

		Ziua 1	Saptămîna 1				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orez cu fructe uscate	1/150/5		2,35	12,93	31,90	267,9
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,09	12,3	0,14	112,
	Zahar		0,010			9,90	34,8
	Orez		0,025	2,17	0,59	18,71	108,4
	Fructe uscate (caisa)		0,005	0,09	0,04	3,15	12,
2.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,35	49,7
	Ou		0,050	5,66	4,35	0,35	49,7
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic cu brinza tare	1/40/15		7,23	4,63	19,20	166,4
	Piine de faina integrala		0,040	3,24	0,48	19,2	106,
	Brinza tare 50%		0,016	3,99	4,15		59,
4.	Ceai	1/200		0,03	0,01	15,12	53,0
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamfie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,8
	Zahar		0,015			14,85	52,
			DEJUN 2				
1.	Fructe proaspete	1/100		0,35		9,94	41,3
	Mere proaspete		0,100	0,35		9,94	41,3
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,96	21,92	76,51	578,5
			Prînz				
1.	Supa cu fasole	1/300		7,89	8,40	41,44	206,4
	Cartofi		0,080	2,88	0,14	27,36	115,
	Morcov		0,025	0,26	6,02	1,40	8,2
	Ceapa		0,020	0,29		1,60	7,0
	Bors acru		0,010				
	Fasole uscate		0,012	3,94	0,18	9,67	54,2
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,5
	Radacină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,5
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,9
	Sare iodată		0,0005				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,6
2.	Terci din grau cu sos din legume și chifteluțe de pui	1/100/70/50		20,14	10,65	38,59	305,8
	Crupa de grau		0,020	4,75	0,4	26,53	141,3
	Ceapa		0,025	0,60		2,00	8,8
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,5
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,9
	Sare iodată		0,0005				
	Carne de pui		0,060	12,48	5,28	3,6	71,4
	Pâine		0,008	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ouă		0,006	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55