

		Ziua III		Saptămîna 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Hrisca fiarta	1/150		4,620	4,890	23,410	173,230
	Crupa de hrisca		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare iodata		0,0005				
2.	Pîrjoala de pui	1/65		9,580	6,760	10,040	117,440
	Carne de pui		0,050	7,8	3,3	2,25	44,63
	Ceapa		0,025	0,36		2	8,82
	Pîine de faina integrala fortificata cu fier si acid		0,012	0,97	0,14	5,76	32,04
	Oua		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodata		0,0005				
3.	Legume proaspete	1/50		0,290		2,000	8,550
	Roşii proaspete		0,050	0,29		2	8,55
4.	Ceai cu lamîie	1/200		0,03	0,01	15,12	53,07
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamîie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahar		0,015			14,85	52,2
6.	Pîine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pîine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
DEJUN 2							
5.	Fructe proaspete	1/80		0,280		7,960	33,090
	Fructe proaspete de sezon		0,080	0,28		7,96	33,09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,85	12,26	82,53	518,88
Prînz							
1.	Supă cu mazare și verdeață	1/300		13,10	2,62	52,86	277,14
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,4	21,09	124,97
	Cartofi		0,080	2,88	0,14	27,36	115,2
	Ceapă		0,015	0,29		1,60	7,06
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,0005				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Mamaliga, chiftele din pește cu legume	1/150/80/30		16,50	11,45	40,02	347,12
	Mamaliga		0,040	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14		0,8	3,53
	Peste congelat		0,090	9,69	2,68		83,22
	Pîine		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Lapte 2,5%		0,010	0,45	0,3	0,75	7,8
	Ceapa		0,018	0,26		1,44	6,35
	Oua		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Făina		0,006	0,6	0,06	4,38	21,48
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodata		0,0005				