

„COORDONAT”

Şef CSP

Chişinău



E. Teaci

2020

"APROBAT"

Director ÎMAP

"Adolescența"

L. Bubuioag



11

2020

MENIU-Model

**de două săptămâni (10 zile) pentru
cantinele institutiilor preuniversitare
subordonate ÎMAP "Adolescența"
pentru perioada de iarna-primavara anul de
studii 2020-2021**

Chişinău 2020

executor A. Ghimpu

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul I						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		7,53	4,96	14,70	143,10
Ou categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,24	397,00
Orez	50,00	150gr fiert	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Stafide	20,4	20,00	0,03	0,01	1,26	25,00
Caise uscate	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	40,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	0,100	0,100	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe în sortiment (mere, pere, struguri,)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			14,80	17,00	91,52	652,69
Dejunul II (la pachet)						
Tartină cu brânză cu cheag tare "De Rusia"(45 % grăsimi)	1/15/50		6,17	5,16	26,15	175,50
Brânză semitare maturată "De Rusia" 40%	16,00	15,00	3,74	4,80	0,00	59,00
Pâine de grâu / pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	26,15	116,50
Ou fiert	40.		5,10	4,60	0,30	63,00
Ou categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Cornișor Moldovenesc	75.		7,02	6,69	46,04	261,87
Făină de grâu	49,50	49,50	5,10	0,45	36,73	161,87
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	6,75	6,75	0,09	4,89	0,06	44,62
Zahăr	8,25	8,25	0,00	0,00	8,23	30,86
Ouă categoria"Extra"	0,21 buc	9,03	1,59	1,11	0,04	16,52
Mac	1,13	1,13	0,00	0,00	0,82	4,33
Drojii	1,88	1,88	0,24	0,01	0,16	1,60
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,23	0,23	0,00	0,23	0,00	2,07
Fructe citrice în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane)	200		1,40	0,00	22,00	110,00
TOTAL :			19,69	16,45	94,49	650,37
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei						
PRÂNZUL (gratuit)						
"Asorti" de legume la bucată	50/25		0,73	0,00	4,00	18,49
Tomate proaspete porționate	51,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Ardei proaspăt "Kapya" porționat	33,25	25,00	0,43	0,00	1,90	8,99
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	1/250		5,07	10,27	21,17	158,94
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	70,00	45,00	1,40	0,07	13,79	58,10
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
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	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de piept de pui coaptă	50		8,95	6,33	9,88	166,05
Carne de piept de pui	39,00	39,00	7,80	3,30	2,25	44,63
Lapte,2,5 % de grăsimi	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	54,88
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeți	5,00	9,60	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,26	0,02	1,40	19,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Cartofi pureu cu unt	100/10		3,67	11,61	27,07	207,95
Cartofi	132,00	85,50	2,64	1,32	26,00	109,56
Lapte 2,5 % de grăsimi	15,80	15,00	0,44	0,50	0,74	9,16
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,54	0,32	23,13
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,01	66,10
Compot"Asorti" din fructe proaspete	1/200		0,25	0,00	28,49	131,64
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	2,06	36,89
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	40/40		3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			22,51	28,78	131,43	861,87
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei						
Gustare la chindii - (Schimbul II)						
Tartină cu unt "Țaranesc"(72,5% grăsimi)	10/30		1,59	7,47	15,79	136,00
Unt "Țaranesc" 72,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Omletă naturală cu cașcaval (respect. cerințelor sanitaro-igienice)	65		3,38	3,52	17,70	219,31
Ouă categoria "Extra"	40,00	40,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lapte 2,5 % de grăsimi	15,00	15,00	0,09	0,38	0,15	112,20
Sare iodată	0,1,00	0,1,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Cașcaval "de Olanda" 40% de grăsimi	11,00	10,00	2,95	3,00	0,00	39,71
Compot"Asorti" din fructe proaspete	1/200		0,25	0,00	28,49	131,64
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	2,06	36,89
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
TOTAL :			7,16	11,28	82,90	580,15
Gustare la chindii (la pachet) - Schimbul II						
Ou fiert	40.		5,10	4,60	0,30	63,00
Ou categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Pateu, copt cu cartofi (al. dospit)	60.		4,01	3,82	31,13	194,42
Făină de grâu	32,00	32,00	3,30	0,29	23,74	104,64

Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	2,50	2,50	0,03	1,81	0,02	16,53
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,48
Drojii	0,80	0,80	0,10	0,32	0,07	0,68
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,20	0,20	0,00	0,20	0,00	1,80
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,20	0,00	0,00
Implutură:		20 gr				
Cartofi	24,00	18,00	0,48	0,00	4,73	19,92
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	10,79
Fructe în sortiment (mere, pere, prune, struguri)	200		1,40	0,00	22,00	110,00
Suc de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			10,51	8,42	53,43	394,42
ÎN TOTAL I ZI :			52,48	51,1	233,93	2094,71
CORELAȚIA P : L : G			1,03	0,97	4,4	

Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

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 I						
Brânzoaică, coaptă cu brînză de vaci	1/50		9,08	28,32	39,79	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	23,02	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă categoria "Extra",gr	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare iodată	0,1,00	0,1,00	1,69	1,30	0,13	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci rar de grîș cu stafide pe lapte și dulceață de zmeură	1/200/20		3,16	7,79	58,39	312,91
Crupe de grîș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % de grăsimi	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,1,00	0,1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,07	3,63	0,05	33,05
Dulceață de zmeură	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Fructe în sortiment (mere,pere proaspete)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Lapte cu cacao	200,00		3,21	4,82	19,76	132,30
Lapte 2,5 % de grăsimi	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,10
TOTAL :			21,13	29,30	74,00	646,42
Dejunul II (la pachet)				-		
Tartină cu unt "Crestianscoe"	1/10/25		1,35	7,44	13,17	124,23
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine de grîu	25	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Zraze de brînză de vaci cu stafide	100		12,96	11,29	19,70	236,94
Brînză 9% de grăsimi	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grîu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă categoria "Extra",gr	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,11	0	0	0	0
Struguri proaspete	100,00		0,61	0,17	15,6	60,03
Struguri proaspete	104,00	100,00				
TOTAL :			14,92	18,9	48,47	421,2
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei						
PRÂNZUL (gratuit)						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	1/100		1,70	4,52	22,13	185,04
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	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Sare iodată	0,8	0,80	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
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/200/5		4,30	5,34	21,01	133,97
Varză	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,54	0,77	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

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	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	1/48		9,40	5,71	11,83	196,92
Pulpă de vită fara os	80,00	48,00	8,51	0,06	2,40	13,35
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	5,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	96,00
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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de arpacaș	1/100	1,00	2,52	2,78	16,72	95,13
Crupe de Arpacaș	22,20	22,20	2,06	0,24	16,40	72,00
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,54	0,32	23,13
Sare iodată	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	0,36	0,01	0,63	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de seară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de seară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			22,21	18,22	144,13	920,00
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei						
Gustare la chindii -Schimbul II						
Covrigei cu mac	25,00		3,40	4,20	17,80	99,20
Budincă de brânză de vaci cu stafide	100		23,89	15,02	61,74	323,90
Brânză de vaci 9% de grăsimi	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	11,00	70,00
Ouă categoria "Extra".gr	2,80	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
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	3,30	3,30	0,34	0,14	12,60	50,00
Smântână 15% de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	1,06	6,80
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,100	0,100	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lipton" cu zahăr și lămâie	1/200/5		0,15	0,00	15,40	60,25
Ceai uscat	1,00	50ml	0,10	0,00	15,20	57,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	1,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	1,70
TOTAL :			27,35	18,72	93,88	476,55
Gustare la chindii (la pachet) - Schimbul II						
Covrigei cu mac	25,00	25,00	3,40	4,20	17,80	99,20
Budincă de brânză de vaci cu stafide	100		23,89	15,02	61,74	323,90
Brânză de vaci 9% de grăsimi	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	11,00	70,00
Ouă categoria "Extra".gr	2,80	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
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	3,30	3,30	0,34	0,14	12,60	50,00
Smântână 15% de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	1,06	6,80
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Sare iodată	01,00	01,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Suc de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00	
TOTAL :			27,2	18,72	78,48	416,3	
ÎN TOTAL a II ZI :			71,09	61,72	312,01	2042,97	
CORELAȚIA P : L : G			1,10	0,90	4,38		
	Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul I						
Unt "Crestianscoe"(72,5%gr) porționat	1/10		0,13	7,25	0,09	66,10
Unt	10,00	10,00				
Brinză cu cheag tare "De Rusia" (40% grăsimi) porționat	1/20		4,68	6,00	0,00	74,20
Brinză cu cheag tare	21,00	20,00				
Scovarde cu brânză de vaci, dulceată	1/100/20		9,79	10,77	54,25	423,91
Făină	48,10	48,00	4,95	0,43	35,70	157,30
Ouă categoria "Extra".gr	2,32	2,32	0,41	0,29	0,01	88,02
Lapte 2,5 % de grăsimi	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 rafinat	0,70	0,70	0,00	6,99	0,00	62,93
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de coacăză	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Fructe citruse în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane,)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu lapte	200/50.		1,60	1,60	18,73	86,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte 2,5% de grăsimi	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL :			16,90	18,63	84,07	640,87
Dejunul II (la pachet)						
Brinză cu cheag tare "De Rusia" (40% grăsimi) porționat	1/25		5,85	7,50	0,00	93,13
Scovarde cu brânză de vaci	1/100.		9,71	10,77	40,01	400,11
Făină	48,10	48,00	4,95	0,43	35,70	157,30
Ouă categoria "Extra".gr	2,32	2,32	0,41	0,29	0,01	88,02
Lapte 2,5% de grăsimi	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
Brinză de vaci 9% de grăsimi	16,90	16,80	2,82	1,52	0,22	26,36
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,70	0,70	0,00	6,99	0,00	62,93
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă plată	0,50		0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe în sortiment (pere, mere proaspete)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
TOTAL :			11,68	13,77	89,79	658,63
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei						
PRÂNZUL (gratuit)						
Salată "Vitaminică"cu mazăre verde, ulei presat la rece	1/100		3,81	4,99	12,81	104,35
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,00	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Ulei presat la rece	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		5,78	4,26	34,80	174,38
Cartofi	115,50	75,00	2,31	1,15	22,66	95,45
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
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrungel verde	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	0,150	0,150	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	1/50/50/100		17,64	6,11	69,97	314,73
Carne de pasăre	83,00	50,00	13,80	5,80	4,00	95,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	54,00
Ceapă uscată	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Pastă de tomate/tomate în pulpă	2,7/	2,7/	0,13	0,00	0,51	2,59
Făina albă	2,60	2,60	0,27	0,02	19,30	8,50
Orez	46,80	46,80	3,30	0,29	39,40	151,00
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,91	104,04
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
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de seară	1/40/40		3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de seară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			26,60	19,81	156,54	876,30
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei						
Gustare la chindii -Schimbul II						
Pârjoală de pasăre, coaptă în aluat	50./50		9,78	6,66	26,86	278,51
Carne de pasăre (fileu)	39,00	39,00	6,47	2,75	1,87	37,13
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	21,00
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	1,10	1,10	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 "Crestianscoe"(72,5%gr)	0,50	0,50	0,01	0,36	0,01	3,31
Drojdie	0,50	0,50	0,06	0,00	0,04	0,43
Ouă categoria "Extra".gr	0,03buc	1,30	0,23	0,16	0,00	2,38
Mere proaspete	100		0,00	0,00	11,30	46,00
Suc "Delicios" de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			10,78	6,70	63,16	430,50
Gustare la chindii (la pachet) -Schimbul II						
Pârjoală de pasăre, coaptă în aluat	50./50		9,78	6,66	26,86	178,51
Carne de pasăre (piept de pui)	39,00	39,00	6,47	2,75	1,87	37,13
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	21,00
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	01,10	01,10	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 "Crestianscoe"(72,5%gr)	0,50	0,50	0,01	0,36	0,01	3,31
Drojdie	0,50	0,50	0,06	0,00	0,04	0,43
Ouă categoria "Extra",gr	0,03buc	1,30	0,23	0,16	0,00	2,38
Pesmeți cu stafide	30		2,58	2,04	20,67	114,90
Struguri proaspete	100		0,40	0,00	17,50	69,00
Suc "Naturalis" t/p	200.		0,60	0,00	22,40	90,00
TOTAL :			12,76	8,70	87,43	452,41
ÎN TOTALa III ZI :			63,50	60,28	277,77	1965,43
CORELAȚIA P : L : G			1,05	0,95	4,30	

Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

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 I						
Broccoli sotată în unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42	77,70
Broccoli	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din carne de bovină	50,00		8,61	8,06	11,35	162,96
Pulpă de bovină fără os	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00	19,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Terci dens din crupe de grâu "Arnautca" și unt pe apă	200		15,46	5,40	36,64	209,26
Crupe de grâu "Arnautca"	50,00	50,00	6,26	0,36	36,00	163,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	7,00	7,00	9,20	5,04	0,64	46,26
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL :			29,84	22,12	97,28	657,51
Dejunul II (la pachet)						
Grilettă cu biftec din carne de bovină pe chiflă ,coaptă-n rolă	100					
Chiflă p/u elevi		50gr				
Făină	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	130,80
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	3,74
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	1,00	1,00	0,01	0,73	0,01	6,61
Ouă categoria "Extra",gr	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,85
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,99	0,00	8,99
Sare iodată	0,1,00	0,1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din carne de bovină		50gr	8,61	8,06	11,35	216,42
Pulpă de bovină fără os	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte,2,5 % de grăsimi	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	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	19,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	5,00	5,00	0,07	3,63	0,05	33,05
Cașcaval	5,50	5,00	1,29	1,65	0,00	20,41
Bișcuți Inimioare	30.		1,77	5,52	16,77	123,80
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
TOTAL :			17,49	19,83	103,53	657,21
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei						
PRÂNZUL (gratuit)						
Salată din varză murată (sare până la 1,5gr/per 100gr) cu mere	100		0,84	4,99	11,60	95,76

Varză murată	75,70	53,00	0,61	0,00	1,36	10,60
Mere proaspete	45,50	40,00	0,18	0,00	5,14	20,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,00	0,05	0,00	0,11	0,61
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă cu fasole	250		6,30	4,61	15,84	161,86
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Cartofi	46,20	30,00	0,92	0,46	9,10	38,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Pastă de/Tomate în suc propriu	3/6,8	3/6,8	0,15	0,00	0,57	2,88
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	8,90
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	5,91	3,76	103,56
Carne de piept de pui	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	65,20
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 categoria "Extra",gr	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100		1,06	2,62	3,27	179,74
Crupe de hrișcă	47,60	47,60	0,60	0,12	3,24	156,60
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui proaspete	1/200		0,30	0,00	27,94	157,40
Gutui	46,00	40,00	0,28	0,00	4,09	73,14
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			21,44	23,27	101,73	872,02
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei						
Gustare la chindii -Schimbul II						
Vatrușcă "Semilună"	75.		7,69	8,45	46,75	273,36
Făină de grâu	33,75	33,75	3,45	0,30	25,04	110,36
Zahăr	18,75	18,75	0,00	0,00	18,70	70,12
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	6,25	6,25	0,08	4,53	0,06	41,31
Ouă categoria "Extra",gr	5,59	5,59	0,98	0,69	0,02	10,23
Brânză de vaci,9% de grăs.	17,50	17,50	2,92	1,58	0,23	27,30
Bicarbonat de natriu	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână,15 % de grăsimi	9,00	9,00	0,26	1,35	2,70	14,04
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	9,00	9,00	0,26	1,35	2,70	14,04
Supă de lapte cu orez	250,00		4,71	5,18	9,45	99,92
Lapte 2,5 % de grăsimi	125,00	125,00	3,63	3,13	5,75	72,50
Apă plată	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Crupe de orez	15,00	15,00	1,05	0,60	1,20	4,85
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	2,00	2,00	0,03	1,45	0,018	13,22
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr,copt	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	100,00	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr-pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00

Ceai "Akbar" cu zahăr și lămâe	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâe	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			13,90	14,16	87,22	498,57
Gustare la chindii (la pachet) -Schimbul II						
Vatrușcă "Semilună"	75.		7,69	8,45	46,75	273,36
Făină de grâu	33,75	33,75	3,45	0,30	25,04	110,36
Zahăr	18,75	18,75	0,00	0,00	18,70	70,12
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	6,25	6,25	0,08	4,53	0,06	41,31
Ouă cat. "Extra", gr.	5,59	5,59	0,98	0,69	0,02	10,23
Brânză de vaci 9% de grăsimi	17,50	17,50	2,92	1,58	0,23	27,30
Bicarbonat de natriu	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	9,00	9,00	0,26	1,35	2,70	14,04
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite citrice in sortiment (portocale, mandarine,kiwi,banane)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Suc Delicios de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :	0,50		9,09	8,45	79,75	436,86
ÎN TOTAL a IV ZI :			65,20	69,55	292,48	2028,10
CORELAȚIA :			0,94	1,07	4,30	
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide
	Bruto,gr	Neto,gr			
Dejunul I					
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porționat	20		4,70	8,00	0,00
Conopidă sotată în unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00
Roșii proaspete feliate	51.	50.	0,35	0,00	2,48
Cartofi,copti în rolă	200		5,00	5,20	49,25
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20
Fruite citrice în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane,)	100		0,70	0,00	11,00
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămie	200/15/5		0,25	0,00	16,58
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20
TOTAL :			17,70	20,82	104,45
Dejunul II (la pachet)					
Măr,copt cu gem de zmeură	1/65/15		0,42	0,00	21,60
Măr	92,00	81,00	0,37	0,00	10,40
Gem de zmeură	15,00	15,00	0,05	0,00	11,20
Babă din paste făinoase	1/150.		6,28	3,52	58,88
Paste făinoase (fidea , tăieței)	40,00	40,00	5,90	1,20	36,25
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60
Ouă categoria "Extra",gr	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,30	0,00	5,46
Stafide	10,20	10,20	0,04	0,00	1,79
Zahăr-pudră cu vanilie	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00
Suc Naturalis t/p	200.		22,40	0,60	0,00
TOTAL :			8,66	5,01	80,50
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei					
PRÂNZUL (gratuit)					
Fasoliță	1/50		9,88	9,22	25,02
Fasole	21,5	21,50	4,79	0,37	11,70
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,43	0,43	0,00	4,25	0,00
Ceapă	0,85	0,70	0,15	0,00	0,81
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu orez	1/250		3,85	4,97	32,28
Cartofi	115,50	75,00	2,31	1,15	22,66
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00
Verdeță	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00

Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00
Pește "Macrou" înăbușit cu legume	50		21,70	14,93	3,83
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00
Pătrungel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	1/100		3,22	2,90	24,78
Crupe de malai	33,00	33,00	2,76	0,40	24,75
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti " din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09
Pâine din făină de grâu / de seară			3,84	0,57	40,82
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92
Pâine de seară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90
TOTAL :			33,80	32,32	123,30
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei					
Gustare la chindii - Schimbul II					
Branză maturată Edam 40%gr. (porționat)	20.		4,70	8,40	0,00
Branză Edam	21,00	20,00			
Legume proaspete	51,00	50,00	0,30	0,00	2,10
Zraze de cartofi	100.		3,84	13,52	31,20
Cartofi	140	90	2,8	1,4	27,58
Ouă categoria "Extra",gr	2,15	2,15	0,38	0,26	0
Morcov	13,00	10,00	0,17	0,00	0,91
Ceapă	24,00	20,00	0,41	0,00	2,28
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	2,50	2,50	0,03	1,81	0,023.
Pesmeți	0,60	0,60	0,05	0,06	0,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00	0,00	9,99	0,00
Sare iodată	0,1,50	0,1,50	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui proaspete	1/200		0,30	0,00	27,94
Gutui	46,00	40,00	0,28	0,00	4,09
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76
Pâine din făină de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92
TOTAL :			10,63	22,01	66,86
Gustare la chindii (la pachet) -Schimbul II					
Branză maturată Edam 40%gr. (porționat)	20.		4,70	8,40	0,00
Cașcaval Edam	21,00	20,00			
Plăcintă cu cartofi (al.dospit)	100.		5,88	6,11	42,23
Făină de grâu	32,00	32,00	3,30	0,29	23,74
Ouă categoria "Extra",gr	2,15	2,15	0,38	0,26	0,01
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	0,15	3,00
Drojdie	2,00	2,00	0,25	0,01	0,17
Cartofi	70,00	52,65	1,40	0,70	13,79
Ceapă	16,00	13,45	0,27	0,00	1,52
Ulei de floarea soarelui (p/u tavă)	0,50	0,50	0,00	0,50	0,00

Sare iodată	1,10	1,10	0,00	0,00	0,00
Iaurt natural (fără aditivi, fără adaos de zahăr)	120,00		4,80	5,52	12,00
TOTAL :			15,38	20,03	54,23
ÎN TOTAL a V ZI :			62,33	75,15	264,61
CORELAȚIA P : L : G			0,83	1,20	4,20

Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

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 I						
Unt "Crestianscoe" 72,5% gr. porționat	15		13,93	5,10	14,90	147,89
Cașcaval "Gauda" 45% gr. porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Cașcaval	21,00	20,00				
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe și unt pe apă	1/250/10		8,99	4,69	95,16	432,58
Crupe de ovăz	50,00	50,00	5,95	2,90	32,70	172,50
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane pr.	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10,00	10,00	0,00	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,1,00	0,1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină de grâu / de secară	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	100		0,10	0,00	11,00	70,00
Ceai "Lipton" cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			21,51	25,90	86,38	649,50
Dejunul II (la pachet)						
Grilettă cu unt și cașcaval pe chiflă ,coaptă-n rolă	80		11,05	15,86	30,87	304,39
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Cașcaval de Olanda (40% gr.)	21,00	20,00	5,90	6,00	0,00	79,40
Chiflă p/u elevi :	50gr					
Făină de grâu	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	130,80
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	3,74
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	1,00	1,00	0,01	0,73	0,01	6,61
Ouă categoria "Extra",gr	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,85
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,99	0,00	8,99
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Covrigei vanilie	30,00		3,12	0,39	20,61	93,60
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	200		1,40	0,00	22,00	110,00
Suc Naturalis t/p	200.		22,40	0,60	0,00	90,00
TOTAL :			38,00	16,85	73,50	644,39
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei						
PRÂNZUL (gratuit)						
Legume sotate cu unt (conopidă/broccoli)	1/100/5		1,99	3,61	1,14	46,86
Conopidă	21,40	11,12	0,53	0,00	1,05	6,21
sau Broccoli	21,30	11,10	0,53	0,00	1,05	6,30
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	0,1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată,verdeaț	1/250		6,53	3,24	28,53	156,88
Cartofi	77,00	50,00	1,54	0,77	15,17	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80

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
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeță (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din piept de pui împănată	50		8,62	9,39	8,19	139,41
Carne de piept de pui	57,00	55,00	7,80	3,30	2,25	44,63
Ouă categoria "Extra",gr	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	0,1,50	0,1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100		1,06	2,62	3,27	179,74
Crupe de hrișcă	47,60	47,60	0,60	0,12	3,24	156,60
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	200		0,33	0,00	29,02	112,25
Gutui	23,00	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere proaspete	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			22,21	18,79	108,37	853,70
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei						
Gustare la chindii -Schimbul II						
Cașcavalul "Gauda"(45%gr) porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Cașcaval	21,00	20,00				
Tartă de casă cu mere / prune	100,00		5,56	12,22	46,94	293,28
Făină de grâu	30,00	30	3,09	0,27	22,26	98,1
Smântână	20,00	20	0,56	3	6,4	41,2
Zahăr	11,00	11	0	0	10,98	37,07
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	11,00	11	0,14	8,00	0,10	72,70
Ouă categoria "Extra",gr	7,74	7,74	1,36	0,95	0,03	14,16
Bicarbonat de sodiu	0,5	0,5	0	0	0	0
Mere proaspete	34,20	30	0,14	0	3,87	15,73
sau Prune proaspete	33,30	30,00	0,27	0,00	3,30	14,32
Vanilină	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane.)	100		0,70	0,00	11,00	55,00
Suc Delicios de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			12	20,24	82,94	530,68
Gustare la chindii (la pachet) -Schimbul II						
Cașcavalul "Gauda"(45%gr) porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Cașcaval	21,00	20,00				
Tartă de casă cu mere / prune	100,00		5,56	12,22	46,94	293,28
Făină de grâu	30,00	30	3,09	0,27	22,26	98,1
Smântână	20,00	20	0,56	3	6,4	41,2
Zahăr	11,00	11	0	0	10,98	37,07
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	11,00	11	0,14	8,00	0,10	72,70

Ouă categoria "Extra",gr	7,74	7,74	1,36	0,95	0,03	14,16
Bicarbonat de natriu	0,5	0,5	0	0	0	0
Mere proaspete	34,20	30	0,14	0	3,87	15,73
sau Prune proaspete	33,30	30,00	0,27	0,00	3,30	14,32
Vanilină	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite citrice în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane,)	100		0,70	0,00	11,00	55,00
Suc Delicios de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			12	20,24	82,94	530,68
ÎN TOTAL I ZI :			64,98	64,93	266,69	2033,90
CORELAȚIA P : L : G			1,00	1,00	4,10	

Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

SĂPTĂMÎNA II Marți

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide
	Bruto,gr	Neto,gr			
Dejunul I					
Tartină cu gem de coacăză	20/30		3,20	0,30	36,60
Gem de coacăză	20,00	10,00	0,10	0,00	14,40
Pâine	30,00	30,00	3,10	0,30	22,20
Budincă de brânză de vaci (9%grăsimi) cu morcov și smântână (prel. termică)	100/10		20,05	12,84	49,75
Brânză de vaci (9% grăsimi)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91
Lapte 2,5 % de grăsimi	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00
Ouă categoria "Extra",gr	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20
Covrigei vaniliie	30,00	30,00	4,08	5,09	21,4
Lapte fiert	200		5,60	6,40	9,40
Lapte	21,0	20,00			
TOTAL :			36,82	31,44	92,00
Dejunul II (la pachet)					
Tartină cu gem de coacăză	20/30		3,20	0,30	36,60
Gem de coacăză	20,00	10,00	0,10	0,00	14,40
Pâine	30,00	30,00	3,10	0,30	22,20
Budincă de brânză de vaci (9%grăsimi) cu morcov	100		19,77	11,34	46,55
Brânză de vaci (9% grăsimi)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91
Lapte 2,5 % de grăsimi	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00
Ouă categoria "Extra",gr	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
Fruite citrice în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane)	100		0,70	0,00	11,00
Suc de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00
TOTAL :			19,00	17,75	112,20
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei					
PRÂNZUL (gratuit)					
Vinegretă de legume	75		1,86	3,95	8,74
Sfeclă	14,4	11,25	0,24	0,00	1,56
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,01	0,67
Cartofi K 1,59	23,85	15,00	0,48	0,24	4,70
Castraveți sau Varză murată	24,9/32,25	22,50	0,70	0,00	0,32
Ceapă	13,43	11,25	0,23	0,00	1,27
Ulei de floarea.soarelui rafinat	3,75	3,75	0,00	3,70	0,00
Sare iodată	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22

Supă de cartofi cu fricăței	1/250		12,46	13,54	38,31
Cartofi	77,00	50,00	1,54	0,77	15,17
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20
Verdeăță (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu	50/50		9,90	7,54	12,40
Carne de piept de pui	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06
Pulpă de bovină fără os	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00
Lapte	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99
Ouă categoria "Extra",gr	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	0,68
Sare iodată	0,20	0,20	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
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	6,20
Terci dens din crupe de mei	1/100	1,00	2,78	2,82	18,75
Crupe de mei	25,00	25,00	2,32	0,28	18,43
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,54	0,32
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	1/200		0,38	0,01	20,52
Prune uscate	25,00	37,0fierte	0,36	0,01	0,63
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	19,80
Pâine din făină de grâu / de secară			3,84	0,57	40,82
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90
TOTAL :			29,45	23,97	118,62
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei					
Gustare la chindii -					
Siculent (al.nisipos)	75.		7,55	8,57	46,59
Făină de grâu	33,00	33,00	3,40	0,30	24,50
Zahăr	19,00	19,00	0,00	0,00	18,90
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	6,50	6,50	0,08	4,71	0,06
Ouă categoria "Extra",gr	5,2	5,20	0,90	0,64	0,02
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	17,50	17,50	2,92	1,57	0,23
Bicarbonat de natriu	0,001.	0,001.	0,00	0,00	0,00
Smântână,15 % de grăsimi	9,00	9,00	0,25	1,35	2,88
Sare iodată	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00
Supă de lapte cu fidea	250.		5,89	5,93	21,90
Lapte	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00
Fidea	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00
Banane porționate	100,00		1,55	0,00	22,50

Banane	111,00	100,00				
Ceai "Akbar" cu dulceață de caise	1/200/20		0,08	0,00	14,24	53,80
Ceai	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de caise	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
TOTAL :			11,03	11,62	97,50	581,54
pachet) -Schimbul II						
Tartină cu unt "Crestianscoe"	1/10/25.		1,35	7,44	13,17	124,23
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine de grâu	25,00	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Siculent	50.		5,06	5,69	31,01	181,77
Făină de grâu	22,00	22,00	2,27	0,20	16,30	71,94
Zahăr	12,70	12,70	0,00	0,00	12,70	47,50
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	4,30	4,30	0,06	3,12	0,04	28,42
Ouă categoria "Extra", gr	3,44	3,44	0,60	0,42	0,01	6,30
Brânză de vaci, 9% de grăs.	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	100,00		1,55	0,00	22,50	91,00
Banane	111,00	100,00				
Suc de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			7,81	13,13	66,18	519,00
ÎN TOTAL a II ZI :			77,30	70,82	308,00	2139,16
CORELAȚIA P : L : G			1,09	0,92	4,30	

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp

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 I						
Tartină cu unt "Crestianscoe "	1/10/25		1,35	7,44	13,17	124,23
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine	25	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Ou fiert	40,00		5,10	4,60	0,30	63,00
Ouă categoria "Extra",gr	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din orez cu fructe și unt pe lapte	1/250/10		9,18	12,22	64,00	370,00
Crupe de orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte 2,5% de grăsimi	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane proaspete	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Sare iodată	0,100	0,100	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Akbar"cu lapte			1,60	1,60	18,73	86,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte 2,5% de grăsimi	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL :			17,23	25,86	96,20	643,32
Dejunul II (la pachet)						
Cașcaval "De Rusia "porționat	20.		4,68	6,00	0,00	74,20
Cașcaval	21	20.				
Triunghiuri de foitaj cu brânză de vaci	60		27,27	14,12	20,88	237,62
Faina de grâu	24,20	24,20	2,49	0,22	18,00	79,13
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	15,00	15,00	19,50	10,88	0,14	99,15
Ouă categoria "Extra",gr	5,78	5,78	1,02	0,72	0,02	10,58
Sare de lămâie	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	7,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Branză de vaci 9 % de grăsimi	25,50	25,50	4,26	2,30	0,33	39,78
Zahăr	2,40	2,40	0,00	0,00	2,39	8,98
Vanilie	0,003.	0,003.	0,00	0,00	0,00	0,00
Portocale	100		0,90	0,00	8,40	38,00
Suc Delicios de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			27,97	14,12	36,80	455,82
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei						
PRÂNZUL (gratuit)						
Salată din morcov cu mere	100		1,29	5,08	11,98	127,70
Morcov	87,50	70,00	1,14	0,09	6,13	29,00
Mere proaspete	22,70	20,00	0,09	0,00	2,60	40,30
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Lămâie (suc)	7,20	3,00	0,06	0,00	0,26	2,23
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)	1/250		11,36	13,31	26,90	218,91
Cartofi	77,00	50,00	1,54	0,77	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	6,75	30,00

Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	99,30
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	2,00	2,00	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 pasăre coapte-n rolă	50		13,80	8,37	4,00	121,50
Pulpe de pasăre	83,00	50 neto gata	13,80	5,87	4,00	99,00
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Fasole fierte cu legume	100		9,70	12,00	25,14	184,83
Fasole	41,00	84 neto gata	9,14	6,97	22,34	126,70
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	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	1/200		0,66	0,00	33,69	
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			32,50	33,50	119,80	866,80
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei						
Gustare la chindii -Schimbul II						
Tomate proaspete la bucată	50,00		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51,00	50,00				
Pârjoală de casă coaptă	50		7,73	8,31	4,37	181,56
Șold dezosat	19,0	19,00	3,15	1,34	0,91	84,00
Piept de pui	20,5	20,50	3,40	1,44	0,98	19,52
Pâine	9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapă	6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă cat.Extra, gr.	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,9
Sare iodată	2,00	2,00	0	0	0	0
Făină de grau	0,50	0,50	0,05	0,005	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0	5	0	44,95
Ghiveci de legume cu orez (Sarmale lenese)	250		10,76	10,63	7,88	165,87
Varză proaspătă	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcov	50,00	0,00	0,00	4,20	0,00	37,80
Ceapă	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	14,00	40,00 fiert	0,19	0,00	0,76	3,84
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos: 75 gr neto	7,50	7,50				
Făină de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Morcov	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Ceapă	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77

Zahăr	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	02,70	02,70	2,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți cu stafide	30		0,00	2,10	9,80	99,00
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			19,00	21,00	40,73	575,00
Gustare la chindii (la pachet) - Schimbul II						
Tartină cu pârjoală de casă coaptă pe pâine	50/40		9,97	8,60	25,29	274,76
Șold dezosat	19,0	19,00	3,15	1,34	0,91	84,00
Piept de pui	20,5	20,50	3,40	1,44	0,98	19,52
Pâine	9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapă	6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă cat.Extra, gr.	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,9
Sare iodată	2,00	2,00	0	0	0	0
Făină de grau	0,50	0,50	0,05	0,005	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0	5	0	44,95
Pâine de grâu	40,00		1,94	0,29	20,92	93,20
Tomate	50,00		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate	51,00	50,00				
Pesmeți cu stafide	30		0,00	2,50	7,90	99,00
Suc de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			10,27	11,10	35,29	490,00
ÎN TOTAL a III ZI :			63,04	72,09	252,40	2085,12
CORELAȚIA P : L : G			0,90	1,10	4,00	
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prînzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul I						
Salată din varză roșie	100		1,94	9,99	9,55	135,19
Varză roșie	104,6	88,9	1,88	0,00	6,38	32,43
Lămâie (Suc)	3,84	1,6	0,03	0,00	0,14	1,20
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Verdeța	1,35	1,35	0,03	0,00	0,06	0,44
Ulei de floarea soarelui presat la rece	10	10	0,00	9,99	0,00	89,90
Perişoare din carne cu sos roșu de bază	50/25		9,38	6,61	5,76	109,24
Pulpă de vită	21,00	21,00	3,97	2,60	0,00	39,27
Piept de pasăre	22,00	22,00	3,49	1,55	1,06	20,94
Ouă categoria "Extra",gr	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	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază: 25 gr neto		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	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	0,65	0,02	0,00	0,03	0,22
Mămăliguță cu unt	1/100		3,22	2,90	24,78	130,39
Crupe de malai	33,00	33,00	2,76	0,40	24,75	107,25
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL :			17,89	22,12	97,28	649,40
Dejunul II (la pachet)						
Tartină cu bitoc tocat din carne de bovină	1/50/75		12,00	8,58	49,25	391,19
Pulpă de bovină fără os	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	6,40
Lapte 2,5 % de grăsimi	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	21,00
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	19,00
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,90
Sare iodată	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	22,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Pâine de grâu	75		3,65	0,54	39,30	174,75
Ardei Kapy portionat	50		0,81	0,00	2,94	14,38
Ardei	66,5	50				
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	200		1,40	0,00	22,00	110,00
Suc de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			12,99	8,40	52,19	585,15
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei						

PRÂNZUL (gratuit)						
Sfeclă înăbușită cu mere	1/100		2,71	4,99	15,47	66,21
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	13,75
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	5,61
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	45,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Sare iodată	0,1,00	0,1,00	0,00	0,00	0,00	0
Ciorbă de legume	1/250		5,3	10,69	18,84	168,46
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	27,70
Mazăre verde	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	49,30	32,00	0,99	0,49	9,71	40,92
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,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	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	103,56
Carne de piept de pui	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	65,20
Lapte 2,5 % de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă categoria "Extra",gr	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt	150		4,64	6,08	45,05	224,50
Cartofi	228,70	148,50	4,57	2,28	45,00	189,80
Unt Crestianscoe 72.5 % de grăsimi	5,25	5,25	0,07	3,80	0,05	34,70
Sare iodată	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	200		0,33	0,00	29,02	112,25
Gutui	23,00	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere proaspete	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			26,34	28,24	125,96	853,78
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei						
Gustare la chindii -Schimbul II						
Broccoli sotată în unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42	77,70
Broccoli	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Spaghete fierte cu unt și brânză semitare maturată "Edam"	1/150/20		10,90	13,23	39,71	285,17
Spaghete	52,00	52,00	6,13	1,23	39,67	175,72
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	5,00	5,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Cașcaval "Gauda"45% gr. porționat	21,00	20,00	4,70	8,00	0,00	76,40
Sare iodată	0,2,00	0,2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite citrice în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane)	200		1,40	0,00	22,00	110,00

Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			17,14	20,5	68,29	531,96
Gustare la chindii (la pachet) -Schimbul II						
Iaurt natural (fără aditivi, fără adaos de zahăr)	120,00		4,80	5,52	12,00	148,80
Pateu deschis, copt cu mere, vanilie	100,00		2,89	11,06	12,20	193,37
Făină	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	7,50
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	1,20
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	16,53
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	18,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	66,10
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	0,00
Vanilie	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	11,00
Mere proaspete	23,00	20,00	0,09	0,00	2,60	10,60
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	22,44
Fructe citrice în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane)	200		1,40	0,00	22,00	110,00
Suc "Naturalis "t/p (fără adaodâs de zahăr)	200.		22,40	0,60	0,00	90,00
TOTAL :			26,69	11,66	34,2	582,17
ÎN TOTALa IV ZI :			59,27	57,67	245,57	2085,35
CORELAȚIA P : L : G			1,03	0,97	4,25	
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

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 I						
Salată de conopidă cu mazăre	100		5,62	5,01	12,92	117,98
Conopidă	150	70,00	3,75	0,00	7,35	43,50
Mazăre verde	30,8	20,00	1,54	0,06	4,10	22,18
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Lămâie	3,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,93
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei presat la rece	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ardei împluți cu orez și carne	1/110/30.		9,18	9,70	18,66	253,64
Ardei proaspeți	86,00	64,00	1,12	0,00	4,04	82,56
Carne de pasăre	40,50	40,50	6,72	2,85	1,94	38,56
Orez	11,00	11,00	0,77	0,07	8,50	35,53
Ceapă	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Făină de grâu	0,60	0,60	0,06	0,00	0,45	1,96
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,12	5,12	0,00	5,11	0,00	46,00
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Pesmeți	1,50	1,50	0,13	0,16	1,07	6,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos de tomate: 30gr neto						
Morcov	2,25	1,80	0,03	0,00	0,16	0,74
Ceapă	0,72	0,60	0,01	0,00	0,07	0,09
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,51	1,51	0,00	1,50	0,00	13,60
Făină de grâu	1,35	1,35	0,14	0,01	1,00	4,40
Pastă de tomate	1,2	1,20	0,00	0,00	0,05	0,23
Zahăr	0,3	0,30	0,00	0,00	0,30	1,12
Sare iodată	0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,81	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie (suc)	1,95	0,81	0,00	0,00	0,29	0,25
Fructe citruse în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar" cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu	75	75	3,65	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			19,40	15,25	85,54	659,00
Dejunul II (la pachet)						
Chiflă(al.dospit) împletită cu stafide	75,00		7,28	6,02	40,13	235,33
Făină de grâu	39,75	39,75	4,10	0,36	29,49	130,05
Unt "Crestianscoe" 72,5 % 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 categoria "Extra",gr	14,84	14,84	2,61	1,83	0,06	27,15
Zahăr	7,5	7,50	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	9,68
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
Brânză semitara maturată "Gauda"(40%grăsimi) porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Fructe citruse în sortiment (kiwi,potocale,mandarine,banane)	200		1,40	0,00	22,00	110,00
Suc de fructe (f/adaos de zahăr)	200.		1,00	0,02	25,00	106,00
TOTAL :			35,78	14,62	62,13	528,00
COSTUL Dejunului : 13,65 Lei						

PRÂNZUL (gratuit)						
Roșii murate (sare-până la 1,5gr per 100gr)	1/50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate	55,5	50,00				
Borș de varză cu cartofi cu cartofi,smântână (prel. termică)	1/250/5		2,44	5,90	19,44	155,55
Cartofi	40,00	30,00	0,80	0,40	7,88	33,20
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	3,14
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	17,80
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
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	0,150	0,150	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
Gulaș de bovină	25/50		8,31	9,06	5,10	204,62
Carne de vită	39,50	25gr neto	7,47	4,90	0,00	74,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	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
Pătrungel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens de grâu cu unt	1/100		3,22	2,90	24,78	130,39
Crupe de grâu "Arnautca"	25,00	25,00	2,76	0,40	24,75	107,25
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" de fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de seară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de seară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			18,77	18,43	125,93	859,00
COSTUL Dejunul + Prânzul : 28,00 Lei						
Gustare la chindii -Schimbul II						
Tartină cu brânză semitare "De Rusia"	10/30		2,51	2,40	13,60	84,10
Brânză semitare maturată "De Rusia" 40%	11,00	10,00	1,87	2,40	0,00	29,50
Pâine de grâu	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Turtă de brânză	75,00		7,96	8,17	47,92	285,25
Făină de grâu	33,78	20,00	3,50	0,30	25,06	110,50
Zahăr	22,50	22,50	0,00	0,00	22,50	84,15
Ouă ,gr	3,23	3,23	0,57	0,40	0,01	5,90
Brânză de vaci	22,50	22,50	3,80	2,03	0,29	35,10
Unt "Crestianscoe" 72,5 % de grăsimi	7,50	7,50	0,09	5,44	0,07	49,60
Bcarbonat de natriu	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09

