

Ziua IV Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din griș	1/200		8,83	6,63	34,13	232,64
	Crupe din griș		0,025	2,81	0,17	18,16	85,32
	Unt fara grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Zahar		0,006			5,94	20,88
	Lapte 2,5%		0,130	6	4	10	104
2.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic unt	1/30/10		2,49	8,56	14,49	154,90
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Pateu cu brînză de vaci	1/50		6,57	4,48	21,38	164,87
	Faina		0,025	2,5	0,25	18,25	89,5
	Brînză de vaci		0,020	3,2	1,8	0,2	40,2
	Drojdie		0,0005	0,42	0,1	0,91	5,25
	Zahar		0,002			1,98	6,96
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,004	0,45	0,35	0,04	4,98
4.	Ceai	1/200		0,03	0,01	12,15	42,63
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamîie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahar		0,012			11,88	41,76
DEJUN 2							
5.	Fructe proaspete	1/80		0,28	0,00	7,96	33,09
	Mere proaspete		0,080	0,28		7,96	33,09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,20	19,68	90,11	628,13
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/300		5,66	2,48	45,44	218,21
	Cartofi		0,080	2,88	0,14	27,36	115,2
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Paste fainoase		0,015	2	0,26	14,8	72
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,0005				
2.	Pilaf cu carne de pui	1/200/75		26,23	14,03	47,95	390,44
	Fileu de pui		0,090	20,8	8,8	6	119
	Orez		0,060	4,34	1,19	37,42	216,81
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Pasta de tomate		0,002	0,16		0,45	2,55
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96