

		Marți 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din arpacaș mărunt cu legume sotate	1/150/30		24,19	11,57	21,74	208,21
	Crupe de arpacaș mărunt		0,030	2,97	0,39	19,6	96,23
	Ceapa		0,015	21		1,2	5,29
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,06	8,20	0,10	74,80
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2,97		26,97
	Sare iodată		0,0005				
2.	Pîrjoala de pui	1/65		9,58	6,76	10,05	117,44
	Carne de pui		0,050	7,8	3,3	2,25	44,63
	Ceapa		0,025	0,36		2	8,82
	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic		0,012	0,97	0,14	5,76	32,04
	Oua		0,004	0,45	0,35	0,04	4,98
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,0005				
3.	Salata de varza de pekin cu morcov	1/50		0,38	1,98	2,50	32,35
	Varza de pekin		0,050	0,32		2,16	12,4
	Morcov		0,006	0,06		0,34	1,97
	Sare iodată		0,0005				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
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
5.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
		DEJUN 2					
6.	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				38,51	20,92	81,37	577,66
			Prînz				
1.	Supă cu orez	1/300		4,87	2,45	40,68	203,82
	Cartofi		0,100	2,88	0,14	27,36	115,2
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,29		1,60	7,06
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62