

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU
E.TCACI

Data 24 decembrie 2021



APROBAT

DIRECTORUL INTERIMAR

ÎMAP "ADOLESCENȚA"
A.GHIMPU

Data 20 decembrie 2021



MENIU - MODEL SUEDEZ

Pentru 10 zile

pentru alimentația elevilor cu vârsta de 7-10 ani din instituțiile
preuniversitare subordonate ÎMAP "ADOLESCENȚA"
în perioada iarna –primăvara pentru anul 2022

CHIȘINĂU 2022

Executor Tehnolog M.Scorpan

Tel.022 331201

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		7,53	4,96	26,50	184,50
Ouă de găină categoria "Extra"	46,00	40,02	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Pilaf dulce cu fructe	150		3,10	9,06	30,36	248,75
Orez	34,1	33,76	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00	20,00	1,84	1,20	10,20	91,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			13,52	15,22	83,52	615,04
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul -varianta II						
Ou fiert	46,00		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină categoria "Extra"	46,00	40,02				
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"	150/5/20		7,35	12,52	38,12	295,63
Paste făinoase	52,50	52,50	6,19	1,26	38,06	184,03
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,26	3,00	0,00	74,20
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00	20,00	1,84	1,20	10,20	91,00
Fructe proaspete sezoniere (Banane,)	100,00	70,00	1,50	0,00	22,40	96,00
TOTAL :			16,04	18,32	82,58	592,12
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt și cașcaval "Edam"	30/10/20.	20,00	6,29	14,77	15,71	217,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Omlă naturală cu legume și verdeață	120,00		12,21	12,70	4,53	199,20
Ouă de găină categoria "Extra "	92,00	80,04	10,20	9,20	0,60	138,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	60,00	60,00	1,74	1,50	2,74	34,80
Spanac/ verdeață	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roșii pr.	11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei dulci "Kapya"	13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,90

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din morcov(zahăr < 5gr per 100ml)	100,00	100,00	0,45	0,75	1,05	55,00
Covrigici cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	16,00	16,00	1,38	0,98	11,02	61,33
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			21,13	29,20	42,21	602,03
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
PRÂNZUL						
Salată din broccoli cu ardei dulci,semințe	100./5		2,70	6,47	6,33	91,85
Broccoli	100,00	72,00	1,40	0,00	4,12	25,00
Ardei dulci "Kalifornia" /" Kapyra"	26,60	20,00	0,20	0,00	1,10	6,00
Praz	6,25	5,00	0,10	0,012	0,25	1,10
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	27,00
Semințe de floarea soarelui	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă cu verdeață	1/250		3,85	5,2	19,48	149,25
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr	38,50	25,00	0,78	0,05	1,78	10,25
Cartofi	69,30	45,00	1,39	0,07	13,65	57,52
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sufleu din piept de pui copt în cuptor	55		9,76	2,42	2,42	232,53
Carne de piept de pui refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	0,15	0,15	89,00
Sos de lapte:						50,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	13,50	13,50	0,38	0,62	0,62	8,83
Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	1,48	1,48	6,54
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	0,01	0,01	14,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,5buc	20,00	2,55	0,15	0,15	33,50
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	29,70
Cartofi copti în rolă	200		5,00	3,23	39,26	237,20
Cartofi	250,00	200,00	5,00	0,26	39,26	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	29,70
Compot"Asorti" din gutui și mere(f.zah)	1/200		0,25	0,00	23,25	56,01
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	18,70	18,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL :			23,99	17,68	116,94	883,34
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			37,51	32,90	200,46	1498,38
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			40,03	36,00	199,52	1475,46
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			45,12	43,25	159,15	1485,37
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						
Gustare la chindii						
Salată "Vitaminică" cu porumb și ardei dulci, verdeață,semințe de dovleac	50,00		1,53	1,29	3,41	96,49
Varză proaspătă	40,75	32,50	0,73	0,00	2,20	11,41
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Morcovi	6,25	5,00	0,25	0,00	0,05	0,31

Porumb dulce (zahăr-3,2gr.per 100gr) prelucrat termic	8,35	5,00	0,02	0,00	0,13.	23,80
Ardei dulci "Kalifornia" / "Kapyra"	6,65	5,00	0,01	0,00	0,04	1,53
Lămâie	1,20	0,50	0,01	0,00	0,50	0,35
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	0,50	0,50	0,00	0,25	0,00	44,95
Semințe de dovleac măcinate	2	2	0,41	1,04	0,1	11,56
Cartofi și legume coapte-n rolă	150/30		4,97	11,58	12,93	258,32
Cartofi din 01.01	231,00	150,00	4,62	0,23	6,51	191,73
Morcovi	9,75	8,12	0,13	0,01	0,67	3,22
Ceapă	9,00	7,50	0,02	0,00	0,09	1,62
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	6,12	0,00	49,45
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță (mărar,pătrunjel)	2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos roșu de bază	30,00	30,00	0,10	0,10	5,44	11,00
Compot "Asorti" din fructe uscate f.zah	1/200		0,38	0,01	5,70	74,04
Fructe uscate "asorti"	20,00	20,00	0,36	0,01	0,63	54,60
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			10,11	13,24	58,14	614,35
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			34,10	30,92	175,08	1497,69
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Brânzoaică, coaptă cu brînză de vaci	1/50		7,39	5,40	39,66	139,51
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	2,30	66,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,25buc	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	0,12	0,01	1,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brînză de vaci (9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	1/210/10		4,47	7,59	32,36	287,42
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	10,00	10,00	0,04	0,00	3,00	27,90
Lapte fiert cu cacao	200,00		4,76	4,12	6,96	105,20
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	150,00	150,00	4,35	2,50	6,90	87,00
Apa	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacao praț	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, kiwi)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			17,42	17,11	88,88	601,13
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul -varianta II						
Tartină cu unt"de Râșcani"și cașcaval "Edam	1/30/10/20		1,82	14,47	15,79	218,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci rar de griș cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	210./10		3,89	4,21	50,15	260,14
Crupe de griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,64	3,25	5,98	75,40
Apa	44	44	0	0	0	0
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de zmeură	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Ceai "de Mai"cu lapte fiert	200/50.		1,60	2,50	5,98	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri, citrice, banane,kiwi)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			8,11	21,18	81,82	606,93
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30./10		1,55	8,47	15,75	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
Terci dens din ovăz cu fructe și unt pe lapte natural	1/200/5		10,61	6,64	44,99	301,42
Fulgi de ovăz	42,50	170gr gata	5,60	2,64	27,90	157,88
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	3,25	5,98	75,40
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	22,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50

Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,50	20,00	0,30	0,00	4,48	18,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Covrigei "Ineluși cu susan " (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	16,00		3,40	4,20	17,80	99,20
Ceai "de Mai"cu lapte fiert	200/50.		1,60	3,20	6,08	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
TOTAL :			17,16	22,51	84,62	604,41
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe	1/100		2,47	5,89	16,01	168,22
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gata	1,70	0,00	10,40	95,50
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	0,1	0,10	0,00	0,00	3,33	3,74
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Semințe de dovleac	3	3	0,73	1,37	0,53	17,44
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/250/5		5,20	10,15	27,41	171,97
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Crupe	10,00	10,00	0,90	0,18	6,40	28,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină /porc cu sos acriu-dulciu	1/48/50		9,40	5,71	11,83	190,17
Pulpă de vită/porc dezosată refrigerată	80,00	48gata	8,51	0,06	2,40	98,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,55	0,50	0,00	0,00	0,02	0,2
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de arpacaș	1/150	1,00	3,72	3,99	24,03	151,18
Crupe de Arpacaș	33,30	32,97	3,40	1,10	24,00	125,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0,38	0,01	0,72	74,04
Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	0,36	0,01	0,63	54,60
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	44,95	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			23,60	26,11	106,20	872,08
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			41,02	43,22	195,08	1473,21
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			31,71	47,29	188,02	1479,01
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			40,76	48,62	190,82	1476,49
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						
Gustare la chindii						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30./10		1,55	8,47	15,75	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
Budincă de brânză de vaci cu stafide	100		25,55	14,88	51,24	281,38
Brânză de vaci 9% de grasimi	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,10	70,00
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,07buc	2,80	0,00	0,00	4,95	17,40
Stafide sau caise uscate	10,20	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Smântână 15% de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	1,06	6,80

Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pudră de zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,48
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	16,00	16,00	3,40	4,20	17,80	99,20
Ceai "de Mai"cu lapte fiert	150/50.		1,60	3,20	6,08	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice, banane, kiwi)	57,00	50,00	0,40	0,00	4,95	34,50
TOTAL :			32,50	30,75	95,82	618,87
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			56,10	56,86	202,02	1490,95
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză roșie cu porumb dulce, ardei și semințe de in	100		3,00	6,95	13,01	128,10
Varză roșie	69,3	59,00	1,26	0,00	4,20	21,50
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	16,7	10,00	0,38	0,06	2,46	47,60
Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapyra"	13,1	10,00	0,18	0,00	0,76	15,00
Ceapă uscată	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,50
Lămâie (suc)	3,84	1,60	0,04	0,00	0,14	1,20
Zahăr	0,3	0,30	0,00	0,00	3,00	11,20
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Semințe de in măcinate	5	5,00	0,84	1,80	1,30	26,00
Verdeață	1,35	1,25	0,1	0,1	0,01	0,1
Beef-stroganoff	1/25/25		6,48	8,42	22,25	142,76
Pulpă de bovină /de porc/de piept pui refrigerat	39,5	25,00	6,55	2,79	16,90	57,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,8	5,80	0,00	5,78	0,00	52,10
Făina de grâu	4,0	4,00	0,40	0,01	2,97	13,10
Smântână, 15 % grăsime	2,0	2,00	0,06	0,30	0,64	4,12
Pastă de tomate	4,0	4,00	0,19	0,00	0,76	3,84
Ceapă	29,00	24,00	0,49	0,00	2,75	12,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,50	0,1	0,1	0,01	0,1
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	100,00		3,17	0,48	17,98	122,68
Crupe de grâu	25,00	24,75	3,13	0,18	17,95	96,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,04	0,30	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	11,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			16,13	16,21	100,90	600,83
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10		1,55	8,47	15,75	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
Puding din brânză de vaci cu dulceață de căpșune	100/10		15,22	10,95	22,91	277,48
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	118,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	27,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ouă de găină categoria Extra	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsime	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpșune	10,00	10,00	0,03	0,00	7,46	29,20
Lapte fiert	150,00		4,35	3,75	6,90	87,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
Covrigei grâu încolțit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00	20,00	1,84	1,20	10,20	91,00

TOTAL :			22,96	24,37	55,76	600,18
Dejunul -varianta III						
Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan	100/5		3,68	7,09	12,20	136,85
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de țelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de susan măcinate	5	5	1,8	2,06	0,42	25,8
Perişoare din carne cu sos roșu de bază	50./25		9,38	6,61	5,76	131,48
Pulpă de bovină dezosată refrigerată	21,00	12,60	3,97	2,60	0,00	39,27
Piept de pasăre refrigerată /Șold de pui dezosată	22,00	15,40	3,49	1,55	1,06	25,18
Ouă de găină de categorie "Extra "	5,38.	5,38	0,95	0,66	0,02	9,85
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Pâine	4,00	4,00	0,19	0,03	2,10	9,32
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază: 25 gr neto		25,00				18,00
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	0,96
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeța	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100		0,89	3,99	0,44	178,68
Crupe de hrișcă	46,00	45,54	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
TOTAL :			16,52	18,05	55,18	605,61
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică" cu mază verde, pătrunjel, ulei nerafinat	1/100		3,51	4,99	6,90	139,00
Varză proaspătă /Varză murată	81,55	65,00	1,17	0,00	3,48	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	63,50
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de fl. Soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/5		4,97	1,08	26,92	158,23
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	2,86
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	50/50/100		13,38	10,48	47,19	365,84
Carne de pasăre refrigerată dezosată	83,00	50gr.gata	8,86	4,22	2,89	125,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90

Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	54	53,46	3,78	0,33	41,70	174,45
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	1/200		0,20	0,00	5,24	21,26
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75	75,00	4,00	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			26,06	17,09	125,55	859,08
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			42,19	33,30	226,45	1459,91
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			49,02	41,46	181,31	1459,26
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			42,58	35,14	180,73	1464,69
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						
<i>Gustare la chindii</i>						
Brânză cu cheag tare"de Olanda" porțion.	1/10		2,34	3,00	0,00	37,10
Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi	11,00	10,00				
Scovarde cu brânză de vaci, dulceața	1/100/10		9,75	10,77	47,13	313,24
Făină	48,10	48,00	4,95	0,43	35,70	157,30
Ouă de găină de categorie "Extra "	2,32	2,32	0,41	0,29	0,01	4,25
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	48,10	48,10	1,35	1,54	2,26	27,90
Drojdie	1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Zahăr	1,70	1,70	0,00	0,00	1,70	6,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci 9% de grăsimi	16,90	16,80	2,82	1,52	0,22	26,36
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00	0,00	6,99	0,00	62,93
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață /Magiun de mere	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	26,90
Măr copt cu nuci	80		2,54	3,26	14,16	101,68
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
Miere	5,0.	5,0.	0	0	0	25
Chefir 2,5 % de grăsimi	150,00	150,00	4,05	2,50	6,45	139,00
TOTAL :			18,68	19,53	67,74	591,02
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			61,26	54,67	248,47	1450,10
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tomate porționate	50,00		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51,00	50,00				
Biftec din carne de bovină tocat	50,00		8,35	8,06	9,95	148,06
Pulpă de bovină/ porc dezosată refrigerată	37,00	22,20	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Ghiveci de legume	100		2,20	9,56	17,70	160,49
Cartofi	62,00	40,00	1,24	5,40	12,20	51,50
Broccoli / Conopidă/ Dovlecei	24,0/16,9	11,30	0,07	0,034	0,64	30,50
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Ceapă	14,3	12	0,204	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	3,60	0,00	35,96
Sos :	30,00	30,00				14,24
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75		3,65	0,54	39,20	174,75
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	5,28	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere,perestruguri,citrice,banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			15,55	18,16	84,13	602,29
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul -varianta II						
Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe	50		1,43	2,50	14,24	88,08
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	0,85	0,00	5,40	24,00
Prune uscate /Caise uscate	10,00	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,46
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Piept de pui/curcan cu sos alb de legume	25/30		1,15	3,23	2,23	139,36
Piept de pui /curcan dezosată refrigerată	41,50	29,05	0,81	0,00	0,17	78,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume:	30,00					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,33	0,00	13,34
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,1	2,1	0	1,89	0	18,88
Orez fiert	100,00		2,84	3,11	27,87	142,46
Crupe de orez	36,00	35,64	2,52	0,22	27,83	116,28
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00

Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	5,28	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			8,90	9,20	85,72	595,89

Dejunul -varianta III

Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă)	100,00		1,00	0,40	9,80	46,60
	172,60	100,00	1,00	0,40	9,80	46,60
Brânză cu cheag tare"Edam" porțion.	1/20		4,68	5,90	0,00	74,00
Brânză cu cheag tare,40 %de grăsimi	21,00	20,00				
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	180/10.		16,52	11,49	45,16	346,81
Spaghete /tăietei	43,00	130gata neto	5,07	1,03	31,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci,9% de grăsimi	61,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	0,60	0,60	0,00	0,00	5,94	22,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Magiun de prune	10	10	0,05	0,00	7,20	28,20
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porționate	100,00	70,000	1,5	0	22,4	96
TOTAL :			23,84	17,79	87,94	605,51

PRÂNZUL

Vinegretă de legume	100		2,16	10,00	8,80	87,74
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti în coajă	34,40	20,00	0,42	0,00	2,90	13,08
Ceapă /sau ceapă verde	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0	0	0	0
Ciorbă cu fasole	250		6,92	9,55	30,22	159,84
Fasole uscate	20,00	19,80	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	2,88
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	1,22
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Borș acru alimentară fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	50		9,52	6,10	24,28	115,04
Carne de piept de pui refrigerată	47,50	33,25	7,90	3,34	22,80	92,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,156buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,57	0,02	1,43
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100		0,89	3,99	0,44	178,68
Crupe de hrișcă	46,00	45,54	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75		4,00	0,54	39,30	174,75
Compot de mere proaspete (f.zah)	1/200		0,66	0,00	13,69	55,34
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	120,00	105,60	0,96	0,00	11,90	82,80
TOTAL :			25,11	30,18	128,63	854,19
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			40,66	48,34	212,76	1456,48
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			34,01	39,38	214,35	1450,08
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			48,95	47,97	216,57	1459,70
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						
Gustare la chindii						
Brânză cu cheag tare"de Olanda" porțion.	1/20		4,68	6,00	0,00	74,20
Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi	21,00	20,00				
Pârjoală coaptă-n aluat	50/30.		9,78	6,92	26,86	286,27
Piept de pui refrigerată/ Șold de pasăre dezosată refrigerat	39,00	27,30	6,47	2,75	1,87	89,00
Apă	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	41,00
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,62	2,62	0,00	2,62	0,00	22,60
Sare iodată	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	20,00	20,00	2,06	0,18	14,84	65,40
Zahăr	1,25	1,25	0,00	0,00	1,24	4,68
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,50	0,50	0,01	0,42	0,01	37,40
Drojdie	0,50	0,50	0,06	0,00	0,04	0,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,2	0,20	0,00	0,20	0,00	1,80
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,0325buc	1,30	0,23	0,16	0,00	2,38
Suc "Delicios" (zahăr- 5gr.per 100ml)	1/200	200,00	0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	150,00	132,00	1,20	0,00	14,00	99,80
TOTAL :			16,32	12,92	74,55	590,41
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			41,43	43,10	203,18	1444,60
COSTUL : Prânz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Brânză cu cheag tare" Edam" cu legume :	15,00		3,51	4,50	0,00	55,70
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00				
Conopidă /Broccoli sotată în unt	1/50/5		1,19	4,12	0,45	49,00
Conopidă /Broccoli proaspătă	106,50	55,60	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Cartofi, copți în rolă	200		5,00	5,20	49,25	252,45
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porționate	142,00	100,000	1,5	0	22	96
TOTAL :			13,77	14,18	108,48	611,75
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul - varianta II						
Brânză cu cheag tare" Edam" porționat	15,00		3,76	4,50	2,10	65,20
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,51	4,50	0,00	55,70
Salată de morcov cu mere, semințe de susan	100,00		1,42	10,02	8,71	135,88
Morcovi	81,30	65,00	0,51	0,00	3,24	14,40
Mere proaspete	22,70	20,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	7,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,17	0,00	0,61	44,95
Lămâie	4,80	2,4Suc	0,03	0,01	0,26	0,84
Semințe de dovleac	3,00	3,00	0,62	2,10	0,52	19,65
Cartofi fierți cu unt și mărar	100,00		3,36	3,04	29,50	155,90
Cartofi	154,00	100,00	3,04	0,15	29,55	128,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	2,00
Mărar proaspăt	1,35	1,25	0	0	0	1,2
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "Lipton"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei "Ineluși cu susan" (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	16,00	16,00	3,40	4,20	17,80	99,20
TOTAL :			14,62	22,12	95,87	613,17
Dejunul -varianta III						
Tartină cu dulceață de coacăză/căpsune	40/20.		2,02	0,29	34,02	171,2
Dulceață de fructe	20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	78
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	40,00	40,00	1,94	0,29	20,96	93,20
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt	100./10		14,67	15,77	22,37	289,30
Făină de grâu	25	25	1,03	0,09	7,42	68

Ouă de găină de categorie "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grasimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Fruite proaspete sezoniere (Mere,perestruguri,citrice,banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,98	69,00
Băutură de măceș	200		0,34	0,14	17,55	75,40
Măceș	20,0	20,00	0,34	0,14	12,60	58,00
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :			11,22	17,92	78,07	604,90
PRÂNZUL						
Mix de legume feliate	30/30		0,71	0,00	3,19	34,50
Ardei dulci" Kalifornia", " Kapyra" proaspeți	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete /Castraveți pr./	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	5,70
Rasolnic cu arpacaș	1/250		2,65	9,22	24,59	176,56
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de țelină	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dațin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" copt cu legume în rolă	50		21,70	14,93	3,83	137,99
Pește "Merluciu" f/cap	83,50	50,10	19,80	9,90	1,43	83,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt și cașcaval	1/150/15		8,08	29,96	31,73	269,70
Crupe de malai	52,00	51,48	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grasimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare 45 % de grasimi	16,00	15,00	3,51	4,50	0,00	55,70
Compot" Asorti " din fructe uscate(f.zahăr)	1/200		0,66	0,00	13,69	55,30
Fruite uscate	20,00	20,00	0,64		13,60	54,60
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75	75,00	3,65	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			37,45	54,65	116,33	848,80
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			51,22	68,83	224,81	1460,55
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			52,07	76,77	212,20	1461,97
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			48,67	72,57	194,40	1453,70
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						
Gustare la chindii						
Tartină cu magiun de mere	40/20.		2,02	0,29	34,02	142,6
Magiun de mere	20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	49,4
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	40,00	40,00	1,94	0,29	20,96	93,20
Păpănași din brânză de vaci și unt	100./10		14,67	15,77	22,37	284,00
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00

Zahăr	0,70	0,70	0,00	0,00	4,99	20,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Suc din fructe Delicios (fără zahăr)	200,00	200,00	0,90	0,15	2,10	110,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice,banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			18,39	16,21	68,39	605,60
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			29,61	70,86	184,72	1454,40
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porț.	10.		0,09	8,25	0,06	74,00
Brânză cu cheag tare"Gauda"40% porți.	25		4,20	5,00	0,00	112,50
Brânză cu cheag tare	26	25,00				
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Terci dens din cereale (bulgur) cu fructe și unt pe apă	1/200/5		6,68	5,14	48,00	233,88
Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei	40,00	39,80	4,99	0,28	28,00	174,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,50	0,50	0,045.	0,41	0,03	3,74
Băutură de măceș	200		0,34	0,14	17,55	67,40
Măceș	20,0	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :			13,74	18,89	91,81	604,28
Dejunul - varianta II						
Grilețtă cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-n rolă	80		8,67	12,87	30,87	282,00
Unt "de Râșcani" 82,5 % de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare"Gauda"40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Chiflă p/u elevi :	50gr					130,80
Făină de grâu	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	3,74
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	6,61
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,00	1,00	0,01	0,73	0,01	7,90
Ouă de găină de categorie "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	0,85
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,00
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe și unt pe apă	1/200/5		6,89	7,34	47,00	235,54
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	39,60	5,20	2,48	26,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	23,34	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,11	0,03	37,40
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	142,80	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			16,61	20,21	94,34	608,33
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul - varianta III						
Conopidă /Broccoli sotate în unt	1/100/5		1,19	4,12	0,56	134,05
Conopidă /Broccoli proaspătă	214,00	100,00	1,19	0,00	0,42	96,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,12	0,03	37,40
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,11	0,65

Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "Edam"	120/25.		8,32	12,18	29,43	288,90
Paste făinoase	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu ch.tare "Edam" 45 % de grăsimi	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei grâu încolțit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00	20,00	1,84	1,20	10,20	91,00
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			12,40	13,38	56,66	604,74
PRÂNZUL						
Salată de legume cu semințe de susan	18,33		1,60	4,46	3,74	61,27
Roșii	30,60	30,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapya", "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	3,59
Tulpină de țelină	14,30	10,00	0,19	0,00	0,96	4,43
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	5,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	3	3	0,58	1,46	0,06	15,7
Supă de cartofi cu mazăre uscată,verdeață și crutoane	1/250/20		8,02	8,09	44,25	243,45
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	1,68
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bătută din piept de pui împănată	50		10,03	10,92	8,59	160,01
Carne de piept de pui refrigerată	57,00	39,90	7,80	3,30	2,25	65,23
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu	8,00	8,00	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100		0,89	3,99	18,93	178,68
Crupe de hrișcă	46,00	45,54	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui și mere(f.zah)	1/200		0,25	0,00	5,24	46,23
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	0,69	26,18
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75	75,00	4,00	0,54	39,20	174,75
TOTAL :			24,79	28,00	119,95	864,39
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			38,53	46,89	211,76	1468,67
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			41,40	48,21	214,29	1472,72
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			37,19	41,38	176,61	1469,13
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						

Gustare la chindii

Iaurt natural - 2,6 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	120		0,8	2,5	12	148,80
Chiflă(al.dospit) împletită cu stafide	75,00		7,28	6,02	40,13	265,33
Făină de grâu	39,75	39,75	4,10	0,36	29,49	130,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,65	4,65	0,06	3,38	0,05	30,75
Lapte 2,5 % de grăsimi	15	10,00	0,29	0,25	0,46	5,80
Ouă de găină de categorie "Extra "	14,84	14,84	2,61	1,83	0,06	27,15
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	7,50	28,05
Drojdie	1,35	1,35	0,17	0,005	0,11	1,15
Stafide	14,03	14,03	0,05	0,00	2,46	29,68
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,30	0,30	0,00	0,20	0,00	2,70
Vanilie	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe în sortiment cu miez nuci nuci (Mere,pere,struguri,citrice,banane)	100./30	88./30	5,10	4,50	11,20	165,72
TOTAL :			13,43	13,02	69,90	601,64
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			38,22	41,02	189,85	1466,03
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II Marți

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10.		1,55	8,47	15,76	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ou fiert	40,0.		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00					
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural și unt	210,00		6,94	2,77	44,63	279,47
Crupe de orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	147,35
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	10,20	10,00	0,04	0,00	0,88	27,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	200,00		4,76	4,12	6,96	107,20
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	150,00	150,00	4,35	2,50	6,90	89,00
Apa	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
TOTAL :			18,35	19,96	67,65	600,37
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "Edam	1/40/10/20		2,30	14,54	20,98	242,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Măr copt cu miez de nuci	130,00		2,80	3,26	17,20	179,00
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Miere	5	5	0	0	2,5	38
Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă Ammi	250.		5,88	6,13	21,90	161,27
Lapte ,2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea / Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,20	0,20	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	0,15	0,15	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/5/5		0,25	0,00	11,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			11,23	23,93	71,64	604,06
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul - varianta III						
Tartină cu dulceață de coacăză	40./20	10,00	2,04	0,29	35,32	149,60
Dulceață de coacăză/ gem de fructe	20,00	20,00	0,10	0,00	14,40	56,40
Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Budincă de brânză de vaci cu morcov	120		12,96	9,70	36,98	231,01
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	42,84
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60

Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ouă de găină de categorie "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	11,2
Măr copt cu miez de nuci	130,00		2,80	3,26	14,70	141,00
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Lapte fiert	150,00		4,35	3,75	6,90	87,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
TOTAL :			22,15	17,00	93,90	608,61

Dejunul - varianta III

Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "Edam	1/30/10/20		1,86	13,47	15,79	218,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Măr copt cu miez de nuci	130,00		2,80	3,26	17,20	179,00
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Miere	5	5	0	0	2,5	38
Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă Ammi	250.		5,88	6,13	21,90	161,27
Lapte ,2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea/Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			10,79	22,86	61,45	580,76

PRÂNZUL

Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)	100		1,86	5,90	11,27	101,57
Dovlecei	140	110/75gata	1,54	0,40	6,27	29,70
sau Vânăță	101,30	96,2/75gata				
Făină de grâu	3,70	3,70	0,38	0,033.	2,75	12,10
Roșii	37,30	31,70	0,19	0,00	1,30	6,02
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,50	5,50	0,00	5,50	0,00	49,45
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu orez și smântână	1/250/5		14,46	13,09	46,67	288,91
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,70	95,45
Castraveti	17,00	15,00	0,50	0,00	0,20	32,00
Orez	10,00	9,90	0,73	0,20	0,63	29,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare cu sos roșu	50/50		9,90	7,54	12,32	154,40
Carne de piept de pui refrigerată	22,00	15,40	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină/porc fără os refrigerată	21,00	13,44	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă de găină de categorie "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40

Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de mei	1/100	1,00	3,32	3,62	17,33	109,68
Crupe de mei	25,00	24,98	3,00	0,73	17,30	83,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere și prune uscate	1/200		0,25	0,14	2,95	32,85
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,14	0,004	0,28	21,85
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75	75,00	4,00	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			33,79	30,83	129,84	862,16
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			52,14	50,79	197,49	1466,22
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			55,94	54,76	223,74	1470,77
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			44,58	53,69	191,29	1442,92
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						
Gustare la chindii						
Brânză cu cheag tare "Rusesc" porționat	20		4,70	4,50	0,00	76,40
Brânză cu cheag tare"de Olanda" 45 % grăsimi	21,00	20,00				
Terci rar de griș cu caise pe lapte natural unt și dulceață de căpșune	205/5/10		4,32	7,64	46,58	286,29
Crupe de griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,64	3,25	5,98	75,40
Apa	44	44	0	0	0	0
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
Caise uscate	5,10	5,00	0,15	0,00	2,73	13,75
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de căpșune	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Coptură cu brânză	50,00		5,06	5,69	31,01	154,77
Făină de grâu	22,00	22,00	2,27	0,20	16,30	44,94
Zahăr	12,70	12,70	0,00	0,00	12,70	47,50
Unt "de Râșcani" 82,5 % de grăsimi	4,30	4,30	0,06	3,12	0,04	28,42
Ouă de găină de categorie "Extra "	3,44	3,44	0,60	0,42	0,01	6,30
Brânză de vaci, 9% de grăsimi.	11,70	11,70	1,95	1,05	0,15	18,25
Bicarbonat de natriu	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână, 15 % de grăsimi	6,00	6,00	0,17	0,90	1,80	9,36
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Banane porționate	85	60,00	1,25	0,00	18,00	79,80
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/5		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			15,58	17,83	97,17	600,35
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			49,37	48,66	227,01	1462,51
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II Miercuri

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Sfeclă înăbușită cu mere, semințe de dovleac	1/100/5		8,71	5,27	25,29	159,05
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	13,75
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	56,00
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	1,85
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Semințe de dovleac/nuci/	5	5	6	0,28	9,82	38
Gulaș de bovină/pulpă de porc	20/50		6,84	8,08	5,10	119,71
Pulpă de Bovină/Porc dezosată refrigerată	31,60	22,12	6,00	3,92	0,00	59,09
Morcov	4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,80
Ceapă	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,02	0,00	0,17	0,76
Făină de grâu	4,00	4,00	0,41	0,00	3,00	13,10
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuscus cu unt	1/100		3,44	3,07	17,98	107,68
Couscous "/orz/ mei/ arpacaș	25,00	24,98	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "Akbar" cu lămâie (fără zahăr)	200./5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			22,47	16,78	101,05	631,03
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul - varianta II						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Pârjoala coapta de casa coaptă	50		7,73	8,36	4,37	149,04
Pulpă de porc/bovină dezosată refrigerată	19,00	12,16	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	14,35	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină de categorie "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Ghiveci din legume cu orez (sarmale lenese)	250		8,79	6,43	8,05	287,30
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcovi	50,00	50,00	0,03	0,00	0,17	37,80
Ceapa	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto:	70	70.				80,00
Faina de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77

Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodata	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	11,56	40,39
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			22,47	16,78	101,05	602,73
Dejunul - varianta III						
Brânză cu cheag tare "de Olanda"	20,00		4,70	4,00	0,00	76,40
Brânză cu cheag tare"de Olanda("45% de grăs)	21,00	20,00				
Dovleac copt în rolă	75,00		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt	100./10		14,67	15,77	22,37	264,00
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu lapte natural	200/50.		1,60	2,50	5,98	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsime	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	100,00		0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			11,43	22,01	76,20	611,49
PRÂNZUL						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)	1/250/5.		3,35	9,60	24,40	168,36
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	20,60
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Tomate proaspete	23,50	20,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsime	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sufleu de pasăre cu orez copt în rolă	50		10,84	21,60	2,91	138,65
Carne de piept de pui refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez(viscos)	3,50	15,0gata neto	2,45	0,02	2,70	11,30
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Fasole fierte cu legume	200		19,04	6,44	48,00	317,68
Fasole	84,00	180gr fierte	18,48	1,43	45,78	259,55
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pastă de tomate /Tomate în suc propriu	4,00/9,08	4,00/9,08	0,20	0,00	0,76	3,84
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75	75,00	4,00	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			37,78	38,18	120,36	830,73
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			60,25	54,96	221,41	1461,76
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			60,25	54,96	221,41	1433,46
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			49,21	60,19	196,56	1442,22
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						
<i>Gustare la chindii</i>						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Pârjoala coapta de casa	50		7,73	8,36	4,37	149,04
Pulpă de porc / bovină dezosată refrigerată	19,00	12,16	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	14,35	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină de categorie "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Ghiveci din legume cu orez(sarmale leneșe)	250		8,79	6,43	8,05	217,03
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcovi	50,00	50,00	0,03	0,00	0,17	37,80
Ceapa	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeată (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto		70gr				
Faina de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Fruite proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice,banane,)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
Compot "asorti "din gutui si mere	1/200		0,33	0,00	5,02	22,45
Gutui	23	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
TOTAL :			20,38	15,15	55,64	583,52
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			58,16	53,33	94,94	1414,25
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată din roșii și castraveți, verdeață	100		0,93	5,00	3,88	65,93
Roșii proaspete	66,6	56	0,40	0,00	1,93	9,32
Castraveți proaspeți	37,5	30	0,26	0	0,7	5,6
Ceapă	12	10	0,20	0,00	1,14	5,16
Verdeața	2,70	2,50	0,07	0,01	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
Perișoare din pește cu sos roșu de bază	50./25		8,33	8,68	10,00	159,00
Pește Merluciu f/cap	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină de categorie "Extra"	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază:		25,00				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Mămăliguță cu unt	1/100		3,19	25,44	24,78	133,43
Crupe de malai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite în sortiment (mere, pere, prune, struguri)	150		1,05	0,00	18,50	107,00
Ceai "Akbar" cu lămâie	200/15/5		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL :			16,18	39,48	83,36	584,95
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul - varianta II						
Salată din crudități	100,00		1,36	5,02	5,30	73,01
Roșii proaspete	35,40	30,00	0,21	0,00	1,03	4,96
Castraveți proaspeți	37,50	30,00	0,26	0,00	0,68	5,63
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcovi	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Verdeața	2,70	2,50	0,06	0,01	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,0	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
Pilaf cu carne de pasăre	75/50/100		21,42	21,25	30,88	325,94
Carne de pasăre refrigerată	124,50	87,15	18,20	15,10	0,48	137,25
Ulei de floarea soarelui	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36	36,00	2,52	0,22	27,80	122,30

Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00	20,00	2,10	0,26	13,70	63,40
TOTAL :			25,46	26,63	68,95	600,64
Dejunul - varianta III						
Tartină cu bitoc de pui pe chiflă	50/50		11,09	8,44	39,45	303,05
Pulpă de porc dezosată/Piept de pui	37/39	24,3	7,00	4,60	0,00	64,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	20,97
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	4,30
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Chiflă pentru elevi/Pâine de grâu	50		2,74	0,40	29,50	165,00
Mix de legume(Ardei,rosii,castraveți) porționate	150		1,60	0,00	4,50	78,00
Ardei , roșii, castraveți	66,5/51/51	150				
Fructe proaspete (Banane)	142,8	100,00	1,50	0,00	22,40	96,00
Suc de fructe (zahăr-mai puțin de 5gr. per100 ml.)	200.		1,00	10,20	25,00	130,00
TOTAL :			15,19	18,64	91,35	607,05
PRÂNZUL						
Salată de sfeclă cu porumb, verdeață	1/100/5		2,36	4,99	11,05	165,58
Sfeclă	93,40	75,00	1,28	0,00	8,10	36,00
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș) prelucrat termic	25,10	15,00	0,92	0,00	2,73	44,63
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	2,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac/nuci/	5	5	6	0,28	9,82	38
Ciorbă de legume	1/250		4,95	10,52	15,43	133,44
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produș) prelucrată termic	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	49,30	32,00	0,64	0,32	6,30	26,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	4,75
Tomate proaspete	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi	50		9,52	5,91	3,76	121,37
Carne de piept de pui refrigerată	47,50	33,25	7,90	3,34	2,28	83,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă de găină de categorie "Extra "	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt	150		3,40	3,05	29,63	164,48
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30

Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din gutui si mere	1/200		0,33	0,00	5,02	22,45
Gutui	23,0	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75	75,00	4,00	0,54	39,30	174,75
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			24,56	25,01	104,19	851,07
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			40,74	50,02	187,55	1436,02
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			40,74	51,64	173,14	1451,71
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			39,75	43,65	195,54	1458,12
COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei						
Gustare la chindii						
Iaurt natural - 2,6 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	120		0,8	2,5	12	148,80
Pateu deschis, copt cu mere, vanilie	100,00		2,89	11,06	71,74	255,60
Pâină	21,30	11,12	1,19	0,00	42,00	75,00
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	20,00	12,00
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	16,53
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	16,53
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	74,10
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete	46,00	40,00	0,09	0,00	2,60	21,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	22,44
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
Suc "Naturalis " (zahăr-mai puțin de 5gr. per100ml.)	200.	200,00	22,40	0,60	0,00	130,00
TOTAL :			26,89	14,16	93,64	603,40
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :			51,45	39,17	197,83	1454,47
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată din conopidă cu mazăre verde, ardei dulci	50		2,88	5,02	7,46	85,62
Conopidă proaspătă	64,3	30,00	1,61	0,00	3,15	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare- 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Ardei dulci "Kapyra"/"Kalifornia" proaspeți	13,3	10,00	0,17	0,00	0,63	3,06
Ceapă	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Lămâie	3,0	1,25	0,03	0,00	0,27	1,14
Sare iodată	0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeată (Pătrunjel , mărar)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00,	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pește"Macrou" cu legume înăbușit în rolă	50		21,70	14,93	3,83	148,99
Pește "Macrou" de mare f/cap	83,50	50,10	19,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu/tomate	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	150		4,47	3,49	37,15	187,06
Crupe de malai	49,50	49,01	4,15	0,60	37,12	160,88
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	5,58	23,40
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			32,42	23,80	90,12	630,57
COSTUL : Dejunul 13,65 lei						
Dejunul - varianta II						
Mix de legume	50,00		0,90	0,15	1,71	28,75
Tomate proaspete porționate	26,30	25,00	0,125	0,00	0,53	4,75
Ardei dulci porționat" Kapyra"/"Kalifornia"	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
Ficat de pasăre înăbușit cu sos de legume	50/30.		13,69	10,73	3,70	209,30
Ficat de pasăre refrigerat	74,00	70,00	12,88	2,29	0,00	83,00
Făină de grâu	1,50	11,00	0,30	0,35	0,52	21,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,99	0,00	54,00
Ceapă	24,00	24,00	0,41	0,00	2,28	10,32
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume		30,0.	0,1	2,1	0,9	35
Paste" Ammi "fierte cu unt	130		5,46	3,93	31,39	173,90
Paste făinoase din făină integrală	43,30	43,30	5,14	1,04	31,33	148,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămie	200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70

Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			22,63	15,02	79,46	619,24
Dejunul - varianta III						
Conopidă /Broccoli sotată în unt	1/50/5		1,19	4,12	0,56	76,05
Conopidă /Broccoli proaspătă	107,00	53,50	1,19	0,00	0,42	38,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,11	0,65
Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"	120,00		7,11	11,94	1,57	267,20
Ouă de găină de categorie "Extra "	80,00	80,00	2,54	2,30	0,14	138,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,03	2,48	0,02	22,44
Lapte 2,5 % de grăsimi	30	30,00	0,84	0,76	1,41	17,40
Cașcaval de Olanda	16	15,00	3,70	6,40	0,00	89,36
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei "Ineluși cu susan"(fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	25,00		1,98	1,63	18,40	102,00
Fruite proaspete în sortiment (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	200,00		1,60	0,00	19,80	138,00
TOTAL :			12,13	17,69	46,90	605,04
PRÂNZUL						
Salată de morcov cu mere, semințe de dovleac	100/5		2,05	2,13	8,13	73,98
Morcovi	81,30	65,00	0,51	0,00	3,24	14,40
Mere proaspete	22,70	20,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	7,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,17	0,00	0,61	3,00
Lămâie	4,80	2,4Suc	0,00	0,00	0,00	1,20
Semințe de dovleac	5,00	5,00	1,00	2,10	0,20	38,00
Borș de varză cu cartofi și fasole și smântână (prelucrată termic)	1/250/5		3,14	6,40	13,06	239,21
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole						
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,012	0,00	0,08	0,38
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pulpe de pui c.s coapte	50		12,27	6,68	22,25	163,30
Pulpe de pui fără piele degresate	85	59,50	5,24	2,23	15,12	111,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5	5,00	2,88	4,45	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Castraveți conservați feliați	35,00		1,20	1,80	0,00	37,00
Castraveți conservați (sare 1gr per100gr.pr)	38,85	35,00	1,20	1,80	0,00	37,00
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste făinoase "Penne" fierte cu unt	150,00		6,65	5,43	32,43	199,40
Paste făinoase penne, fusili, mini-farfalle	52,00	52,00	6,20	1,30	32,40	162,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	1/200		0,20	0,00	5,24	21,26
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL :			27,94	22,80	107,31	850,65
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			60,36	46,60	197,43	1481,22

ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			50,57	37,82	186,77	1469,89
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			41,25	40,49	154,21	1455,69
COSTUL: Dejun +prinz 28.00 lei						
<i>Gustare la chindii</i>						
Crupenik	150,00		16,52	11,49	25,71	346,81
Crupe de hrișcă	44,00	43,56	0,57	1,10	18,93	152,50
Apă	78,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci,9% de grăsimi	51,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	22,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Fructe proaspete în sortiment (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	150,00	132,00	1,60	0,00	19,80	107,00
Chefir 2,5 % de grăsimi	150,00	150,00	4,05	2,50	6,45	139,00
TOTAL :			22,17	13,99	51,96	592,81
ÎN TOTAL :			50,11	54,48	159,27	1443,46
ÎN TOTAL Prânz+Gustare :						
COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						