Coordonat:

Şef CSP Chişinau

Dna Eudochia TCACI

21 12 1018601002023

Aprobat:

Director SRL "Kids Catering"

2023

Dna Ana Zasavitchi-

Aprobatt

thor Sitt, Kids Cab.

in transportant

Meniu Model pentru 10 zile (prânz)

Alimentația elevilor din cadrul IP "Centrul de excelență în transporturi" perioada iarnă - primăvară 2024

Masa / alimente Marimea Masa netă g Clipide, g Glucide, Er
Supă de cartofi cu fasole 83 50 0,95 0,05 9,15
Cartofi 83 50 0,95 0,05 9,15 Morcov 15 12 0,13 0,01 0,07 Ceapă 14 12 0,17 0,96 verdeaţă 2 1 0,02 0,01 0,02 Fasole 40 40 6,33 0,36 0,04 Roşij 7 7 0 6,98 Sare iodată 7 7 0 6,98 Teri viscas de grâu 200 Crupe de grâu 200 Treri viscas de grâu 200 Crupe de grâu 50 50 5,94 0,49 36,91 Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 3 3 0,03 3,27 0,06 Tocană de pui 100/50 carne de pui 142 99,4 24,85 1,99 0,99 ulei de floarea soarelui nerafinat 5 5 5 4,97 ceapă 32 30 0,27 0,03 3,03 morcov 32 30 0,27 0,06 2,88 Salată de reşti cu castraveți 100 roșii proaspătă 93 90 0,99 0,18 2,70 castraveți proaspătă 93 90 0,99 0,18 2,70 castraveți proaspătă 11 10 0,08 0,00 0,30 Ulei de floarea soarelui nerafinat 3 3 0,00 2,98 0,00 Sare iodată 0,5 0,5 0,00 0,00 0,00 Pâine de secarra 40 40 4,49 1,50 2,98 0,00 Pâine de secarra 40 40 4,49 1,50 2,98 0,00 Pâine de secarra 40 40 4,49 1,50 2,98 0,00 Pâine de secarra 40 40 4,49 1,50 2,98 0,00 Pâine de secarra 40 40 40 4,49 1,50 2,98 0,00 Pâine de secarra 40 40 40 4,49 1,50 2,394 Pâine de secarra 40 40 40 4,49 1,50 23,94 Pâine de secarra 50 45 0,18 4,97 prune uscate 50 50 0 0 0,00 0,00 Pâine de secarra 50 45 0,18 4,97 prune uscate 50 64 0,34 0,1 1,37 Cartofi 100 60 1,20 0,06 6,12
Morcov
Ceapă 14 12 0,17 0,96
verdeață 2 1 0,02 0,01 0,02 Fasole
Fasole 40 40 6,33 0,36 0,04 Roşii 7 7 0,05 0,00 0,32 ulei de floarea soarelui nerafinat 7 7 7 6,98 Sare iodată 0,5 0,5 0 0 0 Terci viscos de grâu 200
Roşii
Bulei de floarea soarelui nerafinat 7 7 6,98
Sare iodată 200 0 0 0
Terci viscos de grâu 50 5,94 0,49 36,91
Crupe de grâu
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 3 3 0,03 3,27 0,06 Tocană de pui 100/50
Tocană de pui 100/50 142 99,4 24,85 1,99 0,99 142 99,4 24,85 1,99 0,99 142 142 142 143
142 99,4 24,85 1,99 0,99 ulei de floarea soarelui nerafinat 5 5 4,97 ceapă 32 30 0,27 0,03 3,03 morcov 32 30 0,27 0,06 2,88 Salată de roșii cu castraveți 100
Ulei de floarea soarclui nerafinat 5 5 4,97
32 30 0,27 0,03 3,03 morcov
Marce Salată de roșii cu castraveți 100 2,88 2,70 2,98 2,90 2,98 2,00 2,98 2,00 2,98 2,00 2,98 2,00 2,98 2,0
Salată de roșii cu castraveți 100
Prânz Prân
11 10 0,08 0,00 0,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat 3 3 0,00 2,98 0,00
Sare iodată
Pâine de secara 40 40 40 4,49 1,50 23,94 Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic 80 80 80 6,46 0,96 38,30 Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate) 200
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic 80 80 80 6,46 0,96 38,30 Compot din fructe (mere proaspete și prune uscate) 200
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate) 200
Mere 50 45 0,18 4,97
Description
Ziua 2 Supă țărăneaseă S
Ziua 2 Masa / alimente Mărimea Masa Proteine, g Lipide, g Glucide, Ei g g g Prânz Supă țărănească 300 Rădăcină de țelină 70 64 0,34 0,1 1,37 Cartofi 100 60 1,20 0,06 6,12
Ziua 2 Mărimea Masa Masa Proteine, g Lipide, g Glucide, En porției brută netă g Glucide, g g Prânz Supă țărănească 300 Rădăcină de țelină 70 64 0,34 0,1 1,37 Cartofi 100 60 1,20 0,06 6,12
Prânz 300 Supă țărănească 300 Rădăcină de țelină 70 64 0,34 0,1 1,37 Cartofi 100 60 1,20 0,06 6,12
Supă țărănească 300
Rădăcină de țelină 70 64 0,34 0,1 1,37 Cartofi 100 60 1,20 0,06 6,12
Cartofi 100 60 1,20 0,06 6,12
Taietei 30 30 6,12 0,50 22,14
ceapă 22 20 0,28 1,6 Morcov 24 20 0,2 0,02 1,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat 7 7 6,98
Rosii 16 15 0,1 0 0,64
verdeață 3 2,5 0,5 0,11 1,27
Sare iodată 0,5 0,5
Peşte copt cu legume 100/50
peşte hec 174 160 17,74 1,78
ceapă 32 30 0,27 0,03 3,03
morcov 32 30 0,27 0,06 2,88
ulei de floarea soarelui nerafinat 5 5 4,97
Sare iodată 0,3 0,3
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 2 0,02 1,65 0,20
Mămăligă cu unt 200
crupe de mălai 45 45 1,35 0,32 31,35
viage we main
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 2 0,02 1,65 0,20
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 2 2 0,02 1,65 0,20 Sare iodată 0,2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 2 2 0,02 1,65 0,20 Sare iodată 0,2 0,2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 2 2 0,02 1,65 0,20 Sare iodată 0,2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 2 2 0,02 1,65 0,20 Sare iodată 0,2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 2 2 0,02 1,65 0,20 Sare iodată 0,2 0,2 Castraveți murați 100 Castraveți murați 101 100 2,80 0 1,3 Sare iodată 1 1 0,04 0,02 Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate) 200
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% 2 2 0,02 1,65 0,20 Sare iodată 0,2

0.41

metit ha

.

0,92

Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
nergia totală (keal)				41,58	20,50	149,61	1008,37
(4)	11-1				1		
	Ziua 3						
Masa / alimente	Mărimea	Masa	Masa	Proteine.	Lipide, g	Glucide,	Energie (kca
	porției	brută	netă	10.011.0,	Diploc, S	g g	Lifergie (Aca
The state of the s	(g)		and the same	-	1		
Prânz	THE PROPERTY.		SELECTED !		######################################	ele tras	1039,98
Ciorbă de legume	300						
Cartofi	100000000000000000000000000000000000000	153	107	2,16	0,11	20,53	105,30
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă	15.1	12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
verdeață brocoli		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
Telînă		32 24	30	0,48	0,025	12	6
Pastă de rosii		3	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Sare iodată	4.1161	0,5	0,5	0,16		0,45	2,55
ulci de floarea soarelui nerafinat		7	7	-	6.97		62,73
Cartofi cu carne la cuptor	200/100				0,57		04,73
cartofi	Side State	261	183	3,59	0,73	30,64	150,5
carne de pui		144	100	25,20	2,02	1,00	114,92
ceapā	14-15-7	14	12	0,102	0	0,57	2,68
morcov	1.4565	14	12	0,078	0	0,42	3,12
roșii	1	13	12	0,0025	0	0,105	0,43
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Sare jodată	A STANSON AND A	0,3	0,3		5000		0
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Castraveți proaspeți	100	102	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Compot din fructe uscate Pere uscate	200						
prune uscate		32	32	0,74	0,18	20,04	79,68
zahār	101	16 5	16	0,24	0,01	11,36	46,51
Pâine de secara	40	40	5 40	0	0	4,98	19,92
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	1,50 0,96	23,94	128,69
Energia totală (kcal)	- 00		- 00	45,33	21,23	38,30 170,23	213,07
				45455	41,40	270,23	1039,98
	Ziua 4						
Masa / alimente	Mărimea	Masa	Masa	Proteine, g	Lipide, g	Glucide,	Energie (kcal
	porției	brută	netă			g	
Prânz	(g)						
Ciorbă de cartofi și orez	300		公司		Barrier Street		1063,59
Cartofi	300		Landon Zone		174 1		44,000
Morcov		122	0.5	1.72	0.00	16.61	27.15
		122	85	1,73	0,09	16,41	84,15
		24	20	0,34		1,92	8,46
Cdapă		24 12,5	20 10	0,34 0,13	0,01	1,92 0,70	8,46 4,10
Cdapă		24 12,5 34	20 10 30	0,34 0,13 0,93	0,01	1,92 0,70 1	8,46 4,10 28,69
Ceapă Telină		24 12,5 34 38	20 10 30 37	0,34 0,13 0,93 4,47	0,01	1,92 0,70 1 25,88	8,46 4,10 28,69 132,57
Ceapă Țelină Orez		24 12,5 34	20 10 30	0,34 0,13 0,93	0,01 0,07 0,38	1,92 0,70 1	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7
Cdapă Țelină Orez Pastă de rosii		24 12,5 34 38 2	20 10 30 37 2	0,34 0,13 0,93 4,47	0,01	1,92 0,70 1 25,88	8,46 4,10 28,69 132,57
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt		24 12,5 34 38 2 7	20 10 30 37 2 7	0,34 0,13 0,93 4,47	0,01 0,07 0,38	1,92 0,70 1 25,88	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli		24 12,5 34 38 2 7 0,5	20 10 30 37 2 7 0,5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11	0,01 0,07 0,38	1,92 0,70 1 25,88	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	200	24 12,5 34 38 2 7 0,5	20 10 30 37 2 7 0,5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11	0,01 0,07 0,38 6,98	1,92 0,70 1 25,88 0,3	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte		24 12,5 34 38 2 7 0,5	20 10 30 37 2 7 0,5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel flarte Carne de vițel 1 cat	200	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5%	200	24 12,5 34 38 2 7 0,5	20 10 30 37 2 7 0,5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Salată proaspătă de roșii	200	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Salată proaspătă de roșii roșii proaspătă	200	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2 166 2	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2 100 2	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65 6,98 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20 0,20	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Salată proaspătă de roșii roșii proaspătă ceapă uscate	200	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2 166 2	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2 100 2 90 5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65 6,98 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73 14,45 2,05
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Saiată proaspătă de roșii roșii proaspătă ceapă uscate ulei de floarea soarelui nerafinat	100	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2 166 2	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2 100 2	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65 6,98 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20 0,20	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73
Ceapă Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Salată proaspătă de roșii roșii proaspătă ceapă uscate ulei de floarea soarelui nerafinat Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2 166 2	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2 100 2 90 5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65 6,98 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20 0,20	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73 14,45 2,05
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Salată proaspătă de roșii roșii proaspătă ceapă uscate ulei de floarea soarelui nerafinat Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate) Mere	100	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2 166 2	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2 100 2 90 5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65 6,98 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20 0,20	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Salată proaspătă de roșii roșii proaspătă ceapă uscate ulei de floarea soarelui nerafinat Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate) Mere prune uscate	100	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2 166 2 92 6 5	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2 100 2 90 5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02 0,58 0,06	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65 6,98 1,65	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20 0,20 2,97 0,41	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73 14,45 2,05 44,82
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Salată proaspătă de roșii roșii proaspătă ceapă uscate ulei de floarea soarelui nerafinat Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate) Mere prune uscate zahăr	200	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2 166 2 92 6 5	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2 100 2 90 5 5 45 16 5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02 0,58 0,06	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65 0,13 0,01 4,98	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20 0,20 2,97 0,41 4,97 11,36 4,98	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73 14,45 2,05 44,82
Ceapă Telină Orez Pastă de rosii ulei de floarea soarelui nerafinat Sare iodată Broccoli sotate cu unt Broccoli Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Carne de vițel fiarte Carne de vițel 1 cat Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Salată proaspătă de roșii roșii proaspătă ceapă uscate ulei de floarea soarelui nerafinat Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate) Mere prune uscate	100	24 12,5 34 38 2 7 0,5 278 2 166 2 92 6 5	20 10 30 37 2 7 0,5 200 2 100 2 90 5 5	0,34 0,13 0,93 4,47 0,11 4 0,02 20,12 0,02 0,58 0,06	0,01 0,07 0,38 6,98 0 1,65 6,98 1,65 0,13 0,01 4,98	1,92 0,70 1 25,88 0,3 12,01 0,20 0,20 2,97 0,41 4,97 11,36	8,46 4,10 28,69 132,57 1,7 62,82 0 68,05 15,73 149,4 15,73 14,45 2,05 44,82

Masa / alimente	Mărimea	Masa	Masa	Proteine.	Lipide, g	Glucide,	Energie
	porției (g)	brută	netă			g	Lineigh
Prânz		Yaka Xi					1033
Ciorbă de legume	300			1			
Cartofi Morcov		178	107	2,16	0,11	20,53	105,
Ceapă		12,5	10	0,34	0,01	1,92	8,4
verdeață		2	2	0,13	0,07	0,70	4,1 0,6
brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,2
Pastă de rosii		3	3	0,16		0,45	2,5
Sare iodată		0,5	0,5				0
ulci de floarea soarelui nerafinat Clătite de dovlecei (oladii)	200	7	7		6,97		62,7
Dovlecei (oradii)	200	207	156	0.04	0.45	0.00	
Ouă		23	156 20	0,94 2,60	2,00	8,89	22,6
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	2,00	5,00	0,20	28,6 45,0
Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
Pirjoala din carne de curcan si pasare	100				0,00	0,00	0,11
Carne de curcan		82	80	12,8	- 2	0 -	72
File de găină	11117.15.2	74	70	16,52	1,4	0,28	78,9
Sare iodată	10000	0,5	0,5				0
făină de grâu lapte de vaci 2,5%		8	8	0,8	0,08	5,84	28,6
ulei de floarea soarelui nerafinat	20000	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	4,98	0.10	44,8
Salată de sfeciă roșie	100	•	1	0,01	0,84	0,10	7,87
sfecilă fiartă		119	100	1,80	0,00	10,80	49,0
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,7
Sare iodată		0,2	0,2				0
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200			-			man Ziti I
Mere		50	45	0,18		4,97	22,6
prune uscate.		16	16	0,24 _	. 0,01	11,36	46,5
Pâine de secara	40	5 40	5 40	0	0	4,98	19,9
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	128,6
Energia totală (kcal)			- 00		29,74	147,06	1033,
	ZIUA 6					11 11 11 11 11 11	0,42
Masa / alimente	Mărimea	Masa	Masa	Proteine, g	Lipide, g	Glucide.	Energie (
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide,	Energie (
Masa / alimente Prânz	porției			Proteine, g	Lipide, g		(8.0
Prânz Supă țărănească	porției	brută		Proteine, g	Lipide, g	g	(8.9
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină	porției (g)	brută 70	netă 64	0,34	0,1	g	1123,5
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi	porției (g)	70 100	64 60	0,34 -	0,1 0,06	1,37 6,12	7,84 48,36
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei	porției (g)	70 100 30	64 60 30	0,34 1,20 6,12	0,1	1,37 6,12 22,14	7,84 48,36 107,7
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă	porției (g)	70 100 30 22	64 60 30 20	0,34 1,20 6,12 0,28	0,1 0,06 0,50	1,37 6,12 22,14 1,6	7,84 48,36 107,7 7,06
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov	porției (g)	70 100 30 22 24	64 60 30 20 20	0,34 1,20 6,12	0,1 0,06 0,50	1,37 6,12 22,14	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă	porției (g)	70 100 30 22 24 7	64 60 30 20 20 7	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat	porției (g) 300	70 100 30 22 24	64 60 30 20 20 7	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată	porției (g) 300	70 100 30 22 24 7 16	64 60 30 20 20 7	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă	porției (g) 300	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	64 60 30 20 20 7 15 2,5	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă carne de pui	porției (g)	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	64 60 30 20 20 7 15 2,5	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă carne de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	porției (g) 300	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	64 60 30 20 7 15 2,5 0,5	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 10
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă carne de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi și varză înăbușiți	porției (g)	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	7 15 2,5 0,5	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 10 114,92
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă carne de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi Cartofi	porției (g) 300 100 200	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	64 60 30 20 20 7 15 2,5 0,5	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 10 114,9 7,87
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă carne de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi și varză înăbușiți Cartofi Varză	100 200	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	7 15 2,5 0,5 100 1	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 10 114,90 7,87
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă carne de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi Cartofi	porției (g) 300 100 200	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	netă 64 60 30 20 20 7 15 2,5 0,5 100 1	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41 0,07	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84 0,61 0,015 0,01	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81 0,39	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 0 114,92 7,87 125,42 16,12 2,3
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă carne de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi și varză înăbușiți Cartofi Varză Morcov ceapă Pasta de tomate	100 200	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	7 15 2,5 0,5 100 1	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41 0,07 0,11	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84 0,61 0,015 0,01	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81 0,39 0,56	1123,5 -7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 10 114,92 7,87 125,42 16,12 2,3 3,28
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă came de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi Varză Morcov ceapă	porției (g) 300 100 200	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5	150 52 5,6	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41 0,07	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84 0,61 0,015 0,01	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81 0,39	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 10 114,92 7,87 125,42 16,12 2,3 3,28 1,7
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui flartă carne de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi Varză Morcov ceapă Pasta de tomate Ulei de floare soarelui sare	porției (g) 300 100 200	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5 144 1 214 65 7	netă 64 60 30 20 20 7 15 2,5 0,5 100 1 150 52 5,6 11 2	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41 0,07 0,11	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84 0,61 0,015 0,01 0,01	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81 0,39 0,56 0,3	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 10 7,87 125,42 16,12 2,3 3,28 1,7
Prânz Supă țărănească Rădăcină de ţelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulci de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă came de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi și varză înăbușiți Cartofi Varză Morcov ceapă Pasta de tomate Ulci de floare soarelui sare Salată proaspătă de roșii	porției (g) 300 100 200	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5 144 1 214 65 7 13 2 7 0,2	netă 64 60 30 20 20 7 15 2,5 0,5 100 1 150 52 5,6 11 2 7 0,2	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41 0,07 0,11 0,11	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84 0,61 0,015 0,01 0,01 0,01	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81 0,39 0,56 0,3	7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 0 114,9 7,87 125,42 16,12 2,3 3,28 1,7 62,82
Prânz Supă țărănească Rădăcină de țelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulei de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui flartă carne de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi Varză Morcov ceapă Pasta de tomate Ulei de floare soarelui sare	porției (g) 300 100 200	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5 144 1 214 65 7 13 2	netă 64 60 30 20 20 7 15 2,5 0,5 100 1 150 52 5,6 11 2 7	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41 0,07 0,11 0,11	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84 0,61 0,015 0,01 0,01 0,01	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81 0,39 0,56 0,3	1123,5 -7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 0 114,92 7,87 125,42 16,12 2,3 3,28 1,7 62,82 0
Prânz Supă țărănească Rădăcină de ţelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulci de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă came de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi și varză înăbușiți Cartofi Varză Morcov ceapă Pasta de tomate Ulci de floare soarelui sare Salată proaspătă de roșii	100 200 100	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5 144 1 214 65 7 13 2 7 0,2	netă 64 60 30 20 20 7 15 2,5 0,5 100 1 150 52 5,6 11 2 7 0,2	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41 0,07 0,11 0,11	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84 0,61 0,015 0,01 0,01 0,01 0 6,98 0	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81 0,39 0,56 0,3 0	1123,5 -7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 0 114,92 7,87 125,42 16,12 2,3 3,28 1,7 62,82 0
Prânz Supă țărănească Rădăcină de ţelină Cartofi Taietei ceapă Morcov ulci de floarea soarelui nerafinat Roșii verdeață Sare iodată Carne de pui fiartă came de pui Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) Cartofi și varză înăbușiți Cartofi Varză Morcov ceapă Pasta de tomate Ulci de floare soarelui sare Salată proaspătă de roșii	100 200 100	70 100 30 22 24 7 16 3 0,5 144 1 214 65 7 13 2 7 0,2	netă 64 60 30 20 20 7 15 2,5 0,5 100 1 150 52 5,6 11 2 7 0,2	0,34 1,20 6,12 0,28 0,2 0,1 0,5 25,20 0,01 2,99 0,41 0,07 0,11 0 0	0,1 0,06 0,50 0,02 6,98 0 0,11 2,02 0,84 0,61 0,015 0,01 0,01 0 6,98 0	1,37 6,12 22,14 1,6 1,12 0,64 1,27 1,00 0,10 25,53 2,81 0,39 0,56 0,3	1123,5 -7,84 48,36 107,7 7,06 6,56 62,82 2,74 0,94 0 114,95 7,87 125,42 16,12 2,3 3,28 1,7 62,82 0

Marito Paina

nleis tellasti sako							
ceapă uscate		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
ulei de floarca soarelui nerafinat	d 1 16051	5	5		4,98	1	44,82
Suc de mere fără adaos de zahăr	200	200	200	0,1	0,1	35,5	142,00
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificață cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				48,83	25,83	164,80	1123,56
3 Sect 16	ZIUA	7					
	B		10.00		643		
Masa / alimente	Märimea	"Masa	Masa	Proteine,	g Lipide, g	Glucide,	Energie (keal)
	porției	brută	netă			g	
	(g)						
Prânz		Harry C.	100				1082,36
Supă de cartofi cu fasole	300	- 00	70			-	
Cartofi Morcov		83	50	0,95	0,05	9,15	63,60
Ceapă		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
verdeată		2	1	0,17	0,01	0,96	4,23
Fasole	8/10/11/11	40	40	6,33	0,36	0,02	0,23
Roșii		1.0	7	0.05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea sparelui nerafinat		7	7	0,00	6,98	0,52	62,82
Saré jodată	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0,5	0,5	0	0	0	0
Pește copt cu legume	100/50						1
peşte macrou		194	160	26,36		3,52	137,2
ceapă	· Post /	32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
morcov	1	32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
11 198 (alumento ulci de floarea soarelui nerafinat	1 Virinis	5	5	and the same	4,97	11 - 14	44,73
Sare iodată	in poste	0,3	0,3				0
Mämäligä cu unt	200				2 3 3 3 3	3000	
Crupe de mălai		45	45	1,35	0,32	31,25	133,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%	100	2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare jodată	100	0,2	0,2	-			0
Salată de varză cu morcovi	100	100	- 00				-
varză morcov		100	80	1,44	0,08	3,76	21,60
ulei de floarea soarelui nerafinat		27	20	0,16	0,06	1,00	5,00
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0.00	26,97
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere	200	50	45	0,18	-	4,97	22,68
prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)	101			48,55	19,93	133,84	1082,36
	77777 0			100000			
	ZIUA 8	170					
Masa / alimente	Mārimea	Masa	Masa	Proteine,	Lipide, g	Glucide,	Energie (kcal)
	porției	brută	netă			g	
	(g)			The state of the s		7 7 7	
Prânz	10/						
Supă sfecolnic							1068,33
Cfaala	300			li kons			
Sfecla		63	50	0,69		4,41	17,54
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	17,54 48,36
Cartofi Morcov		100 22	60 20	1,20 0,28		6,12 1,6	17,54 48,36 7,06
Cartofi Morcov Ceapă		100 22 24	60 20 20	1,20 0,28 0,2	0,06	6,12 1,6 1,12	17,54 48,36 7,06 6,56
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii		100 22 24 5	60 20 20 5	1,20 0,28	0,02	6,12 1,6	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat		100 22 24 5 7	60 20 20 5 7	1,20 0,28 0,2 0,27	0,02	6,12 1,6 1,12 0,75	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață		100 22 24 5 7	5 7 2,5	1,20 0,28 0,2	0,02	6,12 1,6 1,12	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată	300	100 22 24 5 7	60 20 20 5 7	1,20 0,28 0,2 0,27	0,02	6,12 1,6 1,12 0,75	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt		100 22 24 5 7 3 0,5	60 20 20 5 7 2,5 0,5	1,20 0,28 0,2 0,27 0,27	0,02 6,97 0,11	6,12 1,6 1,12 0,75	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73 0,94
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt Cartofi	300	100 22 24 5 7 3 0,5	60 20 20 5 7 2,5 0,5	1,20 0,28 0,2 0,27	0,02	6,12 1,6 1,12 0,75	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt Cartofi Sare iodată	300	100 22 24 5 7 3 0,5	60 20 20 5 7 2,5 0,5	1,20 0,28 0,2 0,27 0,5	0,02 6,97 0,11	6,12 1,6 1,12 0,75 1,27	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73 0,94
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt Cartofi Sare iodată Unt fără grăsimi vegetale 82,5%	200	100 22 24 5 7 3 0,5	60 20 20 5 7 2,5 0,5	1,20 0,28 0,2 0,27 0,27	0,02 6,97 0,11	6,12 1,6 1,12 0,75	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73 0,94
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt Cartofi Sare iodată Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Perisoare de pui în sos de legume	300	100 22 24 5 7 3 0,5	60 20 20 5 7 2,5 0,5 200 0,3 4	1,20 0,28 0,2 0,27 0,5 4,07	0,02 6,97 0,11 0,2	6,12 1,6 1,12 0,75 1,27 38,77	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73 0,94 163,18
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt Cartofi Sare iodată Unt fără grăsimi vegetale 82,5%	200	100 22 24 5 7 3 0,5 286 0,3 4	60 20 20 5 7 2,5 0,5	1,20 0,28 0,2 0,27 0,5 4,07 0,04	0,02 6,97 0,11 0,2 1,34 2,40	6,12 1,6 1,12 0,75 1,27 38,77	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73 0,94 163,18 26,44 114,11
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt Cartofi Sare iodată Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Perisoare de pui în sos de legume Carne de pui	200	100 22 24 5 7 3 0,5 286 0,3 4	60 20 20 5 7 2,5 0,5 200 0,3 4	1,20 0,28 0,2 0,27 0,5 4,07	0,02 6,97 0,11 0,2	6,12 1,6 1,12 0,75 1,27 38,77 0,04 1,00 0,41	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73 0,94 163,18 26,44 114,11 2,05
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt Cartofi Sare jodată Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Perisoare de pui in sos de legume Carne de pui Ceapă	200	100 22 24 5 7 3 0,5 286 0,3 4	60 20 20 5 7 2,5 0,5 200 0,3 4	1,20 0,28 0,2 0,27 0,5 4,07 0,04 25,03 0,06	0,02 6,97 0,11 0,2 1,34 2,40 0,01	6,12 1,6 1,12 0,75 1,27 38,77	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73 0,94 163,18 26,44 114,11
Cartofi Morcov Ceapă Pastă de rosii ulei de floare soarelui nerafinat verdeață Sare iodată Piure de cartofi cu unt Cartofi Sare jodată Unt fără grăsimi vegetale 82,5% Perisoare de pui in sos de legume Carne de pui Ceapă Ou	200	100 22 24 5 7 3 0,5 286 0,3 4 143 6 5	60 20 20 5 7 2,5 0,5 200 0,3 4 100 5	1,20 0,28 0,2 0,27 0,5 4,07 0,04 25,03 0,06 0,63	0,02 6,97 0,11 0,2 1,34 2,40 0,01 0,58	6,12 1,6 1,12 0,75 1,27 38,77 0.04 1,00 0,41 0,04	17,54 48,36 7,06 6,56 4,25 62,73 0,94 163,18 26,44 114,11 2,05 7,85

· Suc de tomate		15	15	0,72	CONTRACTOR OF	2,37	11,85
Сеарă	The state of the s	. 10	8	0,11	0,02	0,66	3,28
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	150 4.715	4,97	0,00	44,73
Salată de roșii cu castraveți	100						21370
roșii		88	85	0,94	0,39	3,13	16,90
castraveți		11	10	0,08	0,00	0.30	1,52
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0,00	2,98	0,00	26,82
Sare iodată		0,5	0.5	0,00	0,00	0.00	0,00
Suc de mere fără adaos de zahăr	200	200	200	0,1	0.1	35,5	142,00
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				46,72	23,14	162,20	1068,33

ZIUA 9

Masa / alimente	Märimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine,	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Pránz			5,315		POTENIA S	100000000000000000000000000000000000000	1136,52
Borş roşu	300		-			-	110000
Sfeclă		65	47	0,75	0,05	4,48	21,37
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Ceapă		22	20	0,28	1,00	1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floare soarelui nerafinat		7.	7	1	6,97	1,12	62,73
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5	1 1	2.05	1,27	05.07
Roșii		11	10	0.06	0.00	0,4	1,72
Terci viscos de bulgur	200			0,00		0,1	12.00
Crupă de bulgur		52,5	52,5	6,24	0,53	34,83	205,5
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	- 33.3	2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Pirjoala din carne de curcan si pasare	100			0,02	- 1,00	19.2.30	1998-13
Carne de curcan		115	80	20,13	0,32	0	136,85
File de găină	S. P. P. S.	37	35	8,26	0,7	0,14	39,9
Sare iodată		0,5	0,5	1 0,00	- 0,7	0,14	0
făină de grâu	AND DESIGNATE	8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	1,00	4,98	0,11	44,82
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Salată de morcovi cu prune uscate	100 -				0,01	0,10	1,07
Morcov		93	75	0,80	.0,08	4,20	24,60
Prune uscate		26	25	0,58	0,18	14,38	57,75
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0,04	4,1	0.07	33,05
Compot din fructe	200			3,51		1,0	7,100
Mere uscate		10	10	0,22	0,01	5,90	23,10
Prune		20	20	0,26	0,06	1,92	8,40
Lamiie		1	1	0,01	0,00	0,03	0,16
zahār		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80 -	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (keal)					23,54	148,72	1136,52

ZIUA 10

asa / alimente	Mărimea porției	Masa brută	Masa netă	Proteine,	Lipide, g	Glucide,	Energie (kcal)
	(g)				2.03	. 3.945	21.6
Prânz		See the See			8 0.590	100	1187,82
Supă de cartofi cu mazăre uscată	300				C 44 48	manufacture of the latest the latest territories and the latest territories	14.83
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Сеара		14	12	0,17	J. 100	0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0.02	0,23
Mazăre uscată		40	40	9,20	0,60	19,24	119,60
Roșii	7.00	8	7	0.05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4.98	5.000	44,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	102	8.0
Paste făinoase din făină integrală cu unt	200	1000					0.15
Paste făinoase din făină integrală		72	70	7.28	0,95	53,87	262,08
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
			11:00	-	. 101	10.000	
					1 6		TV-12

Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
Guleaș cu carne de vită	100				123		
Carne de vită 2 cat		134,0	100	27,14	5,02	5,02	175,88
Ceapă	Sec. 5.	8,0	6	0,06	. 0,01	0,28	1,64
Morcov		7	7	0,61	0,47	0,05	6,75
Faina de grāu		15	15	0,1	1,5	10,9	53,7
Ulei de floarea soarelui		5	5		4,98	10.000	44,82
Salată de varză cu castraveți	100			The state of			
varză	3	62,5	50	0,90	0,06	2,70	14,84
castraveți		52	50	0,40	0,00	1,50	7,60
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	50-00 1006	2,97	(054 Sabb)	26,97
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de secară	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Compot din mere și coarne	200						
Mere		50	45	0,25	19200110	4,97	20,68
Coarne	1000000	30	30	0,30	0,00	3,15	13,20
zahär		3	3	0	0	2,99	11,96
Energia totală (kcal)	- 1			57,99	25,69	172,20	1187,82