



COORDONAT

Agentia Națională pentru Sănătate  
Publică



Eudochia Tcaci

Data 11 / 11 2019

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL

  


Data 6 / 11 2019

Meniu-Model  
pentru 10 zile  
pentru alimentarea copiilor claselor I-IV  
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din municipiul  
Chisinau  
în perioada iarna-primavara  
pentru anul 2019-2020

|   |   | <b>Ziua 1</b>       |           | <b>Săptămîna 1</b> |              |              |                          |
|---|---|---------------------|-----------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr.                                       | Denumirea bucatelor   | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g         | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica Kcal |
| <b>Dejunul</b>                            |   |                     |           |                    |              |              |                          |
| <b>1.</b>                                 | <b>Terci din orez pe lapte</b>  | <b>1/300</b>        |           |                    |              |              |                          |
|   | Lapte 2,5%  |                     | 0,200     | 6,00               | 4,00         | 10,00        | 130,00                   |
|   | Crupe de orez   |                     | 0,040     | 2,89               | 0,79         | 24,95        | 144,54                   |
|   | Zahar   |                     | 0,010     |                    |              | 9,90         | 34,80                    |
|   | Unt 82,5%   |                     | 0,005     | 0,03               | 4,10         | 0,05         | 37,40                    |
| <b>2.</b>                                 | <b>Ceai</b>   | <b>1/150</b>        |           |                    |              |              |                          |
|   | Ceai infuzie  |                     | 0,002     |                    |              |              |                          |
|   | Zahar   |                     | 0,010     |                    |              | 9,90         | 34,80                    |
| <b>4.</b>                                 | <b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare</b> | <b>1/30/15</b>      |           |                    |              |              |                          |
|   | Piine de faina integrala  |                     | 0,050     | 2,43               | 0,36         | 14,4         | 80,1                     |
|   | Brinza tare 50%   |                     | 0,015     | 3,74               | 3,89         |              | 76,8                     |
|   | <b>TOTAL</b>  |                     |           | <b>15,09</b>       | <b>13,14</b> | <b>69,19</b> | <b>538,44</b>            |
| <b>Dejun 2</b>                            |   |                     |           |                    |              |              |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Fructe de sezon</b>  | <b>1/100</b>        |           |                    |              |              |                          |
|   | Fructe de sezon   |                     | 0,100     | 1,05               | 0,32         | 23,1         | 93,45                    |
| <b>PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI</b> |   |                     |           |                    |              |              |                          |
| <b>Prînz</b>                              |   |                     |           |                    |              |              |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Supa cu fasole</b>   | <b>1/300</b>        |           |                    |              |              |                          |
|   | Cartofi   |                     | 0,130     | 1,87               | 0,09         | 17,78        | 74,88                    |
|   | Morcov  |                     | 0,030     | 0,31               | 0,02         | 1,68         | 9,84                     |
|   | Ceapa   |                     | 0,030     | 0,43               |              | 2,39         | 10,58                    |
|   | Foi de dafin  |                     | 0,001     |                    |              |              |                          |
|   | Bors acru   |                     | 0,010     |                    |              |              |                          |
|   | Fasole  |                     | 0,015     | 3,28               | 0,15         | 8,06         | 45,22                    |
|   | Tomate in suc de tomate   |                     | 0,025     | 0,25               | 0,1          | 0,75         | 4,75                     |
|   | Radacină de țelină  |                     | 0,015     | 0,07               | 0,02         | 0,32         | 1,68                     |
|   | Ulei de floarea soarelui  |                     | 0,004     |                    | 3,96         |              | 35,96                    |
|   | Sare iodată   |                     | 0,001     |                    |              |              |                          |
|   | Verdeață  |                     | 0,002     | 0,34               | 0,07         | 0,85         | 0,62                     |
| <b>2</b>                                  | <b>Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chifteluțe pui</b>          | <b>1/120/70/50</b>  |           |                    |              |              |                          |
|   | Crupe de arpacaș  |                     | 0,025     | 2,97               | 0,25         | 16,58        | 90,24                    |

|           |                                 |              |       |              |              |               |               |
|-----------|---------------------------------|--------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|           | Ceapa                           |              | 0,025 | 0,36         |              | 2             | 8,82          |
|           | Morcov                          |              | 0,020 | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56          |
|           | Ulei de floarea soarelui        |              | 0,004 |              | 3,96         |               | 35,96         |
|           | Sare iodata                     |              | 0,001 |              |              |               |               |
|           | Fileu de pui                    |              | 0,080 | 16,64        | 7,04         | 4,8           | 95,2          |
|           | Pâine                           |              | 0,007 | 0,57         | 0,08         | 3,36          | 18,69         |
|           | Ouă                             |              | 0,006 | 0,68         | 0,52         | 0,05          | 7,46          |
|           | Pasta de tomate                 |              | 0,004 | 0,15         | 0,06         | 0,45          | 2,85          |
| <b>3</b>  | <b>Rosii murate</b>             | <b>1/50</b>  |       |              |              |               |               |
|           | Rosii murate                    |              | 0,050 | 0,5          | 0,1          | 1,5           | 6             |
| <b>4</b>  | <b>Compot din fructe uscate</b> | <b>1/150</b> |       |              |              |               |               |
|           | Fructe uscate                   |              | 0,015 | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,5          |
|           | Zahăr                           |              | 0,010 |              |              | 9,9           | 34,8          |
| <b>5</b>  | <b>Piine de secara</b>          | <b>1/50</b>  |       |              |              |               |               |
|           | Pâine de seară                  |              | 0,050 | 4,5          | 1,5          | 24            | 129           |
| <b>6.</b> | <b>Chifla</b>                   | <b>1/65</b>  |       |              |              |               |               |
|           | Chifla                          |              | 0,065 | 6,5          | 1,04         | 32,5          | 167,05        |
|           | <b>TOTAL</b>                    |              |       | <b>40,94</b> | <b>19,41</b> | <b>160,64</b> | <b>917,11</b> |

**TOTAL kcal per zi 1549**

*Prețul total pentru o zi 23,00 lei*

|   |  | <b>Ziua II                      Săptămîna 1</b> |                  |                   |                 |                  |                                 |
|---|--|---|------------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------------------------|
| <b>Nr.</b>                                | <b>Denumirea bucatelor</b>   | <b>Volumul bucatelor g</b>                      | <b>Brutto kg</b> | <b>Proteine g</b> | <b>Lipide g</b> | <b>Glucide g</b> | <b>Valoarea energetica Kcal</b> |
| <b>Dejunul</b>                            |  |   |                  |                   |                 |                  |                                 |
| <b>1.</b>                                 | <b>Terci din ovaz pe lapte si stafide</b>                                  | <b>1/300/10</b>                                 |                  |                   |                 |                  |                                 |
|   | Lapte 2,5%   |   | 0,200            | 6,00              | 4,00            | 10,00            | 130,00                          |
|   | Crupe de ovaz  |   | 0,045            | 5,35              | 2,61            | 29,40            | 120,30                          |
|   | Zahar  |   | 0,010            |                   |                 | 9,90             | 34,80                           |
|   | Stafide  |   | 0,010            | 0,17              | 0,07            | 6,30             | 45,00                           |
|   | Unt 82,5%  |   | 0,005            | 0,03              | 4,10            | 0,05             | 37,40                           |
| <b>2.</b>                                 | <b>Ceai</b>  | <b>1/150</b>                                    |                  |                   |                 |                  |                                 |
|   | Ceai infuzie   |   | 0,002            |                   |                 |                  |                                 |
|   | Zahar  |   | 0,010            |                   |                 | 9,90             | 34,80                           |
| <b>4.</b>                                 | <b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert</b> | <b>1/30/40</b>                                  |                  |                   |                 |                  |                                 |
|   | Piine de faina integrala   |   | 0,030            | 2,43              | 0,36            | 14,40            | 80,10                           |
|   | Oua  |   | 0,040            | 4,52              | 3,48            | 0,35             | 49,76                           |
|   | <b>TOTAL</b>   |   |                  | <b>18,50</b>      | <b>14,62</b>    | <b>80,29</b>     | <b>532,16</b>                   |
| <b>Dejun 2</b>                            |  |   |                  |                   |                 |                  |                                 |
| <b>1</b>                                  | <b>Fructe de sezon</b>   | <b>1/100</b>                                    |                  |                   |                 |                  |                                 |
|   | Fructe de sezon  |   | 0,100            | 1,05              | 0,32            | 23,1             | 93,45                           |
| <b>PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI</b> |  |   |                  |                   |                 |                  |                                 |
| <b>Prînz</b>                              |  |   |                  |                   |                 |                  |                                 |
| <b>1</b>                                  | <b>Ciorbă din varză</b>  | <b>1/300</b>                                    |                  |                   |                 |                  |                                 |
|   | Varză  |   | 0,120            | 0,77              |                 | 5,18             | 29,76                           |
|   | Cartofi  |   | 0,150            | 2,16              | 0,11            | 20,52            | 86,40                           |
|   | Bors acru  |   | 0,015            |                   |                 |                  |                                 |
|   | Morcov   |   | 0,035            | 0,36              | 0,03            | 1,96             | 11,48                           |
|   | Ceapă  |   | 0,035            | 0,50              |                 | 2,79             | 12,35                           |
|   | Tomate in suc de tomate  |   | 0,025            | 0,25              | 0,10            | 0,75             | 4,75                            |
|   | Rădăcină de țelină   |   | 0,015            | 0,07              | 0,02            | 0,32             | 1,68                            |
|   | Ulei de floarea soarelui   |   | 0,005            |                   | 4,95            |                  | 44,95                           |
|   | Sare iodată  |   | 0,001            |                   |                 |                  |                                 |
| <b>2</b>                                  | <b>Piure de cartofi, gulas</b>   | <b>1/120/70/50</b>                              |                  |                   |                 |                  |                                 |
|   | Cartofi  |   | 0,200            | 2,88              | 0,14            | 27,36            | 115,20                          |
|   | Unt 82,5%  |   | 0,005            | 0,03              | 4,10            | 0,05             | 37,40                           |

|          |  |                |       |              |              |               |               |
|----------|--|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          | Lapte 2,5%                                       |                | 0,010 | 0,30         | 0,20         | 0,50          | 5,20          |
|          | Ceapă  |                | 0,025 | 0,36         |              | 2,00          | 8,82          |
|          | Pasta de tomate                                  |                | 0,004 | 0,25         | 0,10         | 0,75          | 4,75          |
|          | Morcov   |                | 0,025 | 0,26         | 0,02         | 1,40          | 8,20          |
|          | Ulei de floarea soarelui                         |                | 0,005 |              | 4,95         |               | 44,95         |
|          | Carne de vita                                    |                | 0,130 | 19,70        | 6,83         |               | 146,25        |
|          | Sare iodata                                      |                | 0,002 |              |              |               |               |
| <b>3</b> | <b>Salata de sfecla/miez de floarea soarelui</b> | <b>1/50/10</b> |       |              |              |               |               |
|          | Sfeclă   |                | 0,070 | 0,95         |              | 6,05          | 24,08         |
|          | Sare iodata                                      |                | 0,001 |              |              |               |               |
|          | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)              |                | 0,001 |              | 0,99         |               | 8,99          |
|          | Miez de floarea soarelui                         |                | 0,010 | 2,00         | 7,00         | 1,00          | 65,00         |
|          | Verdeata   |                | 0,001 | 0,17         | 0,04         | 0,42          | 0,31          |
| <b>4</b> | <b>Compot din fructe uscate</b>                  | <b>1/150</b>   |       |              |              |               |               |
|          | Fructe uscate                                    |                | 0,015 | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,50         |
|          | Zahăr  |                | 0,010 |              |              | 9,90          | 34,80         |
| <b>5</b> | <b>Pâine de secară</b>                           | <b>1/50</b>    |       |              |              |               |               |
|          | Pâine de secară                                  |                | 0,050 | 4,50         | 1,50         | 24,00         | 129,00        |
|          | <b>TOTAL</b>                                     |                |       | <b>36,82</b> | <b>31,51</b> | <b>114,40</b> | <b>955,27</b> |

**TOTAL kcal per zi 1580,88**

**Pretul total pentru o zi 23,00 lei**

|   |   | Ziua III            |           | Săptămîna 1 |          |           |                          |
|---|---|---------------------|-----------|-------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                                       | Denumirea bucatelor   | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g  | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
| Dejunul                                   |   |                     |           |             |          |           |                          |
| 1.  | Terci din griu pe lapte   | 1/300               |           |             |          |           |                          |
|   | Lapte 2,5%  |                     | 0,200     | 6,00        | 4,00     | 10,00     | 130,00                   |
|   | Crupe de griu   |                     | 0,040     | 4,75        | 0,40     | 26,53     | 141,37                   |
|   | Zahar   |                     | 0,010     |             |          | 9,90      | 34,80                    |
|   | Unt 82,5%   |                     | 0,005     | 0,03        | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.  | Lapte fiert   | 1/150               |           |             |          |           |                          |
|   | Lapte 2,5%  |                     | 0,150     | 4,50        | 3,00     | 7,50      | 78,00                    |
| 3.  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun | 1/30/15             |           |             |          |           |                          |
|   | Piine de faina integrala  |                     | 0,030     | 2,43        | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|   | Magiun  |                     | 0,015     | 0,38        | 0,15     | 8,46      | 33,00                    |
|   | TOTAL   |                     |           | 18,09       | 12,01    | 76,84     | 534,67                   |
|   |   |                     | Dejun 2   |             |          |           |                          |
| 1   | Fructe de sezon   | 1/100               |           |             |          |           |                          |
|   | Fructe de sezon   |                     | 0,100     | 1,05        | 0,32     | 23,1      | 93,45                    |
| <b>PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI</b> |   |                     |           |             |          |           |                          |
|   |   |                     | Prînz     |             |          |           |                          |
| 1   | Supă cu mazare și verdeață  | 1/300               |           |             |          |           |                          |
|   | Mazare uscata   |                     | 0,040     | 9,15        | 0,40     | 21,09     | 124,97                   |
|   | Cartofi   |                     | 0,160     | 2,30        | 0,12     | 21,89     | 92,16                    |
|   | Ceapă   |                     | 0,035     | 0,50        |          | 2,79      | 12,35                    |
|   | Morcov  |                     | 0,035     | 0,36        | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|   | Tomate in suc de tomate   |                     | 0,025     | 0,25        | 0,10     | 0,75      | 4,75                     |
|   | Rădăcina de țelină  |                     | 0,015     | 0,07        | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|   | Ulei de floarea soarelui  |                     | 0,005     |             | 4,95     |           | 44,95                    |
|   | Sare iodata   |                     | 0,001     |             |          |           |                          |
|   | Verdeață  |                     | 0,002     | 0,34        | 0,07     | 0,85      | 0,62                     |
| 2   | Mamaliga, peste fiert cu legume                                   | 1/100/100/30        |           |             |          |           |                          |
|   | Mamaliga  |                     | 0,025     | 3,48        | 1,39     | 23,33     | 113,18                   |
|   | Unt 82,5%   |                     | 0,005     | 0,03        | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
|   | Morcov  |                     | 0,030     | 0,31        | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|   | Ceapă   |                     | 0,010     | 0,14        |          | 0,80      | 3,53                     |
|   | Peste congelat  |                     | 0,140     | 13,57       | 3,75     |           | 116,51                   |

|   |                          |       |       |       |       |        |        |
|---|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|   | Ulei de floarea soarelui |       | 0,006 |       | 5,94  |        | 53,94  |
|   | Sare iodata              |       | 0,001 |       |       |        |        |
| 3 | Castraveti murati        | 1/25  |       |       |       |        |        |
|   | Castraveti murati        |       | 0,025 | 0,25  | 0,05  | 0,75   | 3,00   |
| 4 | Compot din fructe uscate | 1/150 |       |       |       |        |        |
|   | Fructe uscate            |       | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50  |
|   | Zahăr                    |       | 0,010 |       |       | 9,90   | 34,80  |
| 5 | Piine de secara          | 1/50  |       |       |       |        |        |
|   | Pâine de secară          |       | 0,050 | 4,50  | 1,50  | 24,00  | 129,00 |
|   | TOTAL                    |       |       | 36,56 | 22,87 | 142,71 | 925,11 |

**TOTAL kcal per zi 1553,23**

*Prețul total pentru o zi 23,00 lei*

|   |  | Ziua IV             |           | Săptămîna 1 |          |           |                          |
|---|--|---------------------|-----------|-------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                                       | Denumirea bucatelor  | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g  | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
| Dejunul                                   |  |                     |           |             |          |           |                          |
| 1.  | Terci din mei pe lapte   | 1/300               |           |             |          |           |                          |
|   | Lapte 2,5%   |                     | 0,200     | 6,00        | 4,00     | 10,00     | 130,00                   |
|   | Crupe de mei   |                     | 0,040     | 4,36        | 1,66     | 28,91     | 149,69                   |
|   | Zahar  |                     | 0,010     |             |          | 9,90      | 34,80                    |
|   | Unt 82,5%  |                     | 0,005     | 0,03        | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.  | Ceai cu lamiie   | 1/150/10            |           |             |          |           |                          |
|   | Ceai   |                     | 0,002     |             |          |           |                          |
|   | Zahar  |                     | 0,010     |             |          | 9,90      | 34,80                    |
|   | Lamiie   |                     | 0,012     | 0,07        | 0,02     | 0,65      | 2,09                     |
| 3.  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare | 1/30/15             |           |             |          |           |                          |
|   | Piine de faina integrala   |                     | 0,030     | 4,05        | 0,60     | 24,00     | 133,50                   |
|   | Brinza tare 50%  |                     | 0,015     | 0,06        | 8,20     | 0,09      | 76,80                    |
|   | TOTAL  |                     |           | 16,63       | 14,03    | 73,80     | 599,08                   |
|   |  |                     | Dejun 2   |             |          |           |                          |
| 1   | Fructe de sezon  | 1/100               |           |             |          |           |                          |
|   | Fructe de sezon  |                     | 0,100     | 1,05        | 0,32     | 23,1      | 93,45                    |
| <b>PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI</b> |  |                     |           |             |          |           |                          |
|   |  |                     | Prînz     |             |          |           |                          |
| 1   | Supă cu paste fainoase   | 1/300               |           |             |          |           |                          |
|   | Cartofi  |                     | 0,160     | 2,30        | 0,12     | 21,89     | 92,16                    |
|   | Morcov   |                     | 0,035     | 0,36        | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|   | Ceapă  |                     | 0,035     | 0,50        |          | 2,79      | 12,35                    |
|   | Foi de dafin   |                     | 0,001     |             |          |           |                          |
|   | Paste fainoase   |                     | 0,015     | 1,50        | 0,20     | 11,10     | 54,00                    |
|   | Tomate in suc de tomate  |                     | 0,025     | 0,25        | 0,10     | 0,75      | 4,75                     |
|   | Rădăcină de țelină   |                     | 0,015     | 0,07        | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|   | Verdeata   |                     | 0,002     | 0,34        | 0,07     | 0,85      | 0,62                     |
|   | Ulei de floarea soarelui   |                     | 0,005     |             | 4,95     |           | 44,95                    |
|   | Sare iodată  |                     | 0,001     |             |          |           |                          |
| 2   | Varza inabusita cu carne de pui  | 1/170/75            |           |             |          |           |                          |
|   | Varza  |                     | 0,080     | 0,51        |          | 3,46      | 19,84                    |
|   | Cartofi  |                     | 0,150     | 2,16        | 0,11     | 20,52     | 86,40                    |
|   | Pasta de tomate  |                     | 0,003     | 0,16        |          | 0,45      | 2,55                     |



|    |                          |       |       |       |       |        |        |
|----|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|    | Fileu de pui             |       | 0,100 | 20,80 | 8,80  | 6,00   | 119,00 |
|    | Ceapă                    |       | 0,015 | 0,21  |       | 1,20   | 5,29   |
|    | Morcov                   |       | 0,025 | 0,70  | 5,00  | 0,80   | 50,00  |
|    | Ulei de floarea soarelui |       | 0,004 |       | 3,96  |        | 35,96  |
|    | Sare iodată              |       | 0,001 |       |       |        |        |
| 3. | Castraveti murati        | 1/25  |       |       |       |        |        |
|    | Castraveti murati        |       | 0,025 | 0,25  | 0,05  | 0,75   | 3,00   |
| 4  | Compot din fructe uscate | 1/150 |       |       |       |        |        |
|    | Fructe uscate            |       | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50  |
|    | Zahăr                    |       | 0,010 |       |       | 9,90   | 34,80  |
| 5  | Piine de secara          | 1/70  |       |       |       |        |        |
|    | Pâine de secară          |       | 0,070 | 5,40  | 1,80  | 28,80  | 154,80 |
|    | TOTAL                    |       |       | 36,82 | 25,64 | 144,09 | 864,58 |

**TOTAL kcal per zi 1557,11**

**Prețul total pentru o zi 23,00 lei**

|                                    |   | Ziua V Săptămîna 1  |           |            |          |           |                          |
|------------------------------------|---|---------------------|-----------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                                | Denumirea bucatelor   | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
| Dejunul                            |   |                     |           |            |          |           |                          |
| 1.                                 | Terci din gris pe lapte   | 1/300               |           |            |          |           |                          |
|                                    | Lapte 2,5%  |                     | 0,200     | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 130,00                   |
|                                    | Crupe de gris   |                     | 0,030     | 3,37       | 0,21     | 21,79     | 102,39                   |
|                                    | Zahar   |                     | 0,010     |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|                                    | Unt 82,5%   |                     | 0,005     | 0,03       | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.                                 | Ceai cu lamiie  | 1/150/10            |           |            |          |           |                          |
|                                    | Ceai  |                     | 0,002     |            |          |           |                          |
|                                    | Zahar   |                     | 0,010     |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|                                    | Lamiie  |                     | 0,012     | 0,07       | 0,02     | 0,65      | 2,09                     |
| 3.                                 | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folie/ou fiert | 1/50/40             |           |            |          |           |                          |
|                                    | Piine de faina integrala  |                     | 0,030     | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                    | Oua   |                     | 0,040     | 4,52       | 3,48     | 0,35      | 49,76                    |
|                                    | TOTAL   |                     |           | 18,05      | 12,41    | 76,63     | 471,34                   |
| Dejunul 2                          |   |                     |           |            |          |           |                          |
| 1                                  | Fructe de sezon   | 1/100               |           |            |          |           |                          |
|                                    | Fructe de sezon   |                     | 0,100     | 1,05       | 0,32     | 23,1      | 93,45                    |
| PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI |   |                     |           |            |          |           |                          |
| Prînz                              |   |                     |           |            |          |           |                          |
| 1                                  | Supă de legume  | 1/300               |           |            |          |           |                          |
|                                    | Cartofi   |                     | 0,130     | 1,87       | 0,09     | 17,78     | 74,88                    |
|                                    | Morcov  |                     | 0,035     | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                    | Ceapă   |                     | 0,035     | 0,5        |          | 2,79      | 12,35                    |
|                                    | Bors acru   |                     | 0,010     |            |          |           |                          |
|                                    | Verdeata  |                     | 0,002     | 0,34       | 0,07     | 0,85      | 0,62                     |
|                                    | Conopida  |                     | 0,090     | 1,44       | 0,07     | 36        | 18                       |
|                                    | Rădăcină de țelină  |                     | 0,015     | 0,07       | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|                                    | Mazăre verde  |                     | 0,030     | 6,87       | 0,3      | 15,82     | 93,73                    |
|                                    | Tomate in suc de tomate   |                     | 0,015     | 0,15       | 0,06     | 0,45      | 2,85                     |
|                                    | Ulei de floarea soarelui  |                     | 0,005     |            | 4,95     |           | 44,95                    |
|                                    | Sare iodată   |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
| 2                                  | Fileu de pui în sos alb cu paste fierte                             | 1/75/50/100         |           |            |          |           |                          |
|                                    | Paste făinoase  |                     | 0,030     | 4          | 0,52     | 29,6      | 144                      |
|                                    | Ulei de floarea soarelui  |                     | 0,005     |            | 3,96     |           | 35,96                    |

|    |                                     |       |       |       |       |        |        |
|----|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|    | Piept de pui                        |       | 0,100 | 20,8  | 8,8   | 6      | 119    |
|    | Ceapă                               |       | 0,015 | 0,21  |       | 1,2    | 5,29   |
|    | Făină                               |       | 0,010 | 1     | 0,1   | 7,3    | 35,8   |
|    | Smântână 15%                        |       | 0,025 | 0,7   | 5     | 0,8    | 50     |
|    | Sare iodată                         |       | 0,001 |       |       |        |        |
| 3. | Salata de morcov, radacina telina   | 1/50  |       |       |       |        |        |
|    | Morcov                              |       | 0,060 | 0,62  | 0,05  | 3,36   | 19,68  |
|    | Radacina telina                     |       | 0,020 | 0,62  | 0,05  | 3,36   | 19,68  |
|    | Verdeata                            |       | 0,002 | 0,34  | 0,07  | 0,85   | 0,62   |
|    | Ulei de floarea soarelui(nerafinat) |       | 0,002 |       | 1,98  |        | 17,98  |
|    | Sare iodată                         |       | 0,001 |       |       |        |        |
| 4  | Piine de seara                      | 1/40  |       |       |       |        |        |
|    | Pâine de seara                      |       | 0,040 | 3,6   | 1,2   | 19,2   | 103,2  |
| 5  | Compot din fructe uscate            | 1/150 |       |       |       |        |        |
|    | Fructe uscate                       |       | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,5   |
|    | Zahăr                               |       | 0,010 |       |       | 9,9    | 34,8   |
|    | TOTAL                               |       |       | 44,80 | 27,75 | 190,09 | 884,05 |

**TOTAL kcal per zi 1448,84**

*Prețul total pentru o zi 23,00 lei*

## Ziua 1

## Săptămîna 2

| Nr.                                | Denumirea bucatelor   | Volumul bucatelor<br>g | Brutto<br>kg | Proteine<br>g | Lipide<br>g | Glucide<br>g | Valoarea energetica<br>Kcal |
|------------------------------------|---|------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----------------------------|
| Dejunul                            |   |                        |              |               |             |              |                             |
| 1.                                 | Terci din hrisca pe lapte   | 1/300                  |              |               |             |              |                             |
|                                    | Lapte 2,5%  |                        | 0,200        | 6,00          | 4,00        | 10,00        | 130,00                      |
|                                    | Crupe de hrisca   |                        | 0,045        | 5,17          | 0,89        | 26,28        | 152,81                      |
|                                    | Zahar   |                        | 0,010        |               |             | 9,90         | 34,80                       |
|                                    | Unt 82,5%   |                        | 0,005        | 0,03          | 4,10        | 0,05         | 37,40                       |
| 2.                                 | Cacao pe lapte  | 1/150                  |              |               |             |              |                             |
|                                    | Cacao   |                        | 0,002        |               |             |              |                             |
|                                    | Zahar   |                        | 0,010        |               |             | 9,90         | 34,80                       |
|                                    | Lapte 2,5%  |                        | 0,150        | 4,5           | 3           | 7,5          | 78                          |
| 3.                                 | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun | 1/30/15                |              |               |             |              |                             |
|                                    | Piine de faina integrala  |                        | 0,030        | 2,43          | 0,36        | 14,4         | 80,1                        |
|                                    | Magiun  |                        | 0,015        | 0,38          | 0,15        | 8,46         | 33                          |
|                                    | TOTAL   |                        |              | 18,50         | 12,50       | 66,69        | 580,91                      |
| Dejun 2                            |   |                        |              |               |             |              |                             |
| 1                                  | Fructe de sezon   | 1/100                  |              |               |             |              |                             |
|                                    | Fructe de sezon   |                        | 0,100        | 1,05          | 0,32        | 23,1         | 93,45                       |
| PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI |   |                        |              |               |             |              |                             |
| Prînz                              |   |                        |              |               |             |              |                             |
| 1                                  | Rasolnic  | 1/300                  |              |               |             |              |                             |
|                                    | Cartofi   |                        | 0,140        | 2,02          | 0,10        | 19,15        | 80,64                       |
|                                    | Morcov  |                        | 0,035        | 0,36          | 0,03        | 1,96         | 11,48                       |
|                                    | Foi de dafin  |                        | 0,001        |               |             |              |                             |
|                                    | Ceapă   |                        | 0,035        | 0,50          |             | 2,79         | 12,35                       |
|                                    | Pasta de tomate   |                        | 0,004        | 0,15          | 0,06        | 0,45         | 2,85                        |
|                                    | Rădăcină de țelină  |                        | 0,015        | 0,07          | 0,02        | 0,32         | 1,68                        |
|                                    | Verdeață  |                        | 0,002        | 0,34          | 0,07        | 0,85         | 0,62                        |
|                                    | Ulei de floarea soarelui  |                        | 0,005        |               | 4,95        |              | 44,95                       |
|                                    | Castraveti murati   |                        | 0,010        | 0,10          | 0,02        | 0,30         | 1,20                        |
|                                    | Sare iodată   |                        | 0,001        |               |             |              |                             |
|                                    | Arpacas   |                        | 0,008        | 0,79          | 0,10        | 5,23         | 25,66                       |
| 2                                  | Piure din cartofi cu pirjoala de peste                            | 1/150/60               |              |               |             |              |                             |
|                                    | Cartofi   |                        | 0,220        | 3,17          | 0,16        | 30,10        | 126,72                      |
|                                    | Sare iodată   |                        | 0,001        |               |             |              |                             |
|                                    | Peste congelat  |                        | 0,100        | 9,69          | 2,68        |              | 83,22                       |

|   |  |         |       |       |       |        |        |
|---|--|---------|-------|-------|-------|--------|--------|
|   | Ceapă  |         | 0,015 | 0,21  |       | 1,20   | 5,29   |
|   | Ulei de floarea soarelui (nerafinat)         |         | 0,002 |       | 1,98  |        | 17,98  |
|   | Oua  |         | 0,010 | 1,13  | 0,87  | 0,09   | 12,44  |
|   | Pâine  |         | 0,005 | 0,41  | 0,06  | 2,40   | 13,35  |
|   | Lapte 2,5%                                   |         | 0,020 | 0,60  | 0,40  | 1,00   | 10,40  |
|   | Unt 82,5%                                    |         | 0,005 | 0,03  | 4,10  | 0,05   | 37,40  |
| 3 | Salată din varză si morcov, seminte de susan | 1/50/10 |       |       |       |        |        |
|   | Varză proaspătă                              |         | 0,065 | 0,42  |       | 2,81   | 16,12  |
|   | Morcov                                       |         | 0,015 | 0,16  | 0,01  | 0,84   | 4,92   |
|   | Seminte de susan                             |         | 0,010 | 2,00  | 7,00  | 1,00   | 65,00  |
|   | Ulei de floarea soarelui                     |         | 0,001 |       | 0,99  |        | 8,99   |
|   | Sare iodată                                  |         | 0,001 |       |       |        |        |
|   | Verdeță                                      |         | 0,002 | 0,34  | 0,07  | 0,85   | 0,62   |
| 4 | Pâine de secară                              | 1/60    |       |       |       |        |        |
|   | Pâine de secară                              |         | 0,060 | 5,40  | 1,80  | 28,80  | 154,80 |
| 5 | Compot din fructe uscate                     | 1/150   |       |       |       |        |        |
|   | Fructe uscate                                |         | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50  |
|   | Zahăr  |         | 0,010 |       |       | 9,90   | 34,80  |
|   | TOTAL  |         |       | 29,20 | 25,90 | 142,64 | 904,43 |

**TOTAL kcal per zi 1578,79**

**Prețul total pentru o zi 23,00 lei**

|                                    |  | Ziua II             | Săptămîna 2 |            |          |           |                          |
|------------------------------------|--|---------------------|-------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                                | Denumirea bucatelor  | Volumul bucatelor g | Brutto kg   | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
| Dejunul                            |  |                     |             |            |          |           |                          |
| 1.                                 | Terci din orz pe lapte   | 1/300               |             |            |          |           |                          |
|                                    | Lapte 2,5%   |                     | 0,200       | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 130,00                   |
|                                    | Crupe de orz   |                     | 0,040       | 3,72       | 0,44     | 29,17     | 123,48                   |
|                                    | Zahar  |                     | 0,010       |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|                                    | Unt 82,5%  |                     | 0,005       | 0,03       | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.                                 | Ceai cu lamiie   | 1/150/10            |             |            |          |           |                          |
|                                    | Ceai   |                     | 0,002       |            |          |           |                          |
|                                    | Zahar  |                     | 0,010       |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|                                    | Lamiie   |                     | 0,012       | 0,07       | 0,02     | 0,65      | 2,09                     |
| 3.                                 | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt | 1/30/10             |             |            |          |           |                          |
|                                    | Piine de faina integrala                                       |                     | 0,030       | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                    | Unt 82,5%  |                     | 0,010       | 0,06       | 8,20     | 0,09      | 74,80                    |
|                                    | TOTAL  |                     |             | 12,31      | 17,12    | 74,15     | 517,47                   |
| Dejun 2                            |  |                     |             |            |          |           |                          |
| 1                                  | Fructe de sezon  | 1/100               |             |            |          |           |                          |
|                                    | Fructe de sezon  |                     | 0,100       | 1,05       | 0,32     | 23,1      | 93,45                    |
| PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI |  |                     |             |            |          |           |                          |
| Prînz                              |  |                     |             |            |          |           |                          |
| 1                                  | Supă cu orez/smantana  | 1/300/15            |             |            |          |           |                          |
|                                    | Cartofi  |                     | 0,140       | 2,02       | 0,10     | 19,15     | 80,64                    |
|                                    | Morcov   |                     | 0,035       | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                    | Ceapă  |                     | 0,035       | 0,50       |          | 2,79      | 12,35                    |
|                                    | Bors acru  |                     | 0,010       |            |          |           |                          |
|                                    | Rădăcină de țelină   |                     | 0,015       | 0,07       | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|                                    | Orez   |                     | 0,015       | 1,39       | 0,16     | 10,94     | 46,30                    |
|                                    | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,005       |            | 4,95     |           | 44,95                    |
|                                    | Smantana 15%   |                     | 0,015       | 0,42       | 3,00     | 0,48      | 30,00                    |
|                                    | Sare iodată  |                     | 0,001       |            |          |           |                          |
|                                    | Verdeață   |                     | 0,002       | 0,34       | 0,07     | 0,85      | 0,62                     |
| 2.                                 | Legume înăbușite cu carne de pui                               | 1/200/75            |             |            |          |           |                          |
|                                    | Carne de pui   |                     | 0,100       | 20,80      | 8,80     | 6,00      | 119,00                   |
|                                    | Varză  |                     | 0,120       | 0,77       |          | 5,18      | 29,76                    |
|                                    | Cartofi  |                     | 0,160       | 2,30       | 0,12     | 21,89     | 92,16                    |
|                                    | Morcov   |                     | 0,015       | 0,21       |          | 1,20      | 5,29                     |
|                                    | Ceapă  |                     | 0,015       | 0,16       | 0,01     | 0,84      | 4,92                     |
|                                    | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,005       |            | 4,95     |           | 44,95                    |

|   |                          |       |       |       |       |        |        |
|---|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|   | Sare iodată              |       | 0,001 |       |       |        |        |
|   | Tomate în suc de tomate  |       | 0,020 | 0,20  | 0,08  | 0,60   | 3,80   |
| 3 | Rosii murate             | 1/50  |       |       |       |        |        |
|   | Rosii murate             |       | 0,050 | 0,50  | 0,10  | 1,50   | 6,00   |
| 4 | Piine de secară          | 1/70  |       |       |       |        |        |
|   | Pâine de secară          |       | 0,070 | 6,30  | 2,10  | 33,60  | 180,60 |
| 5 | Compot din fructe uscate | 1/150 |       |       |       |        |        |
|   | Fructe uscate            |       | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50  |
|   | Zahăr                    |       | 0,010 |       |       | 9,90   | 34,80  |
|   | TOTAL                    |       |       | 37,65 | 24,92 | 149,75 | 880,25 |

TOTAL kcal per zi 1491,17

Prețul total pentru o zi 23,00 lei

|                                    |   | Ziua III            |           | Săptămîna 2 |          |           |                          |
|------------------------------------|---|---------------------|-----------|-------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                                | Denumirea bucatelor   | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g  | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
| Dejunul                            |   |                     |           |             |          |           |                          |
| 1.                                 | Terci orez pe lapte cu stafide                                    | 1/300/10            |           |             |          |           |                          |
|                                    | Lapte 2,5%  |                     | 0,200     | 6,00        | 4,00     | 10,00     | 130,00                   |
|                                    | Orez  |                     | 0,040     | 2,89        | 0,79     | 24,95     | 144,54                   |
|                                    | Stafide   |                     | 0,010     | 0,17        | 0,07     | 6,30      | 25,00                    |
|                                    | Zahar   |                     | 0,010     |             |          | 9,90      | 34,80                    |
|                                    | Unt 82,5%   |                     | 0,005     | 0,03        | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.                                 | Ceai  | 1/150               |           |             |          |           |                          |
|                                    | Ceai  |                     | 0,002     |             |          |           |                          |
|                                    | Zahar   |                     | 0,010     |             |          | 9,90      | 34,80                    |
| 3.                                 | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun | 1/30/15             |           |             |          |           |                          |
|                                    | Piine de faina integrala  |                     | 0,030     | 2,43        | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                    | Magiun  |                     | 0,015     | 0,38        | 0,15     | 8,46      | 33,00                    |
|                                    | TOTAL   |                     |           | 11,90       | 9,47     | 83,95     | 519,64                   |
| Dejun 2                            |   |                     |           |             |          |           |                          |
| 1                                  | Fructe de sezon   | 1/100               |           |             |          |           |                          |
|                                    | Fructe de sezon   |                     | 0,100     | 1,05        | 0,32     | 23,1      | 93,45                    |
| PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI |   |                     |           |             |          |           |                          |
| Prînz                              |   |                     |           |             |          |           |                          |
| 1                                  | Ciorbă din sfeclă   | 1/300               |           |             |          |           |                          |
|                                    | Cartofi   |                     | 0,140     | 2,02        | 0,10     | 19,15     | 80,64                    |
|                                    | Morcov  |                     | 0,035     | 0,36        | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                    | Ceapă   |                     | 0,035     | 0,50        |          | 2,79      | 12,35                    |
|                                    | Bors acru   |                     | 0,010     |             |          |           |                          |
|                                    | Sfeclă  |                     | 0,090     | 1,22        |          | 7,78      | 30,96                    |
|                                    | Tomate in suc de tomate   |                     | 0,020     | 0,20        | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                    | Verdeață  |                     | 0,002     | 0,34        | 0,07     | 0,85      | 0,62                     |
|                                    | Ulei  |                     | 0,005     |             | 4,95     |           | 44,95                    |
|                                    | Sare iodată   |                     | 0,001     |             |          |           |                          |
| 2                                  | Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos roșu                     | 1/100/70/50         |           |             |          |           |                          |
|                                    | Crupe de hrișcă   |                     | 0,020     | 4,02        | 0,69     | 20,44     | 118,85                   |
|                                    | Fileu de pui  |                     | 0,080     | 16,64       | 7,04     | 4,8       | 95,2                     |
|                                    | Pâine   |                     | 0,007     | 0,57        | 0,08     | 3,36      | 18,69                    |



|    |   |       |       |       |       |        |        |
|----|---|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|    | Ouă   |       | 0,006 | 0,68  | 0,52  | 0,05   | 7,46   |
|    | Ceapă                                       |       | 0,035 | 0,5   |       | 2,79   | 12,35  |
|    | Rădăcină de țelină                          |       | 0,005 | 0,02  | 0,01  | 0,11   | 0,56   |
|    | Morcov                                      |       | 0,020 | 0,21  | 0,02  | 1,12   | 6,56   |
|    | Pasta de tomate                             |       | 0,003 | 0,15  | 0,06  | 0,45   | 2,85   |
|    | Ulei  |       | 0,004 |       | 3,96  |        | 35,96  |
|    | Sare iodată                                 |       | 0,001 |       |       |        |        |
|    | Făină                                       |       | 0,010 | 1     | 0,1   | 7,3    | 35,8   |
| 3  | Salata de varza<br>pekin si mazare<br>verde | 1/50  |       |       |       |        |        |
|    | Varza de pekin                              |       | 0,070 | 0,45  |       | 3,02   | 17,36  |
|    | Mazare verde                                |       | 0,010 | 0,5   | 0,02  | 1,3    | 4      |
|    | Ulei (nerafinat)                            |       | 0,002 |       | 1,98  |        | 17,98  |
|    | Sare iodată                                 |       | 0,001 |       |       |        |        |
| 4. | Compot din fructe<br>uscate                 | 1/150 |       |       |       |        |        |
|    | Fructe uscate                               |       | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,5   |
|    | Zahăr                                       |       | 0,010 |       |       | 9,9    | 34,8   |
| 5. | Piine de secara                             | 1/70  |       |       |       |        |        |
|    | Piine de secara                             |       | 0,070 | 6,30  | 2,10  | 33,60  | 180,60 |
|    | TOTAL                                       |       |       | 36,99 | 22,24 | 153,92 | 904,77 |

**TOTAL kcal per zi 1517,86**

**Prețul total pentru o zi 23,00 lei**

| Ziua IV Săptămîna 2                |  |                     |           |            |          |           |                          |
|------------------------------------|--|---------------------|-----------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                                | Denumirea bucatelor  | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
| Dejunul                            |  |                     |           |            |          |           |                          |
| 1.                                 | Terci de ovaz pe lapte   | 1/300               |           |            |          |           |                          |
|                                    | Lapte 2,5%   |                     | 0,200     | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 130,00                   |
|                                    | Crupa de ovaz  |                     | 0,045     | 4,75       | 0,40     | 26,53     | 141,37                   |
|                                    | Zahar  |                     | 0,010     |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|                                    | Unt 82,5%  |                     | 0,005     | 0,03       | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.                                 | Lapte fiert  | 1/150               |           |            |          |           |                          |
|                                    | Lapte 2,5%   |                     | 0,150     | 4,50       | 3,00     | 7,50      | 78,00                    |
| 4.                                 | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt | 1/30/10             |           |            |          |           |                          |
|                                    | Piine de faina integrala                                       |                     | 0,030     | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                    | Ou   |                     | 0,040     | 4,52       | 3,48     | 0,35      | 49,76                    |
|                                    | TOTAL  |                     |           | 22,24      | 15,34    | 68,73     | 525,44                   |
| Dejun 2                            |  |                     |           |            |          |           |                          |
| 1                                  | Fructe de sezon  | 1/100               |           |            |          |           |                          |
|                                    | Fructe de sezon  |                     | 0,100     | 1,05       | 0,32     | 23,1      | 93,45                    |
| PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI |  |                     |           |            |          |           |                          |
| Prînz                              |  |                     |           |            |          |           |                          |
| 1                                  | Supă cu perișoare  | 1/300/45            |           |            |          |           |                          |
|                                    | Carne de pui   |                     | 0,050     | 12,48      | 5,28     | 3,60      | 71,40                    |
|                                    | Ouă  |                     | 0,004     | 0,45       | 0,35     | 0,03      | 4,98                     |
|                                    | Bors acru  |                     | 0,010     |            |          |           |                          |
|                                    | Foi de dafin   |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|                                    | Cartofi  |                     | 0,140     | 2,02       | 0,10     | 19,15     | 80,64                    |
|                                    | Morcov   |                     | 0,035     | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                    | Ceapă  |                     | 0,035     | 0,50       |          | 2,79      | 12,35                    |
|                                    | Rădăcină de țelină   |                     | 0,015     | 0,07       | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|                                    | Sare iodată  |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|                                    | Tomate in suc de tomate  |                     | 0,010     | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                    | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,003     |            | 2,97     |           | 26,97                    |
| 2                                  | Beefstroganoff cu terci de grâu                                | 1/70/50/75          |           |            |          |           |                          |
|                                    | Crupe de grâu  |                     | 0,020     | 2,97       | 0,25     | 16,58     | 88,36                    |
|                                    | Carne de vită  |                     | 0,095     | 19,70      | 6,83     |           | 146,25                   |
|                                    | Ceapă  |                     | 0,015     | 0,21       |          | 1,20      | 5,29                     |

|       |   |         |       |       |       |        |        |
|-------|---|---------|-------|-------|-------|--------|--------|
|       | Ulei de floarea soarelui  |         | 0,004 |       | 3,96  |        | 35,96  |
|       | Făină   |         | 0,007 | 0,70  | 0,07  | 5,11   | 25,06  |
|       | Smântână 15%  |         | 0,025 | 0,70  | 5,00  | 0,80   | 50,00  |
| 3     | Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui | 1/50/10 |       |       |       |        |        |
|       | Morcov  |         | 0,060 | 0,62  | 0,05  | 3,36   | 19,68  |
|       | Radacina de telina  |         | 0,020 | 0,10  | 0,03  | 0,42   | 2,24   |
|       | Verdeata  |         | 0,002 | 0,34  | 0,07  | 0,85   | 0,62   |
|       | Seminte de floarea soarelui                                     |         | 0,010 | 2,00  | 7,00  | 1,00   | 65,00  |
|       | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                             |         | 0,002 |       | 1,98  |        | 17,98  |
|       | Sare iodata   |         | 0,001 |       |       |        |        |
| 4     | Piine de seara  | 1/40    |       |       |       |        |        |
|       | Pâine de seară  |         | 0,040 | 3,60  | 1,20  | 19,20  | 103,20 |
| 5     | Compot din fructe uscate  | 1/150   |       |       |       |        |        |
|       | Fructe uscate   |         | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50  |
|       | Zahăr   |         | 0,010 |       |       | 9,90   | 34,80  |
| TOTAL |   |         |       | 48,33 | 35,70 | 119,42 | 938,69 |

**TOTAL kcal per zi 1557,58**

**Prețul total pentru o zi 23,00 lei**

| Ziua V Săptămîna 2                        |   |                     |           |              |              |              |                          |
|---|---|---------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr.                                       | Denumirea bucatelor   | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica Kcal |
| <b>Dejunul</b>                            |   |                     |           |              |              |              |                          |
| 1.  | <b>Paste fainoase pe lapte</b>  | <b>1/300</b>        |           |              |              |              |                          |
|   | Lapte 2,5%  |                     | 0,200     | 6,00         | 4,00         | 10,00        | 130,00                   |
|   | Paste fainoase  |                     | 0,035     | 3,5          | 0,46         | 25,9         | 126                      |
|   | Zahar   |                     | 0,010     |              |              | 9,90         | 34,80                    |
|   | Unt 82,5%   |                     | 0,005     | 0,03         | 4,10         | 0,05         | 37,40                    |
| 2.  | <b>Ceai cu lamiie</b>   | <b>1/150/10</b>     |           |              |              |              |                          |
|   | Ceai infuzie  |                     | 0,002     |              |              |              |                          |
|   | Lamiie  |                     | 0,012     | 0,07         | 0,02         | 0,65         | 2,09                     |
|   | Zahar   |                     | 0,010     |              |              | 9,90         | 34,80                    |
| 4.  | <b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare</b> | <b>1/30/15</b>      |           |              |              |              |                          |
|   | Piine de faina integrala  |                     | 0,030     | 2,43         | 0,36         | 14,4         | 80,1                     |
|   | Brinza tare 50%   |                     | 0,015     | 3,74         | 3,89         |              | 55,87                    |
|   | <b>TOTAL</b>  |                     |           | <b>15,78</b> | <b>12,82</b> | <b>70,79</b> | <b>501,06</b>            |
| <b>Dejun 2</b>                            |   |                     |           |              |              |              |                          |
| 1   | <b>Fructe de sezon</b>  | <b>1/100</b>        |           |              |              |              |                          |
|   | Fructe de sezon   |                     | 0,100     | 1,05         | 0,32         | 23,1         | 93,45                    |
| <b>PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI</b> |   |                     |           |              |              |              |                          |
| <b>Prînz</b>                              |   |                     |           |              |              |              |                          |
| 1   | <b>Supa cu mazare</b>   | <b>1/300</b>        |           |              |              |              |                          |
|   | Mazare uscata   |                     | 0,040     | 9,15         | 0,40         | 21,09        | 124,97                   |
|   | Cartofi   |                     | 0,160     | 2,30         | 0,12         | 21,89        | 92,16                    |
|   | Ceapă   |                     | 0,035     | 0,50         |              | 2,79         | 12,35                    |
|   | Morcov  |                     | 0,035     | 0,36         | 0,03         | 1,96         | 11,48                    |
|   | Tomate in suc de tomate   |                     | 0,025     | 0,25         | 0,10         | 0,75         | 4,75                     |
|   | Rădăcina de țelină  |                     | 0,015     | 0,07         | 0,02         | 0,32         | 1,68                     |
|   | Ulei de floarea soarelui  |                     | 0,005     |              | 4,95         |              | 44,95                    |
|   | Sare iodata   |                     | 0,001     |              |              |              |                          |
|   | Verdeață  |                     | 0,002     | 0,34         | 0,07         | 0,85         | 0,62                     |
| 2   | <b>Mămăliguță, pește copt</b>   | <b>1/100/100</b>    |           |              |              |              |                          |
|   | Făină de porumb   |                     | 0,025     | 3,48         | 1,39         | 23,33        | 113,18                   |
|   | Unt 82,5%   |                     | 0,003     | 0,02         | 2,46         | 0,03         | 22,44                    |
|   | Sare iodata   |                     | 0,001     |              |              |              |                          |
|   | Pește congelat  |                     | 0,140     | 13,57        | 3,75         |              | 116,51                   |
|   | Ulei de floarea soarelui  |                     | 0,004     |              | 3,96         |              | 35,96                    |

|   |                          |       |       |              |              |               |               |
|---|--------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 3 | Castraveti murati        | 1/25  |       |              |              |               |               |
|   | Castraveti murati        |       | 0,025 | 0,25         | 0,05         | 0,75          | 3             |
| 4 | Pâine de secară          | 1/60  |       |              |              |               |               |
|   | Pâine de secară          |       | 0,060 | 5,4          | 1,8          | 28,8          | 154,8         |
| 5 | Compot din fructe uscate | 1/150 |       |              |              |               |               |
|   | Fructe uscate            |       | 0,015 | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,5          |
|   | Zahăr                    |       | 0,010 |              |              | 9,9           | 34,8          |
|   | <b>TOTAL</b>             |       |       | <b>37,00</b> | <b>19,53</b> | <b>145,01</b> | <b>904,60</b> |

**TOTAL kcal per zi 1499,11**

**Prețul total pentru o zi 23,00 lei**