

COORDONAT

APROBAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂȚATE PUBLICĂ

ADMINISTRATOAREA

ȘEF OSP CHIȘINĂU

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

E. TOACI

A.GHIMPU

Data 28 noiembrie 2024

Data 25 noiembrie 2024



MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

ALIMENTAȚIA ELEVILOR DIN CLASELE SPORTIVE I-IV

DIN IPLT CU PROFIL SPORTIV NR.2

PENTRU PERIOADA "IARNA-PRIMĂVARA"

ANUL DE STUDII 2024-2025

CHIȘINĂU 2025

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/20/8		1,69	8,40	14,87	145,04
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	8,00	8,00	0,05	6,50	0,07	59,84
Biscuit (fără grăsimi, hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Paste făinoase "Spagheti" fierte cu unt și cașcaval "de Olanda"	1/100/15		7,43	9,01	25,68	223,82
Paste făinoase -diverse (grâu dur)	33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	124,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,50	5,50	0,03	4,51	0,05	41,14
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi"	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Băutură din cătină	1/200		0,28	0,02	6,85	26,75
Cătină	26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie	5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
Fruite proaspete	1/170		0,68	0,00	19,21	79,90
Mere proaspete	193,18	170,00	0,68	0,00	19,21	79,90
TOTAL :			10,08	17,43	66,61	475,51
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRANZUL						
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	1/50		1,19	4,32	3,95	57,70
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Ciorbă de legume cu mazăre verde și verdeață	1/250		2,92	5,16	20,19	134,28
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per 100 gr.produs) tratat termic	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pui cu sos alb de legume	1/50/50		23,67	11,25	5,99	207,72
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,10
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sos alb de legume:						
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,25	2,25	0,02	0,18	0,03	17,50
Făină de grâu	2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,66	0,29
Rădăcină de țelină	0,67	0,45	0,01	0,00	0,02	0,08
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
Rădăcină de țelină	2,25	1,5	0,01	0,01	0,05	0,25
Ceapă	3,6	3,00	0,05	0,01	2,21	0,97
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,10

Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Bulgur fiert cu unt	1/150		5,07	4,48	25,79	200,94
Bulgur	58,80	58,20	4,61	0,38	25,74	163,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	9,53	55,41
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	4,98	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine cu "Malai"	1/115	115,00	9,04	2,59	33,37	331,10
TOTAL :			42,14	27,80	98,82	987,15
ÎN TOTAL Dejunul +Prânz :			52,22	45,23	165,43	1462,66
CORELAȚIA P: L: G			1,09	0,92	4	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 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 la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Tartină cu unt"de Râșcani"	10/30		2,76	9,10	14,49	152,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine de casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural , unt	1/200/5		6,43	39,56	62,99	230,46
Crupe de griș	34,00	34,00	3,82	0,24	24,70	116,04
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,00	10,20	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	11,22	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,04	13,80	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane porționate	111,10	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			10,44	48,96	101,06	474,75
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRANZUL						
Salată "Vitaminică"	1/50		7,92	2,53	16,61	110,68
Varză proaspătă	25,00	18,25	1,70	0,00	10,40	74,40
Morcov	6,65	5,00	0,07	0,01	0,04	2,36
Ceapă	6,0	5,00	0,09	0,01	3,68	1,23
Rădăcină de țelină	5,25	3,50	0,03	0,01	0,15	0,59
Mere proaspete	17,1	15,00	6,00	0,00	1,70	7,07
Zahăr	0,05	0,05	0,00	0,00	0,49	2,03
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,005	0,00	0,065	0,14
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Ciorbă cu orez	1/250		3,08	5,34	32,49	168,65
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Orez	12,50	12,50	0,90	0,25	7,80	45,17
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
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
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic, alimentar	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	1/50		12,55	3,16	7,84	110,24
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu mărar	1/100		2,31	14,21	1,30	126,82
Cartofi	154,00	100,00	2,22	10,11	1,07	88,70
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Pâine de casă cu țărăță	1/125	125,00	11,25	3,13	50,00	323,00

Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0,88	0,14	27,39	143,74
Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Hurmale	156	150	0,52	0,00	14,70	93,00
TOTAL :			37,99	28,51	135,63	983,13
ÎN TOTAL Dejunul +Prânz :			56,00	55,00	236,69	1457,88
CORELAȚIA P: L: G			1,02	1,00	4,00	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 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 la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)	1/100/25		14,90	19,45	10,85	316,85
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,16	6,84	0,76	152,76
Crupe de griș	5,00	5,00	0,56	0,03	3,63	17,06
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Smântână, 15 % grăsimi	7,50	7,50	0,21	1,50	0,24	15,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pesmeți	3,00	3,00	0,25	0,03	1,83	9,85
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/25	25	2,75	0,75	19,75	80,00
Lapte fiert cu cacao	1/200		3,80	2,56	12,11	78,56
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL !			21,45	22,76	42,71	475,41
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kapyra"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Ciorbă cu fasole delicioasă,smântână(tratat	1/250/10		7,14	7,76	33,52	237,13
Fasole uscate	20,00	20,00	4,40	0,20	10,80	60,60
Cartofi	83,50	50,00	1,54	1,10	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
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/Frunze de dafin	0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Chifteluțe din carne de porc	1/35/25		2,12	10,77	10,43	137,39
Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat	24,5	22,20	0,41	3,00	1,75	24,99
Ceapă uscată	3,58	3,01	0,05	0,00	0,29	1,26
Ouă de găină categoria Extra	5,8 (buc.)	2,30	0,45	0,35	0,03	4,98
Pâine	3,70	3,70	0,30	0,04	1,78	9,88
Lapte	3,50	3,50	0,11	0,07	0,18	1,82
Făina de grâu	2,30	2,30	0,23	0,02	1,46	7,20
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	54,00
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de bază	50,00	50,00	0,51	1,29	4,72	32,20
Terci de fulgi de ovăz vâcos	1/150		3,36	5,64	22,35	148,17
Fulgi de ovăz	33,30	33,30	3,33	1,33	22,30	108,90

Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	10,19	38,66
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu tărâță	120,00	120,00	9,00	3,00	48,00	309,60
Banane porționate	133,30	120,00	1,00	0,30	22,00	106,00
TOTAL :			22,12	20,17	126,29	985,95
IN TOTAL Dejunul +Prânz :			43,57	42,90	169,00	1461,36
CORELAȚIA P: L: G			1,00	0,98	4,02	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 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 la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Salată de varză cu porumb dulce și mazăre verde	1/75		1,24	2,86	11,28	63,14
Varză albă	45,00	41,20	0,33	0,00	2,25	12,90
Porumb dulce	18,82	11,25	0,50	0,20	3,05	4,00
Mazăre verde	17,30	11,25	0,18	0,04	1,07	3,88
Ceapă	4,50	3,75	0,06	0,00	0,36	1,19
Morcov	9,97	7,50	0,10	0,01	0,56	3,27
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,01	0,00	0,10	0,31
Zahăr	3,75	3,75	0,00	0,00	3,71	13,05
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,65	2,00	0,00	2,62	0,00	23,82
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Beef-stroganoff	1/35/30		5,50	14,48	2,15	170,38
Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat	56,70	51,80	5,02	11,50	0,00	124,25
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Făina de grâu	1,00	1,00	0,10	0,01	0,73	3,58
Smântână, 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	1,00	0,15	10,00
Rădăcină de țelină	0,90	0,63	0,00	0,00	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	12,18	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	1/100		2,91	2,70	16,15	108,32
Crupe de grâu	24,3	24,06	2,89	0,24	16,12	85,88
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	1/25	1/25	2,25	0,75	12,00	64,50
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,23	0,00	6,48	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	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fructe proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			4,62	6,33	40,76	475,13
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)	30	30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratat termic)	1/250/10		3,86	6,77	32,03	231,42
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	54,10
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ardei dulce	6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Suc de roșii	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
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
Amestec de legume/Sare iodată	0,5/05	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de daafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fileu de pui panat în ou	1/50		14,11	6,85	4,30	128,04
Piept de pui dezosată refrigerată	52,50	47,00	13,13	1,05	0,53	59,85
Sare iodată/Amestec de legume	0,2/0,3	0,2/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,50	3,65	17,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98

Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeată	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Fasole fierte	1/100		10,43	3,34	25,57	170,30
Fasole fierte	47,50	47,50	10,40	0,47	25,52	144,12
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunză de dafin/Amestec de legume	0,01/0,3	0,01/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine "cu Malai"	1/120	120,00	9,43	2,70	52,85	344,68
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,23	0,00	6,48	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	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Mere proaspete	1/170		0,68	0,00	19,21	79,90
Mere proaspete	193,18	170,00	0,68	0,00	19,21	79,90
TOTAL :			38,36	34,17	122,13	979,73
ÎN TOTAL Dejunul +Prânz :			42,98	40,50	162,89	1454,86
CORELAȚIA P: L: G			1,01	0,99	4,00	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 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 la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Conopidă sotată cu unt	1/30		0,97	3,08	2,89	45,31
Conopidă	63,9	33,30	0,92	0,00	2,77	15,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,75	3,75	0,02	3,08	0,03	28,05
Usturoi	0,19	0,15	0,01	0,00	0,04	1,10
Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	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
Verdeață	0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,21
Ou fiert cu pâine	1/40/50		7,80	5,50	14,70	145,40
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Cartofi copti în rolă	1/180		4,35	4,73	41,97	217,04
Cartofi pr.	304,90	198,00	4,30	0,21	41,70	175,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,5	4,5	0,00	4,5	0,00	40,44
Sare iodată	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Mărar	4,86	3,6	0,05	0,02	0,27	1,00
Ceai "Lisma" cu lămâie	200/3		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	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	9,60	45,60
Mandarine	162,,00	120,00	0,00	0,00	9,60	45,60
TOTAL :			13,37	13,31	75,72	475,14
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume feliate	1/50/50		0,71	0,00	3,16	111,00
Ardei dulci Kapya proaspeți	66,5	50,00	0,52	0,00	1,90	72,00
Roșii proaspete	51	50,00	0,19	0,00	1,26	39,00
Borș roșu (Sfocolnic) cu smântână (tratat termic)	1/250/5		5,55	103,20	34,49	156,26
Cartofi	77,00	50,00	5,40	63,91	15,80	66,53
Sfeclă	62,50	50,00	0,00	21,00	8,17	40,10
Morcov	6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,00	4,30	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,97	0,00	26,97
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,00	4,47	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	2,44	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,00	1,30	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 grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Fileu de pește copt cu legume în rolă	1/40		17,70	12,95	3,54	130,59
Fileu de pește pur "Merluciu"	66,80	40,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	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
Măliguță cu unt	1/100		4,76	31,75	31,75	201,30
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	163,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	4,55	38,01
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
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu țărâță feliată	1/117	117,00	9,00	3,60	50,00	302,90
Fruite proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			37,97	36,94	127,49	987,06
ÎN TOTAL Dejunul +Prânz :			51,34	50,25	203,20	1462,20
CORELAȚIA P: L: G			1,00	1,00	4,00	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 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 la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi și adaos de zahăr)	1/125	125,00	2,90	1,90	14,90	91,00
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/20/10		1,70	10,10	14,89	160,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe	1/200		3,49	4,23	7,65	156,12
Fulgi de ovăz	49,95	33,30	3,33	1,33	2,31	108,23
Apă	123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete	11,36	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
Banane	14,29	10,00	0,10	0,03	2,20	8,90
Băutură "Limonadă"	1/200		0,14	0,00	5,55	22,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,06	10,30	46,00
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	46,00
TOTAL :			9,23	16,29	53,29	475,22
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Salată de legume proasp.cu semințe de susan	1/50/2		1,37	3,00	4,67	64,55
Roșii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapyra"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
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	2,00	2,00	0,35	0,006.	0,99	11,5
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratat termic)	1/250/5		2,71	5,88	28,92	149,11
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Movrcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	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
Bitoc tocat din fileu de pui la aburi	1/40		11,34	10,17	8,01	162,45
Fileu de pui dezosată ,refrigerată	34,40	31,20	8,60	0,69	0,34	39,00
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,50	3,50	0,00	3,47	0,00	31,47

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/100		0,60	5,82	18,95	196,51
Crupe de hrișcă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	153,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,75	5,75	0,03	4,72	0,05	43,01
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	9,50	37,45
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	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	1/130	130,00	5,96	1,61	43,06	373,40
TOTAL :			19,22	12,19	72,31	983,47
ÎN TOTAL Dejunul +Prânz :			28,40	28,48	125,60	1458,69
CORELAȚIA P: L: G			1,00	1,00	4,40	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		7,80	5,50	14,70	145,40
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Bulgur pe lapte cu unt	1/150		7,34	7,19	29,67	215,33
Crupe de bulgur	37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	133,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	71,25	71,25	2,85	1,90	4,75	37,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	6,00	6,00	0,04	4,92	0,05	44,88
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt	80		0,32	0,00	9,00	36,80
Măr	92,00	80,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :			19,96	15,69	60,87	475,53
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Dovlecei cu legume înăbușite	1/50		2,72	4,16	11,51	81,28
Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	1/250/20		7,95	10,92	44,45	263,88
Cartofi	77,00	50,00	1,00	0,05	9,50	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	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
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
Crutoane	30	20	1,49	0,22	15,72	63,90
Perişoare de carne cu sos roșu	1/50/50		9,61	7,07	11,08	148,27
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresată	21,00	20,37	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Ouă de găină, categoria "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
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș	1/100	1,00	3,62	3,32	21,79	132,99
Crupe de arpacaș	33,30	32,97	3,30	0,43	21,76	106,81
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		0,28	0,07	13,92	53,50
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,17	0,07	6,30	25,00

Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,50
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	1/107	107,00	3,90	1,07	27,80	307,76
TOTAL :			22,01	26,61	130,55	987,68
ÎN TOTAL Dejunul +Prânz :			41,97	42,30	191,42	1463,21
CORELAȚIA P: L: G			1,00	1,01	4,30	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 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 la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul -						
Tartină cu brânză cu cheag tare"de Râșcani"	1/35/15		5,60	4,30	18,34	139,73
Brânză cu cheag tare"de Râșcani" (45% grăs.)	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine "cu Malai"	1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)	1/100/5		12,65	10,01	29,29	199,01
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	31,00	24,80	0,32	0,02	1,74	10,75
Crupe de griș	8,00	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsime pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	3,30	3,30	0,02	2,71	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
Smântână 15 % de grăsime	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Lapte fiert cu cacao	1/150		2,91	2,87	12,51	80,40
Lapte 2,5 % de grăsime pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
Măr copt	1/120		0,48	0,00	13,56	56,40
Măr	140,00	120,00	0,48	0,00	13,56	56,40
TOTAL :			17,38	16,54	59,08	475,54
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Tomate proaspete porționate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Ciorbă de cartofi cu arpacaș	1/250/5		5,40	5,24	32,89	168,04
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaș	12,50	12,00	1,24	0,16	8,17	44,20
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
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
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sufleu de pasăre cu orez coaptă	1/50		10,84	21,66	2,99	248,35
Piept de pui dezosată , refrigerată	48,00	46,56	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez (viscos) (15-masa neto)	36,00	35,70	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	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 floarea 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
Cartofi fierți cu unt	1/100		3,17	8,41	29,66	213,10
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,80
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00

Pâine de casă cu tărâță	1/125	125,00	11,25	3,13	50,00	323,00
TOTAL :			27,80	28,46	121,21	983,79
ÎN TOTAL Dejunul +Prânz :			45,20	45,00	180,29	1459,33
CORELAȚIA P: L: G			1,00	1,00	4,00	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 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 la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul -						
Salată de varză "Pechin" cu porumb, praj	1/50		1,48	2,97	4,49	57,54
Varză Pechin	32,00	25,00	0,57	0,00	1,73	8,96
Roșii proaspete	7,65	7,50	0,05	0,00	0,22	1,07
Porumb dulce (zahăr-3,2 gr. per 100 gr. produs) prelucrat termic	8,30	5,00	0,46	0,00	1,36	12,31
Morcov	6,25	5,00	0,08	0,00	0,40	2,06
Praz /ceapă	6,25	5,00	0,19	0,00	0,45	2,70
Lămâie (suc)	1,20	0,50	0,03	0,00	0,11	2,25
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Gulaș din fileu de pui	1/50/25		20,52	1,65	5,72	99,23
Fileu de pui dezosată, refrigerată	81,00	74,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ceapă	6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,60
Suc de tomate	5,26	5,26	0,05	0,01	0,24	1,42
Făină de grâu	1,33	1,33	0,13	0,02	0,97	3,78
Rădăcină de țelină	0,75	0,50	0,01	0,00	0,02	0,09
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert cu unt	1/100		4,20	3,39	18,05	165,86
Couscous "orzozei/ mei/ arpacaș	38,80	38,80	3,88	0,50	18,02	139,68
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 de casă cu țărăță	1/35	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Ceai "Lisma" cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	59,50
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	59,50
TOTAL :			30,09	9,06	62,54	475,52
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume cu semințe de dovleac	1/50		1,01	0,04	4,50	78,00
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Supă Țărănească cu arpacaș și smântână	1/250		2,80	6,02	29,36	159,62
Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Arpacaș	10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	13,30	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	1/50		12,55	3,16	7,84	110,24
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68

Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de mazăre	1/150		15,41	3,54	35,49	237,25
Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot „Asorti” din gutui si mere	1/200		0,24	0,00	14,71	56,82
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
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine "cu Malai"	1/120	120,00	9,43	2,70	36,15	344,68
TOTAL :			10,00	37,00	128,05	986,61
IN TOTAL Dejunul +Prânz :			46,10	46,06	190,59	1462,13
CORELAȚIA P: L: G			1,00	1,00	4,10	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 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 la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani"	1/20/40	20,00	8,70	6,60	19,20	180,79
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărâță	40,00	40,00	3,50	1,20	19,20	103,20
Budincă de orez cu dovleac și unt	1/100		4,03	9,55	21,22	202,29
Crupe de orez	24,00	24,00	1,75	0,48	15,12	87,59
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Dovleac	40,00	28,00	0,28	0,00	1,68	8,28
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	3,20	3,20	0,42	0,32	0,03	4,58
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,60	1,60	0,01	1,31	0,01	11,97
Pesmeți	1,60	1,60	0,13	0,02	0,77	4,27
Smântână 15 % de grăsimi	1,60	1,60	0,04	0,32	0,06	3,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	8,00	8,00	0,50	6,50	0,07	59,84
Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie	1/200/3		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	3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/150		0,60	0,00	16,90	70,50
Mere	170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :			13,58	16,15	63,94	475,37
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRANZUL						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kapya"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață	1/250		7,44	7,14	22,36	297,86
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	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	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	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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
Perișoare din fileu de pește cu sos roșu	1/50/25		8,33	8,68	10,00	144,75
Fileu de pește pur Merluciu	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, categoria "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	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
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
Verdeață	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22

Terci din crupe de grâu "Arnautca"	1/100		4,49	4,68	24,92	168,77
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	129,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	10,23	39,96
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu tărâță	1/125	125,00	11,25	3,13	50,00	323,00
TOTAL :			20,76	20,50	119,31	983,34
ÎN TOTAL Dejunul +Prânz :			42,10	42,50	183,25	1458,71
CORELAȚIA P: L: G			1,00	1,00	4,30	
COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						