74</b>   | <b>861,62</b> |

|                                   |                |      |       |       |        |
|-----------------------------------|----------------|------|-------|-------|--------|
| <b>Prinz ziua 4</b>               |                |      |       |       |        |
| <b>Ciorba cu legume si fasole</b> | <b>250</b>     |      |       |       |        |
| 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   |
| <b>Salata din sfeclă</b>          | <b>100</b>     |      |       |       |        |
| Sfecla                            | 100            | 1,13 | -     | 8,22  | 27,77  |
| Ulei vegetal nerafinat            | 5              | -    | 4,95  | -     | 44,95  |
| sare                              | 0,5            | -    | -     | -     | -      |
| <b>Chiftelute in sos rosu</b>     | <b>100//50</b> |      |       |       |        |
| File de gaina                     | 115            | 23,8 | 10,07 | 6,86  | 136,14 |
| pine                              | 10             | 0,82 | 0,12  | 4,81  | 26,73  |
| oua de gaina                      | 9              | 1,02 | 0,78  | 0,08  | 11,19  |
| 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            | 7              | -    | 6,93  | -     | 62,93  |
| <b>Pireu de Cartofi</b>           | <b>200</b>     |      |       |       |        |
| Cartofi                           | 155            | 2,23 | 0,11  | 21,26 | 89,53  |
| Unt 82,5%                         | 15             | 0,09 | 12,3  | 0,14  | 112,2  |
| lapte de vaci 2,5%                | 45             | 1,35 | 0,9   | 2,25  | 23,4   |
| sare                              | 0,5            | -    | -     | -     | -      |
| <b>Cacao cu lapte</b>             | <b>150</b>     |      |       |       |        |



|                                                          |     |       |       |        |         |
|----------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Lapte de vaci 2,5%                                       | 150 | 4,5   | 3     | 7,5    | 78      |
| Cacao                                                    | 2   | -     | -     | -      | -       |
| Zahar                                                    | 5   | -     | -     | 4,95   | 17,4    |
| Unt 82,5%                                                | 10  | 0,06  | 8,2   | 0,09   | 74,8    |
| fructe proaspete banane                                  | 150 | 1,65  | 0,45  | 34,2   | 133,5   |
| Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier | 120 | 9,72  | 1,44  | 57,6   | 320,4   |
| Total                                                    |     | 53,6  | 54,63 | 178,67 | 1357,8  |
| Total ziua 4                                             |     | 88,47 | 97,7  | 252,67 | 2219,42 |

#### VINERI ziua 5

| Denumirea Bucatelor                                      | Masa Gr     | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetica |
|----------------------------------------------------------|-------------|----------|--------|---------|---------------------|
| Dejun                                                    |             |          |        |         |                     |
| Terci de gris cu stafide                                 | 300         |          |        |         |                     |
| crupa de gris                                            | 30          | 4,22     | 0,26   | 27,24   | 127,98              |
| Unt 82,5%                                                | 10          | 0,06     | 8,2    | 0,09    | 74,8                |
| Zahar                                                    | 15          | -        | -      | 14,98   | 58,05               |
| Lapte de vaci 2,5%                                       | 225         | 6,75     | 4,5    | 11,25   | 117                 |
| stafide                                                  | 20          | 0,62     | 0,1    | 15,84   | 59,8                |
| Tartina cu cascaval și unt                               | 50//30//10  |          |        |         |                     |
| Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier | 50          | 4,05     | 0,6    | 24      | 133,5               |
| Cascacal 45%                                             | 30          | 9,15     | 8,85   | 0,03    | 116,4               |
| Unt 82,5%                                                | 10          | 0,06     | 8,2    | 0,09    | 74,8                |
| Ceai cu lamie si zahar                                   | 200//10//15 |          |        |         |                     |
| Ceai infuzie                                             | 2           | -        | -      | -       | -                   |
| Lamie                                                    | 10          | 0,07     | 0,02   | 0,65    | 1,54                |
| Zahar                                                    | 15          | -        | -      | 14,85   | 52,5                |
| fructe proaspete                                         | 100         | 0,35     | -      | 9,94    | 41,36               |
|                                                          |             |          |        |         |                     |
|                                                          |             |          |        |         |                     |
|                                                          |             |          |        |         |                     |
| Total Mic dejun                                          |             | 25,33    | 30,73  | 118,96  | 857,73              |

|                    |     |      |      |       |       |
|--------------------|-----|------|------|-------|-------|
| Prinz ziua 5       |     |      |      |       |       |
| 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  |
| pașta de tomat     | 3   | 0,16 | -    | 0,45  | 2,55  |
| sare               | 0,5 |      | -    | -     | -     |



|                                                                 |                |              |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 5              | -            | 4,96         | -             | 44,96          |
| <b>Salata din varza si mazare verde</b>                         | <b>100</b>     |              |              |               |                |
| Varza pechin                                                    | 100            | 0,65         | -            | 3,42          | 19,36          |
| Mazare verde                                                    | 10             | 0,5          | 0,02         | 1,3           | 4              |
| sare                                                            | 0,5            | -            | -            | -             | -              |
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 5              | -            | 4,96         | -             | 44,96          |
| <b>Carne de pui în sos de smântână</b>                          | <b>100//75</b> |              |              |               |                |
| File de gaina                                                   | 135            | 28,08        | 11,88        | 8,1           | 160,65         |
| ceapa                                                           | 15             | 0,16         | 0,01         | 0,84          | 4,92           |
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 5              | -            | 4,96         | -             | 44,96          |
| smântână                                                        | 50             | 1,65         | 10           | 1,95          | 108            |
| făină                                                           | 4              | 0,4          | 0,04         | 2,92          | 14,32          |
| sare                                                            | 0,5            | -            | -            | -             | -              |
| <b>Orez fiet</b>                                                | <b>200</b>     | 5,29         | 1,46         | 45,75         | 265,07         |
| Orez                                                            | 35             |              |              |               |                |
| Unt 82,5%                                                       | 8              | 0,06         | 6,54         | 0,08          | 59,69          |
| sare                                                            | 0,5            | -            | -            | -             | -              |
| <b>Cacao cu lapte</b>                                           | <b>150</b>     |              |              |               |                |
| Lapte de vaci 2,5%                                              | 150            | 4,5          | 3            | 7,5           | 78             |
| Cacao                                                           | 2              | -            | -            | -             | -              |
| Zahar                                                           | 5              | -            | -            | 4,95          | 17,4           |
| Unt 82,5%                                                       | 5              | 0,03         | 4,1          | 0,05          | 37,4           |
| <b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b> | <b>120</b>     | 9,72         | 1,44         | 57,6          | 320,4          |
| <b>Total</b>                                                    |                | <b>54,9</b>  | <b>53,61</b> | <b>179,79</b> | <b>1326,52</b> |
| <b>Total ziua 5</b>                                             |                | <b>80,23</b> | <b>84,34</b> | <b>298,75</b> | <b>2184,25</b> |

#### Luni ziua 6

| Denumirea Bucatelor                                      | Masa Gr            | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetica |
|----------------------------------------------------------|--------------------|----------|--------|---------|---------------------|
| <b>Dejun</b>                                             |                    |          |        |         |                     |
| <b>Paste fierte cu lapte</b>                             | <b>300</b>         |          |        |         |                     |
| Paste fainoase                                           | 75                 | 7,8      | 1,02   | 57,72   | 279,15              |
| Lapte de vaci 2,5%                                       | 225                | 6,75     | 4,5    | 11,25   | 117                 |
| unt 82,5%                                                | 5                  | 0,03     | 4,1    | 0,04    | 37,4                |
| Zahar                                                    | 15                 | -        | -      | 14,98   | 58,05               |
| <b>Ou fiet</b>                                           | <b>45</b>          |          |        |         |                     |
| Ou de gaina                                              | 45                 | 5,09     | 3,92   | 0,39    | 55,98               |
| <b>Tartina cu Magiun și unt</b>                          | <b>50//30//10</b>  |          |        |         |                     |
| 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                |
| Magiun                                                   | 30                 | 0,75     | 0,3    | 16,92   | 66                  |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>                            | <b>200//10//10</b> |          |        |         |                     |
| Ceai infuzie                                             | 2                  | -        | -      | -       | -                   |
| Lamje                                                    | 10                 | 0,07     | 0,02   | 0,65    | 1,54                |
| Zahar                                                    | 10                 | -        | -      | 9,9     | 17,4                |



|                 |  |      |       |        |        |
|-----------------|--|------|-------|--------|--------|
| Total Mic dejun |  | 24,6 | 22,66 | 135,94 | 840,82 |
|                 |  |      |       |        |        |

|                                                          |         |       |       |        |         |
|----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Prinz ziua 6                                             |         |       |       |        |         |
| Supa varza si carne                                      | 250//50 |       |       |        |         |
| Carne de pui                                             | 75      | 11,7  | 4,95  | 3,38   | 66,94   |
| 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 vegetal nerafinat                                   | 10      | -     | 9,92  | -      | 89,92   |
| Pirjoale de pui coapte                                   | 100     |       |       |        |         |
| File de gaina                                            | 134     | 27,87 | 11,79 | 8,04   | 159,46  |
| Unt 82,5%                                                | 7       | 0,04  | 5,74  | 0,07   | 52,36   |
| piine                                                    | 16      | 1,29  | 0,19  | 7,68   | 42,7    |
| sare                                                     | 0,5     | -     | -     | -      | -       |
| Terci de arpacas cu unt                                  | 200     |       |       |        |         |
| Crupa de arpacas                                         | 68      | 7,45  | 0,88  | 58,21  | 244,38  |
| Unt 82,5%                                                | 14      | 0,08  | 11,22 | 0,13   | 102,33  |
| sare                                                     | 0,5     | -     | -     | -      | -       |
| Compot din Fructe de sezon                               | 200     |       |       |        |         |
| Fructe de sezon                                          | 40      | 0,28  | -     | 5,19   | 23,58   |
| Zahar                                                    | 15      | -     | -     | 14,85  | 52,5    |
| Lamie                                                    | 10      | 0,06  | 0,02  | -      | 1,54    |
| Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier | 120     | 9,72  | 1,44  | 57,6   | 320,4   |
|                                                          |         |       |       |        |         |
| Fructe de sezon                                          | 100     | 0,35  | -     | 9,94   | 41,36   |
| Total                                                    |         | 61,43 | 51,24 | 181,21 | 1314,6  |
| Total ziua 6                                             |         | 86,03 | 73,9  | 317,15 | 2155,42 |

#### MARTI ziua 7

| Denumirea Bucatelor        | Masa Gr   | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetica |
|----------------------------|-----------|----------|--------|---------|---------------------|
| Dejun                      |           |          |        |         |                     |
| Terci de arnaut cu lapte   | 300       |          |        |         |                     |
| Crupa arnaut               | 90        | 10,69    | 0,89   | 36      | 200,25              |
| Lapte de vaci 2,5%         | 225       | 6,75     | 4,5    | 11,25   | 117                 |
| unt 82,5%                  | 10        | 0,06     | 8,2    | 0,09    | 74,8                |
| Zahar                      | 15        | -        | -      | 14,98   | 58,05               |
| Tartina cu unt și cașcaval | 50//10/30 |          |        |         |                     |



|                                                          |                    |              |              |               |              |
|----------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 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         |
| Cascacal 45%                                             | 30                 | 9,15         | 8,85         | 0,03          | 116,4        |
|                                                          |                    |              |              |               |              |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>                            | <b>200//10//15</b> |              |              |               |              |
| Ceai infuzie                                             | 2                  | -            | -            | -             | -            |
| Lamie                                                    | 10                 | 0,07         | 0,02         | 0,65          | 1,54         |
| Zahar                                                    | 15                 | -            | -            | 14,85         | 52,5         |
|                                                          |                    |              |              |               |              |
| <b>fructe proaspete</b>                                  | <b>100</b>         | <b>0,35</b>  | <b>-</b>     | <b>9,94</b>   | <b>41,36</b> |
|                                                          |                    |              |              |               |              |
| <b>Total Mic dejun</b>                                   |                    | <b>31,18</b> | <b>31,26</b> | <b>111,88</b> | <b>870,2</b> |
|                                                          |                    |              |              |               |              |

|                                                          |            |              |              |               |                |
|----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Prinz ziua 7</b>                                      |            |              |              |               |                |
| <b>Ciorba de cartofi si orez</b>                         | <b>250</b> |              |              |               |                |
| 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        | -            | -            | -             | -              |
| <b>Salata din legume</b>                                 | <b>100</b> |              |              |               |                |
| Castraveti                                               | 50         | 0,37         | -            | 1,4           | 5,58           |
| Rosii                                                    | 50         | 0,29         | -            | 2             | 8,55           |
| Ulei vegetal nerafinat                                   | 10         | -            | 9,92         | 0,8           | 89,92          |
| <b>Pește copt</b>                                        | <b>100</b> |              |              |               |                |
| Peste de mare                                            | 174        | 16,88        | 4,66         | -             | 144,97         |
| Ulei vegetal nerafinat                                   | 7          | -            | 6,93         | -             | 62,93          |
| <b>brânză cu smântână</b>                                | <b>100</b> |              |              |               |                |
| brânză de vaci pasteurizată                              | 70         | 12,53        | 8,54         | 2,45          | 140,7          |
| smântână pasteurizată                                    | 30         | 0,99         | 6            | 1,17          | 64,8           |
| <b>Mamaliga</b>                                          | <b>200</b> |              |              |               |                |
| Faina de porumb                                          | 66         | 6,62         | 2,64         | 44,32         | 215,04         |
| Unt 82,5%                                                | 5          | 0,03         | 4,1          | 0,05          | 37,4           |
| sare                                                     | 0,5        | -            | -            | -             | -              |
| <b>Compot din Fructe de sezon</b>                        | <b>200</b> |              |              |               |                |
| Fructe de sezon                                          | 40         | 0,28         | -            | 5,19          | 23,58          |
| Zahar                                                    | 15         | -            | -            | 14,85         | 52,5           |
| Lamie                                                    | 10         | 0,06         | 0,02         | -             | 1,54           |
| Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier | 120        | 9,72         | 1,44         | 57,6          | 320,4          |
|                                                          |            |              |              |               |                |
|                                                          |            |              |              |               |                |
| <b>Total -</b>                                           |            | <b>50,7</b>  | <b>54,55</b> | <b>154,83</b> | <b>1379,66</b> |
| <b>Total ziua 7</b>                                      |            | <b>81,88</b> | <b>85,81</b> | <b>266,71</b> | <b>2249,86</b> |



**MIERCURI ziua 8**

| Denumirea Bucatelor                                      | Masa Gr            | Proteine     | Lipide       | Glucide     | Valoarea energetica |
|----------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|
| <b>Dejun</b>                                             |                    |              |              |             |                     |
| <b>Budinca din brinza de vaci</b>                        | <b>250</b>         |              |              |             |                     |
| Brinza de vaci 5%                                        | 137                | 21,88        | 12,31        | 1,37        | 274,97              |
| Crupa de gris                                            | 17                 | 1,92         | 0,11         | 12,43       | 58,36               |
| Zahar                                                    | 14                 | -            | -            | 13,9        | 48,85               |
| lapte de vaci 2,5%                                       | 57                 | 1,71         | 1,14         | 2,85        | 29,64               |
| satfide                                                  | 23                 | 0,71         | 0,11         | 18,22       | 68,77               |
| ou de gaina                                              | 25                 | 2,82         | 2,17         | 0,22        | 31,05               |
| <b>Tartina cu unt și șnițel</b>                          | <b>50//10//40</b>  |              |              |             |                     |
| 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                |
| șniței de pui                                            | 40                 | 12,82        | 4,15         | 2,22        | 99,93               |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>                            | <b>200//10//15</b> |              |              |             |                     |
| Ceai infuzie                                             | 2                  | -            | -            | -           | -                   |
| Lamie                                                    | 10                 | 0,07         | 0,02         | 0,65        | 1,54                |
| Zahar                                                    | 15                 | -            | -            | 14,85       | 52,5                |
| <b>Total Mic dejun</b>                                   |                    | <b>46,04</b> | <b>28,81</b> | <b>90,8</b> | <b>873,91</b>       |
|                                                          |                    |              |              |             |                     |

|                             |            |       |       |       |        |
|-----------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Prinz ziua 8</b>         |            |       |       |       |        |
| <b>Ciorba Rasolnic</b>      | <b>250</b> |       |       |       |        |
| 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   |
| <b>Salata din varza</b>     | <b>100</b> |       |       |       |        |
| Varza proaspata             | 90         | 0,48  | -     | 3,92  | 22,1   |
| Ceapa                       | 5          | 0,1   | -     | 0,5   | 2,25   |
| Ulei vegetal nerafinat      | 5          | -     | 4,96  | -     | 44,96  |
| <b>pulpă de pui coaptă</b>  | <b>100</b> |       |       |       |        |
| pulpă de pui                | 144        | 25,34 | 13,39 | -     | 228,96 |
| sare                        | 0,5        | -     | -     | -     | -      |
| <b>Hrisca fiarta cu unt</b> | <b>200</b> |       |       |       |        |
| Crupe de hrisca             | 93         | 10,72 | 1,86  | 54,54 | 317,05 |
| unt 82,5%                   | 14         | 0,08  | 11,41 | 0,13  | 104,12 |
| sare                        | 2          | -     | -     | -     | -      |



|                                                                 |            |              |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Compot din Fructe de sezon</b>                               | <b>200</b> |              |              |               |                |
| Fructe de sezon                                                 | 40         | 0,28         | -            | 5,19          | 23,58          |
| Zahar                                                           | 15         | -            | -            | 14,85         | 52,5           |
| Lamie                                                           | 10         | 0,06         | 0,02         | -             | 1,54           |
| <b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b> | <b>120</b> | <b>9,72</b>  | <b>1,44</b>  | <b>57,6</b>   | <b>320,4</b>   |
|                                                                 |            |              |              |               |                |
| fructe proaspete                                                | 100        | 0,35         | -            | 9,94          | 41,36          |
| <b>Total</b>                                                    |            | <b>50,73</b> | <b>38,35</b> | <b>167,97</b> | <b>1341,04</b> |
| <b>Total ziua 8</b>                                             |            | <b>96,77</b> | <b>67,16</b> | <b>258,77</b> | <b>2214,95</b> |

**JOI ziua 9**

| Denumirea Bucatelor                                      | Masa Gr           | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea energetica |
|----------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| <b>Dejun</b>                                             |                   |              |              |               |                     |
| <b>Terci de orez cu lapte și stafide</b>                 | <b>300</b>        |              |              |               |                     |
| orez                                                     | 60                | 4,56         | 1,89         | 32,52         | 213                 |
| lapte de vaci 2,5%                                       | 225               | 6,75         | 4,5          | 11,25         | 117                 |
| Zahar                                                    | 15                | -            | -            | 14,85         | 52,5                |
| stafide                                                  | 20                | 0,62         | 0,1          | 15,84         | 59,8                |
| Unt 82,5%                                                | 10                | 0,06         | 8,2          | 0,09          | 74,8                |
| <b>Tartina cu unt și cascaval</b>                        | <b>50//10//30</b> |              |              |               |                     |
| 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                |
| Cascaval 45%                                             | 30                | 9,15         | 8,85         | 0,03          | 116,4               |
| <b>Ceai de macies</b>                                    | <b>200</b>        |              |              |               |                     |
| Macies uscat                                             | 20                | 0,65         | -            | 4,1           | 21                  |
| Lamie                                                    | 10                | 0,07         | 0,02         | 0,65          | 1,54                |
| Zahar                                                    | 15                | -            | -            | 14,85         | 52,5                |
| <b>Total Mic dejun</b>                                   |                   | <b>25,97</b> | <b>32,36</b> | <b>118,27</b> | <b>916,84</b>       |
|                                                          |                   |              |              |               |                     |

|                                  |            |      |      |       |       |
|----------------------------------|------------|------|------|-------|-------|
| <b>Prinz ziua 9</b>              |            |      |      |       |       |
| <b>Ciorba cu fasole si paste</b> | <b>250</b> |      |      |       |       |
| Cartofi                          | 50         | 0,72 | 0,05 | 9,2   | 41    |
| fasole uscate                    | 20         | 4,38 | 0,2  | 10,75 | 60,3  |
| paste făinoase                   | 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  |
| <b>Salata de rosii</b>           | <b>100</b> |      |      |       |       |
| Rosii proaspete                  | 80         | 0,46 | -    | 3,19  | 13,68 |



|                                                                 |                 |              |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ceapa                                                           | 25              | 0,34         | -            | 2             | 8,82           |
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 5               | -            | 4,96         | -             | 44,96          |
| <b>Carne porc cu varză</b>                                      | <b>100//200</b> |              |              |               |                |
| Varză                                                           | 281             | 1,8          | -            | 12,1          | 69,46          |
| pasta de tomat                                                  | 6               | 0,31         | -            | 0,87          | 4,94           |
| carne de porc                                                   | 142             | 41,61        | 13,77        | -             | 301,4          |
| ceapa                                                           | 30              | 0,41         | -            | 2,41          | 10,59          |
| Morcov                                                          | 52              | 0,46         | 0,64         | 4,87          | 20,78          |
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 14              | -            | 13,8         | -             | 123            |
| sare                                                            | 0,5             | -            | -            | -             | -              |
| <b>Compot din fructe de sezon</b>                               | <b>200</b>      |              |              |               |                |
| Fructe de sezon                                                 | 40              | 0,28         | -            | 5,19          | 23,58          |
| Zahar                                                           | 15              | -            | -            | 14,85         | 52,5           |
| Lamie                                                           | 10              | 0,06         | 0,02         | -             | 1,54           |
| <b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b> | <b>120</b>      | <b>9,72</b>  | <b>1,44</b>  | <b>57,6</b>   | <b>320,4</b>   |
| <b>Fructe proaspete</b>                                         | <b>100</b>      |              |              |               |                |
| banane                                                          | 150             | 1,65         | 0,45         | 34,2          | 133,5          |
| <b>Total</b>                                                    |                 | <b>63,85</b> | <b>45,28</b> | <b>166,22</b> | <b>1361,84</b> |
| <b>Total ziua 9</b>                                             |                 | <b>89,82</b> | <b>77,64</b> | <b>284,49</b> | <b>2278,68</b> |

#### VINERI ziua 10

| Denumirea Bucatelor                                      | Masa Gr           | Proteine     | Lipide      | Glucide      | Valoarea energetica |
|----------------------------------------------------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|---------------------|
| <b>Dejun</b>                                             |                   |              |             |              |                     |
| <b>Omleta</b>                                            | <b>175</b>        |              |             |              |                     |
| Oua de gaina                                             | 80                | 8,69         | 6,65        | 0,68         | 94,98               |
| Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier | 52                | 6,68         | 1,04        | 41,76        | 232,29              |
| Ulei vegetal nerafinat                                   | 9                 | -            | 8,91        | -            | 80,91               |
| piept de pui                                             | 65                | 13,77        | 1,7         | -            | 74,01               |
| sare                                                     | 0,5               | -            | -           | -            | -                   |
| <b>smântână pasteurizată</b>                             | <b>30</b>         | <b>0,99</b>  | <b>6</b>    | <b>1,17</b>  | <b>64,8</b>         |
| <b>Tartina cu unt si magiu</b>                           | <b>50//10//30</b> |              |             |              |                     |
| 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                |
| Magiun                                                   | 30                | 0,75         | 0,3         | 16,92        | 66                  |
| <b>Cacao cu lapte</b>                                    | <b>150</b>        |              |             |              |                     |
| Lapte de vaci 2,5%                                       | 150               | 4,5          | 3           | 7,5          | 78                  |
| Cacao                                                    | 2                 | -            | -           | -            | -                   |
| Zahar                                                    | 5                 | -            | -           | 4,95         | 17,4                |
|                                                          |                   |              |             |              |                     |
|                                                          |                   |              |             |              |                     |
|                                                          |                   |              |             |              |                     |
| <b>Total Mic dejun</b>                                   |                   | <b>39,49</b> | <b>36,4</b> | <b>97,07</b> | <b>916,69</b>       |



|                                                                 |                |               |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Prinz ziua 10</b>                                            |                |               |              |               |                |
| <b>Supa cu legume si carne</b>                                  | <b>250//50</b> |               |              |               |                |
| file de gaina                                                   | 65             | 15,15         | 0,59         | 0,13          | 66,95          |
| 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          |
| <b>Salata din morcov si telina</b>                              | <b>100</b>     |               |              |               |                |
| Morcov                                                          | 60             | 0,62          | 0,05         | 3,36          | 19,68          |
| radacina de telina                                              | 30             | 0,93          | 0,07         | 1             | 28,69          |
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 2,5            | -             | 2,48         | -             | 22,48          |
| <b>Șnițel de gaina copt</b>                                     | <b>100</b>     |               |              |               |                |
| File de gaina                                                   | 134            | 31,2          | 1,2          | 0,27          | 138,02         |
| pesmeti                                                         | 10             | 0,81          | 0,12         | 4,82          | 27,2           |
| Ulei vegetal nerafinat                                          | 5              | -             | 4,96         | -             | 44,96          |
| Sare                                                            | 0,5            | -             | -            | -             | -              |
| Unt 82,5%                                                       | 5              | 0,03          | 4,1          | 0,45          | 39,64          |
| <b>Orez fiet</b>                                                | <b>200</b>     | 5,29          | 1,46         | 45,75         | 265,07         |
| Orez                                                            | 35             |               |              |               |                |
| Unt 82,5%                                                       | 8              | 0,06          | 6,54         | 0,08          | 59,69          |
| sare                                                            | 0,5            | -             | -            | -             | -              |
| <b>compot din fructe de sezon</b>                               | <b>200</b>     |               |              |               |                |
| Fructe de sezon                                                 | 40             | 0,28          | -            | 5,19          | 23,58          |
| Zahar                                                           | 15             | -             | -            | 14,85         | 52,5           |
| Lamie                                                           | 10             | 0,06          | 0,02         | -             | 1,54           |
| <b>Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier</b> | <b>120</b>     | 9,72          | 1,44         | 57,6          | 320,4          |
| <b>Fructe praspete</b>                                          | <b>100</b>     |               |              |               |                |
| Fructe de sezon                                                 | 100            | 0,35          | -            | 9,94          | 41,36          |
| <b>Total</b>                                                    |                | <b>68,36</b>  | <b>33,19</b> | <b>188,77</b> | <b>1344,11</b> |
| <b>Total ziua 10</b>                                            |                | <b>107,85</b> | <b>69,59</b> | <b>285,84</b> | <b>2260,8</b>  |