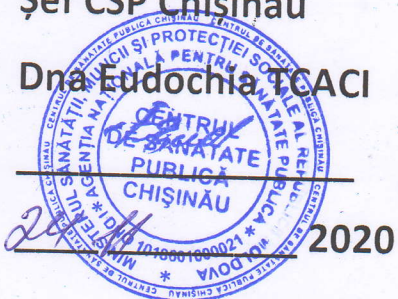


Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10zile

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general

(iarnă - primăvară)

Anul 2021

LUNI ziua 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
Dejun cl 1/4					
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	200				
Crupa de hrisca	30	3,45	0,59	17,52	101,87
Lapte de vaci 2,5%	150	4,1	2,7	6,8	68,3
Zahar	10	-	-	9,99	38,7
Tartina cu unt	50//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,98	58,05
Total Mic dejun cl 1/4		16,82	16,03	74,42	532,74
Dejun cl 5/9					
Terci de hrisca cu lapte 2,5%	200				
Crupa de hrisca	50	6,35	0,78	27,52	168,1
Lapte de vaci 2,5%	200	6,4	3,6	9,1	93,6
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Tartina cu unt	50//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
ou fiert	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu lamie si zahar	200//10//15				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	2,09
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun cl5/9		22,02	17,12	81,55	597,97

Prinz ziua 1					
Supa de legume cu carne de pui	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	-	4,95	-	44,95
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata de morcov	100				
Morcov	100	1,03	0,08	5,48	28,26
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Pește cu legume copt	75//25				
Peste de mare	130	12,6	3,48	-	108,19
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,59
sare	0,5	-	-	-	-
morcov	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ardei dulce	10	0,08	-	0,45	2,25
Paste fainoase fierte	150				
Paste fainoase	50	5	0,69	39,22	190,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,05	39,64
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
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100				
		7,5	0,4	52	247
Total		40,4	32,74	144,3	998,89
Total ziua 1 cl1//4		57,22	48,77	218,72	1531,63
Total ziua 1 cl 5/9		62,42	49,86	225,85	1596,86

MARTI ziua 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Terci din ovaz cu lapte	200				
Fulgi de ovaz	50	5,94	2,9	32,67	122,88
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Tartina cu Magiun	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
Ceai de macies	200				
Macies	20	0,65	-	4,1	21
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun cl 1/4		15,77	14,92	105,04	545,62
Dejun cl 5/9					
Terci din ovaz cu lapte	250				
Fulgi de ovaz	50	5,94	2,9	32,67	122,88
Lapte de vaci 2,5%	200	6	4,5	10	102
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Tartina cu Magiun	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
Ceai de macies	200				
Macies uscat	20	0,65	-	4,1	21
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun cl 5/9		17,27	16,42	107,54	569,62

Prinz ziua 2					
Ciorba de legume si carne de pui	250//50				
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
brânză cu smântână	100				
brânză de vaci	70	12,53	8,54	2,45	140,7
smântână	25	0,83	5	0,98	54
zahăr	5	-	-	4,95	17,5
File de gaina copt	75				
File de gaina	110	23,09	9,77	6,66	132,09
Ulei vegetal nerafinat	7,5	-	7,43	-	67,43
Sare	0,5	-	-	-	-
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,9	74,8
Terci de griu	150				
Crupa de griu	60	6,99	0,58	38,87	205,66
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,05	39,64
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
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100				
		7,5	0,4	52	247
Total		64,58	58,08	148,55	1247,8
Total ziua 2 cl1//4		80,35	73	253,59	1793,42
Total ziua 2 cl 5/9		81,85	74,5	256,09	1817,42

MIERCURI ziua 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Paste fierte cu lapte	200				
Paste fainoase	50	5,2	0,68	38,48	186,1
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Tartina cu cascaval	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	20	3,89	4,1	-	59,1
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
Total Mic dejun cl 1/4		17,71	8,4	95,38	528,14
Dejun cl 5/9					
Paste fierte cu lapte si unt	300				
Paste fainoase	50	5,2	0,68	38,48	186,1
Lapte de vaci 2,5%	240	6,3	4,2	10,5	109,2
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Tartina cu cascaval	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	20	3,89	4,1	-	59,1
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
Total Mic dejun cl 5//9		19,51	9,6	98,38	559,34

Prinz ziua 3					
Ciorba de legume si taietei	250				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
taietei de casa	10	1	0,13	7,4	36
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	2,5	-	2,48	-	22,48
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
Salata din legume fierte	100				
Sfecla	30	0,36	-	1,86	8,5
Morcov	13	0,15	0,02	0,75	4,1
Cartofi	28	0,4	0,03	3,86	15,84
ceapa	20	0,26	-	1,45	6,32
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Guleas de vita	75				
Carne de vita	100	15,15	5,25	-	112,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
ceapa	18	0,26	-	1,44	6,35
Pasta de tomate	4	0,22	-	0,6	3,4
Faina de griu	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	0,5	-	-	-	-
Pireu de mazare	150				
Mazare uscata	70	16,8	0,7	36,42	215,68
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,05	39,64
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
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100				
		7,5	0,4	52	247
Total		45,13	27,25	154,47	1009,08
Total ziua 3 cl1//4		62,84	35,65	249,85	1537,22
Total ziua 3 cl 5/9		64,64	36,85	252,85	1568,42

JOI ziua 4

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Omleta	75				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
smântână	30	0,99	6	1,17	64,8
Tartina cu unt	50//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	1	74,8
Total Mic dejun cl 1/4		18,66	35,33	63,09	675,87
Dejun cl 5/9					
Omleta	75				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
smântână	50	1,65	10	1,95	108
Tartina cu unt	50//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cacao cu lapte	200				
Lapte de vaci 2,5%	200	6	4,5	10	102
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	1	74,8
Total Mic dejun cl 5//9		20,82	40,83	76,27	778,17

Prinz ziua 4					
Ciorba cu legume si fasole	250				
Cartofi	50	0,72	0,04	6,84	28,8
fasole uscate	20	4,38	0,2	10,75	60,3
Morcov	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
Salata din sfeclă	100				
Sfecla	100	1,13	-	8,22	27,77
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
Chiftelute in sos rosu	70//50				
File de gaina	80	16,64	7,04	4,8	95,2
pine	7	0,57	0,08	3,36	18,69
oua de gaina	6	0,68	0,52	0,05	7,46
ceapa	35	0,5	-	2,79	12,35
Morcov	20	0,21	0,02	1,12	6,56
pasta de tomat	3	0,15	0,06	0,45	2,85
sare	0,5	-	-	-	-
faina de griu	10	1	0,1	7,3	35,8
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
Pireu de Cartofi	150				
Cartofi	116	1,67	0,08	15,87	66,82
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	0,05	39,64
sare	0,5	-	-	-	-
Cacao cu lapte	150				
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
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Pine faina integrala Fortificata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		40,39	40,33	138,45	980,43
Total ziua 4 cl1//4		59,05	75,66	201,54	1656,3
Total ziua 4 cl 5/9		61,21	81,16	214,72	1758,6

VINERI ziua 5

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Terci de gris	200				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	1	74,8
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Tartina cu cascaval	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	20	3,89	4,1	-	59,1
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
Total Mic dejun cl 1/4		15,38	16,09	71,11	502,16
Dejun cl 5/9					
Terci de gris	200				
crupa de gris	20	2,81	0,17	18,16	85,32
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	1	74,8
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Tartina cu cascaval	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	20	3,89	4,1	-	59,1
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
Iaurt Natural	250				
Iaurt natural 2,6%	250	5	7,5	10	125

Total Mic dejun cl 5//9		20,38	23,59	81,11	627,16

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
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
sare	0,5		-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Salata din varza si mazare verde	100				
Varza pechin	100	0,65	-	3,42	19,36
Mazare verde	10	0,5	0,02	1,3	4
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Carne de pui în sos de smântână	75//75				
File de gaina	100	20,8	8,8	6	119
ceapa	15	0,16	0,01	0,84	4,92
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
smântână	50	1,65	10	1,95	108
făină	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	0,5	-	-	-	-
Orez fiet	150	3,97	1,09	34,3	198,74
Orez	35				
Unt 82,5%	10	0,06	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	8,2	1	74,8
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Total		44,46	65,66	171,5	1336,49

Total ziua 5 cl1//4		59,84	81,75	242,61	1838,65
Total ziua 5 cl 5/9		64,84	89,25	252,61	1963,65

Luni ziua 6

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Paste fierte cu lapte si unt	200				
Paste fainoase	50	5,2	0,68	38,48	186,1
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
unt 82,5%	20	1,2	16,4	2	149,6
Ou fiet	45				
Ou de gaina	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Ceai cu lamie si zahar	200//10//10				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Total Mic dejun cl 1/4		20,11	24,62	92,82	639,52
Dejun cl 5/9					
Paste fierte cu lapte si unt	200				
Paste fainoase	50	5,2	0,68	38,48	186,1
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
unt 82,5%	20	1,2	16,4	2	149,6
Ou fiet	45				
Ou de gaina	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Ceai cu lamie si zahar	200//10//10				
Ceai infuzie	2	-	-	-	-
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54

Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Total Mic dejun cl 5//9		20,11	24,62	92,82	639,52

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
Sare	1	-	-	-	-
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	75				
File de gaina	100	20,8	8,8	6	119
Unt 82,5%	10	0,06	4,1	0,05	37,4
piine	12	0,97	0,14	5,76	32,04
sare	0,5	-	-	-	-
Terci de arpacas	150				
Crupa de arpacas	50	5,58	0,66	43,64	183,22
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,45	39,64
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	100	7,5	0,4	52	247
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		49,92	33,22	157,38	1047,67
Total ziua 6 cl1//4		70,03	57,84	250,2	1687,19
Total ziua 6 cl 5/9		70,03	57,84	250,2	1687,19

MARTI ziua 7

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Terci de arnaut cu lapte	200				
Crupa arnaut	60	7,13	0,59	24	133,5
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Tartina cu Magiun	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
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
Total Mic dejun cl 1/4		16,25	4,41	92,18	460,44
Dejun cl 5/9					
Terci de arnaut cu lapte	200				
Crupa arnaut	60	7,13	0,59	24	133,5
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Unt 82,5%	10	0,06	4,1	0,05	37,4
Tartina cu Magiun si unt	50//20//10				

Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Magiun	20	0,5	0,2	11,28	44
Unt 82,5%	10	0,06	4,1	0,05	37,4
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
Total Mic dejun cl 5//9		16,37	12,61	92,28	535,24

Prinz ziua 7					
Ciorba de cartofi si orez	250				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
Orez	15	1,08	0,3	9,36	54,2
morcov	12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
pasta de tomate	2	0,11	-	0,3	1,7
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata din legume	100				
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
Pește copt	75				
Peste de mare	130	12,6	3,48	-	108,19
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,59
brânză cu smântână	100				
brânză de vaci	70	12,53	8,54	2,45	140,7
smântână	30	0,99	6	1,17	64,8
Mamaliga	150				
Faina de porumb	50	4,98	1,99	33,33	161,69
Unt	3,5	0,02	2,87	0,03	26,18
sare	1	-	-	-	-

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	150	10	0,6	78	370,5
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		45,05	48,67	164,22	1351,43
Total ziua 7 cl1//4		61,3	53,08	256,4	1811,87
Total ziua 7 cl 5/9		61,42	61,28	256,5	1886,67

MIERCURI ziua 8

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Budınca din brinza de vaci	200				
Brinza de vaci 5%	120	19,2	10,8	1,2	241,2
Crupa de gris	15	1,69	0,1	10,9	51,19
Zahar	12	-	-	11,88	41,76
lapte de vaci 2,5%	50	1,5	1	2,5	26
ou de gaina	21,7	2,45	1,89	0,19	27
Tartina cu unt	25//10				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	25	2,025	0,3	12	67,25
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
Total Mic dejun cl 1/4		26,995	22,31	54,26	583,24
Dejun cl 5/9					
Budınca din brinza de vaci	200				
Brinza de vaci 5%	120	19,2	10,8	1,2	241,2
Crupa de gris	15	1,69	0,1	10,9	51,19

Zahar	12	-	-	11,88	41,76
lapte de vaci 2,5%	50	1,5	1	2,5	26
ou de gaina	21,7	2,45	1,89	0,19	27
Tartina cu unt	50//20				
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
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
Total Mic dejun cl 5//9		29,02	22,61	66,26	649,49

Prinz ziua 8					
Ciorba Rasolnic	250				
Cartofi	100	1,44	0,07	13,68	57,6
Ceapa	12	0,17	-	0,96	4,23
castraveti murati	17	0,17	-	0,51	2,04
smintina	5	-	4,95	-	44,95
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,96	-	44,96
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
Salata din varza	100				
Varza proaspata	90	0,48	-	3,92	22,1
Ceapa	5	0,1	-	0,5	2,25
Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
File de gaina la aburi	75				
File de gaina	80	16,64	7,04	4,8	95,2
sare	0,5	-	-	-	-
Hrisca fiarta	150				
Crupe de hrisca	69	8,04	1,39	40,89	237,7
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	150	10	0,6	78	370,5
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		37,41	21,51	163,4	1023,43
Total ziua 8 cl1//4		64,405	43,82	217,66	1606,67
Total ziua 8 cl 5/9		66,43	44,12	229,66	1672,92

JOI ziua 9

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Terci de miei	200				
Crupa de mei	25	3,27	1,25	21,68	112,27
lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Tartina cu cascaval	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	20	3,89	4,1	-	59,1
Ceai de macies	200				
Macies uscat	20	0,65	-	4,1	21
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun cl 1/4		16,46	13,07	82,73	512,71
Dejun cl 5/9					
Terci de miei	200				
Crupa de mei	25	3,27	1,25	21,68	112,27
lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Zahar	10	-	-	9,9	17,4
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Tartina cu cascaval	50//20				
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	50	4,05	0,6	24	133,5
Cascacal 45%	20	3,89	4,1	-	59,1

Ceai de macies	200				
Macies uscat	20	0,65	-	4,1	21
Lamie	10	0,07	0,02	0,65	1,54
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun cl 5//9		16,46	13,07	82,73	512,71

Prinz ziua 9					
Ciorba cu fasole si paste	250				
Cartofi	50	0,72	0,04	6,84	28,8
fasole uscate	20	4,38	0,2	10,75	60,3
paste	10	1	0,13	7,4	4,1
Morcov	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2	0,03	-	0,1	0,44
Salata de rosii	100				
Rosii proaspete	80	0,46	-	3,19	13,68
ceapa	25	0,34	-	2	8,82
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Carne pui cu varză înăbușite	75//100				
Varză	140	0,9	-	6,05	34,72
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
file de gaina	100	20,8	8,8	6	119
ceapa	15	0,21	-	1,2	5,29
Morcov	25	0,7	5	0,8	50
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
sare	0,5	-	-	-	-
Compot din fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	150	10	0,6	78	370,5
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36

Total		40,28	44,56	144,18	1093,75
Total ziua 9 cl1//4		56,74	57,63	226,91	1606,46
Total ziua 9 cl 5/9		56,74	57,63	226,91	1606,46

VINERI ziua 10

Denumirea Búcatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun cl 1/4					
Omleta	75				
Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
smântână	30	0,99	6	1,17	64,8
Tartina cu unt si magiu	50//10//20				
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
Cacao cu lapte	150				
Lapte de vaci 2,5%	150	4,5	3	7,5	78
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	5	-	-	4,95	17,4
Total Mic dejun cl 1/4		19,1	27,33	73,37	645,07
Dejun cl 5/9					
Omleta	75				

Oua de gaina	45	4,95	3,78	0,38	54,12
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	30	4,05	0,6	24	133,5
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
smântână	50	1,65	10	1,95	108
	10	0,06	8,2	1	74,8
Tartina cu unt si magiu	50//10//20				
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
Cacao cu lapte	200				
Lapte de vaci 2,5%	200	6	4,5	10	102
Cacao	2	-	-	-	-
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Total Mic dejun cl 5//9		21,32	41,03	87,55	822,17

Prinz ziua 10					
Supa cu legume si carne	250//50				
file de gaina	55	11,44	4,84	3,3	65,45
Cartofi	120	1,73	0,09	16,42	69,12
Morcov	25	0,26	0,02	1,4	8,2
ceapa	25	0,36	-	2	8,82
Verdeata	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopida	60	0,96	0,05	24	12
radacina de telina	10	0,05	0,01	0,21	1,12
pasta de tomat	3	0,16	-	0,45	2,55
sare	0,5		-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Salata din morcov si telina	100				
Morcov	60	0,62	0,05	3,36	19,68
radacina de telina	30	0,93	0,07	1	28,69
Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
șnițel de gaină copt	75				
File de gaina	55	11,44	4,84	3,3	65,45
pesmeti	7,5	0,61	0,09	3,6	20,3

Ulei vegetal nerafinat	2,5	-	2,48	-	22,48
Sare	0,5	-	-	-	-
Unt 82,5%	5	0,03	4,1	0,45	39,64
Orez fiet	150	3,97	1,09	34,3	198,74
Orez	35				
Unt 82,5%	10	0,06	4,1	0,05	37,4
sare	0,5	-	-	-	-
compot din fructe de sezon	200				
Fructe de sezon	40	0,28	-	5,19	23,58
Zahar	15	-	-	14,85	52,5
Lamie	10	0,06	0,02	-	1,54
Pine faina integrala Fortificatata cu acid folic si fier	100	7,5	0,4	52	247
Fructe de sezon	100	0,35	-	9,94	41,36
Total		29,71	29,88	173,37	1013,19
Total ziua 10 cl1//4		48,81	57,21	246,74	1658,26
Total ziua 10 cl 5/9		51,03	70,91	260,92	1835,36