

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂȚATE PUBLICĂ

SEC. CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 27 / 11 / 2023



APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

A.GHIMPU

Data 21 / 11 / 2023



MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

ALIMENTAȚIA ELEVILOR DIN CLASELE SPORTIVE V-VIII

DIN IPLT CU PROFIL SPORTIV NR.2

PENTRU PERIOADA "IARNA-PRIMĂVARA"

ANUL DE STUDII 2023-2024

Handwritten signature

CHIȘINĂU 2024

SĂPTĂMÂNA I LUNI I ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brînză cu cheag tare "Edam"	15.		3,51	4,50	0,00	55,70
Brînză cu cheag tare "Edam" (45% gr)	16,0.	15,0.				
Ou "Extra"fiert cu pâine	1/40/50		6,95	3,84	26,55	166,26
Ou, categoria "Extra"	43	40	4,52	3,48	0,35	49,76
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	29,24	397,00
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt "de Râșcani" 82,5% 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	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe în sortiment (mere, prăseade, struguri)	104	100	0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Lisma"cu lămâie	200/15/5		0,25	0,00	11,54	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			15,00	20,74	103,47	817,31
PRÂNZUL						
Salată de varză "Pechin"	1/100		2,86	4,99	8,78	104,89
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produs) prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,001.	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ciorbă delicioasă cu mazăre verde și conopidă	1/250		5,21	15,6	22,55	164,75
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	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
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 nerafinat	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sufleu din piept pui copt în cuptor	100		23,50	22,13	4,81	346,10
Carne piept de pui dezosată refrigerată	96,00	96,00	17,20	9,22	0,30	180,00
Sos de lapte:						
Lapte 2,5 % de grăsimi	27,00	278,00	0,76	0,68	1,24	15,66
Făină de grâu	4,00	4,00	0,42	0,04	2,96	13,08
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,01	14,96
Ou, categoria "Extra"	1buc.	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	59,40
Terci risipit de grâu"Arnautca"	1/150		6,81	6,33	4,67	259,95
Crupe de grâu	60,00	60,00	6,12	2,00	4,20	225,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,25	5,25	0,69	4,33	0,47	34,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine cu țărâță	1/100	100	9,00	3,00	48,00	258,00
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	9,53	38,75
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Fruite sezoniere în sortiment (prune, mere, prășade)	156	150	0,35	0,00	9,94	86,00
TOTAL :			47,73	52,05	98,34	1258,44
ÎN TOTAL I Zi :			62,73	72,79	201,81	2075,75
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,90	1,10	4,01	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI II ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "Edam	1/30/10/20		1,82	10,32	15,79	218,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	4,10	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci rar de griș cu stafide pe lapte (2,5 % grăsimi) și dulc. de zmeură	1/200/10/20		11,93	12,37	46,84	352,14
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte integral pasteurizat(2,5% grăs.)	130,00	130,00	3,64	4,16	6,11	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,98	11,22
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	8,00	7,25	0,09	66,10
Dulceață de zmeură	20,00	20,00	0,08	0,00	4,24	53,80
Banane	50		0,75	0,00	11,20	45,50
Banane	56	50,00				
Lapte fiert cu cacao	200,00		4,61	6,42	7,55	142,60
Lapte integral pasteurizat(2,5% grăs.)	150,00	150,00	4,20	4,80	7,00	87,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	0,49	37,40
TOTAL :			19,11	29,11	81,38	758,94
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise cu semințe de dovleac	1/100		2,42	6,32	17,63	149,11
Sfeclă	97,40	7,9/74,0 ga	1,70	0,00	10,40	47,00
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Semințe de dovleac	3,00.	3,00.	0,73	1,37	0,53	31,56
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.t)	1/250/5		6,08	5,63	14,90	202,71
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	2,28	95,87
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Crupe	10,00	10,00	0,90	0,18	6,40	28,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Rădăcină de țelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,40	2,44
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	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină / porcină cu sos acriu-dulciu	1/48		9,39	8,25	6,41	202,17
Pulpă de porcină/vițel dez. refrigerată	80,00	48neto gata	8,50	1,60	0,00	105,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat pastă	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâe	0,50	0,50	0,00	0,00	0,02	0,2
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,70	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt și mărar	200,00		4,32	3,09	39,43	276,38

Cartofi	300,30	200,00	4,00	0,20	39,40	249,00
Mărar	0,27	0,25	0,00	0,00	0,00	1,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Dovlecei copti în rolă	1/50/		0,38	0,19	3,65	38,00
Dovlecei	95,65	64,00				
Pâine "cu Malai"	1/100	100	7,87	2,25	55,63	287,24
Compot "Asorti" din mere și prune	1/200		9,16	0,00	19,49	79,66
Mere	23,44	20,56	9,00	0,00	2,58	14,00
Prune uscate	10,00	10,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,94	56,10
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Fructe în sortiment (struguri, mere, prășade)	154	150	0,60	0,00	6,25	103,50
TOTAL :			40,22	25,73	163,39	1338,77
ÎN TOTAL II Zi :			59,33	54,84	244,77	2097,71
C O R E L A Ţ I A P : L : G			1,07	0,93	4,10	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "De Râșcani" (82,5% gr.)	25/15		1,41	11,06	7,36	139,65
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15	15,00	0,20	10,88	0,16	99,15
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	25,00	25,00	1,21	0,18	7,20	40,50
Supă de lapte cu fidea	1/300		6,86	13,27	27,70	360,74
Lapte integral pasteurizat(2,5% grăs.)	150,00	150,00	4,20	4,80	7,80	87,00
Fidea	24,00	24,00	2,50	0,22	18,00	192,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,16	8,25	0,1	74,8
Zahăr	1,80	1,80	0,00	0,00	1,80	6,74
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	85neto gata	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 "de Mai" cu lapte fiert			3,00	3,20	11,06	115,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	4,98	56,00
Lapte integral pasteurizat(2,5% grăs.)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
TOTAL :			12,50	28,06	60,56	681,68
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică" cu mazăre verde, ulei	1/100		3,51	4,99	11,92	99,75
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,17	0,00	3,51	18,20
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	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/5		5,78	1,13	33,33	237,04
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
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
Tomat în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei de floarea soarelui rafinat	9,00	9,00	0,00	0,00	9,00	81,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar (f.conservanți)	0,30	0,30	0,00	0,00	0,04	0,14

Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% gr.	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre/ de curcan	1/100/200		30,37	24,50	69,13	558,21
Carne de pasăre refrigerată	166,00	100,00	16,30	24,02	4,80	218,00
Orez	72,20	72,00	11,62	0,44	49,65	233,28
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă uscată	12,00	10,00	0,21	0,00	1,14	5,16
Tomat pastă/tomate în pulpă	4,05/	4,05/	0,20	0,00	0,77	3,89
Făina albă	3,90	3,90	0,41	0,03	2,89	12,75
Ulei de floarea soarelui rafinat	9,00	9,00	0,00	0,00	9,00	81,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine cu țărăță	1/120	120	10,80	3,60	57,60	309,60
Compot din prune uscate	1/200		0,44	0,00	25,26	117,85
Prune uscate	15,00	15,00	0,34	0,00	4,90	39,60
Zahăr	20	20,00	0,00	0,00	19,96	74,80
Lămie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Fructe sezoniere în sortiment (prune, mere, prăsadă)	120		0,50	0,00	9,94	99,00
TOTAL :			50,90	34,22	197,24	1421,45
ÎN TOTAL III Zi :			63,40	62,28	257,80	2103,13
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,98	1,02	4,50	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I JOI IV ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan	100/3		2,96	6,27	12,03	126,55
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de țelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00.	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (pătrunjel)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de susan măcinate	3,00.	3,00.	1,08	1,24	0,25	15,5
Puding din brânză de vaci cu stafide și dulceață de căpșune	100/20		15,28	10,95	62,23	305,48
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	118,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	15,87	26,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ou, categoria "Extra"	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,05	2,48	0,03	24,00
Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsime	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte integral pasteurizat 2,5% gras.	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpșune	20,00	20,00	0,06	0,00	29,30	58,20
Lapte fiert	200.		5,80	5,00	9,20	104,00
Lapte integral pasteurizat(2,5% grăs.)	210,00	200,00				
Covrigei cu mac	25,00	25,00	3,4	4,24	29,9	99,25
Fructe (mere)	105	100	0,35	0,00	9,94	49,00
TOTAL :			27,79	26,46	123,30	684,28
PRÂNZUL						
Salată din rosii cu ardei dulce, verdeață	100		0,88	9,98	4,95	112,48
Rosii proaspete	68,80	68,00	0,40	0,00	2,86	12,92
Ardei dulci Kapya proaspeți	36,70	22,00	0,26	0,00	1,03	5,06
Ceapă /sau ceapă verde	12/12,5	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10,00	10,00	0,00	9,98	0,00	89,90
Sare iodată	0,8	0,8	0	0	0	0
Ciorbă delicioasă cu fasole	250		6,66	9,55	29,23	188,71
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
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 rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3/7,5	3/7,5	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,pătrungel)	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	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar(fără conservanți)	0,30	0,30	0,00	0,00	0,04	0,14
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	2/70		13,40	14,59	5,36	304,96

Carne de piept de pui/ piept de curcan	2/66,5	65,00	11,00	4,68	3,20	194,00
Lapte integral pasteurizat(2,5% gräs.)	17,50	17,50	0,49	0,56	0,83	10,20
Pâine	7,00	7,00	0,21	0,00	1,18	9,96
Ou, categoria "Extra"	8,74	8,74	1,54	1,10	0,05	16,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de gräsimi	10,00	10,00	0,16	8,25	0,10	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ghiveci din legume cu orez (sarmale lenese)	250		8,96	12,40	8,81	342,15
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcovi	50,00	50,00	0,03	0,00	0,17	37,80
Ceapa	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	28	80,0 fiert	0,36	0,00	1,52	90,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto	70	70.				36,19
Faina de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	15	15,00	0,00	7,47	0,00	67,43
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodata	0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine cu țărăță	1/120	120	10,80	3,60	57,60	309,60
Compot din gutui	200		0,38	0,00	14,47	60,35
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	19,50
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Fructe sezoniere în sortiment (prune, mere,präsade)	111	100	1,50	0,00	22,40	96,00
TOTAL :			42,58	50,12	142,82	1414,25
ÎN TOTAL IV Zi :			70,37	76,58	266,12	2098,53
C O R E L A Ţ I A P : L : G			1,00	1,00	4,00	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI V ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	prânz	și				
DEJUNUL						
Omletă naturală cu legume și verdeață	120,00		12,21	12,70	4,53	226,54
Ouă de găină, categoria "Extra "	80,00	80,00	10,20	9,20	0,60	138,00
Lapte integral pasteurizat 2,5% gr.	60,00	60,00	1,74	1,50	2,74	34,80
Spanac/ verdeață	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roșii pr.	10,50	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei dulci	13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"	150/20		9,71	9,13	49,53	404,60
Paste făinoase	52,50	52,50	9,00	2,00	49,50	293,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,26	3,00	0,00	74,20
Pâine f.integr fortific.Fe,acid Folic	100		6,47	1,44	50,90	233,00
Fructe (Banane,)	111,00	100,00	1,50	0,00	22,40	96,00
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,1	0,1	0	0	0	0
TOTAL :			29,32	16,14	137,91	890,64
PRÂNZUL						
Salată de varză roșie cu porumb dulce, ardei și semințe de in	100		2,66	6,23	12,49	85,70
Varză roșie	69,3	59,00	1,26	0,00	4,20	19,40
Porumb dulce (zahăr-3,2 gr.per 100gr) prelucrat termic	16,7	10,00	0,38	0,06	2,46	17,70
Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapyra"	13,1	10,00	0,18	0,00	0,76	15,00
Praz	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,50
Lămâie (suc)	3,84	1,60	0,04	0,00	0,14	1,20
Zahăr	0,3	0,30	0,00	0,00	3,00	11,20
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95.
Semințe de in măcinate	3,00.	3,00	0,50	1,08	0,78	15,60
Verdeață(pătrunjel, mărar)	1,35	1,25	0,1	0,1	0,01	0,1
Supă de cartofi cu arpacaș	1/250		4,07	3,95	32,15	213,57
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	7,73	64,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	3,80	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" copt cu legume	75		15,70	5,93	6,70	212,00
Fileu de pește "Merluciu" pur	165,00	75gata	13,80	0,90	4,30	155,00
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	1/200		6,19	11,75	47,70	249,70
Crupe de malai	66,30	66,00	5,50	8,00	47,20	215,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,25	5,25	0,69	3,75	0,50	34,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine cu țărâță	100	100	9,00	3,00	48,00	258,00
Ceai "Lisma" cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	3,08	59,19
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	1,50	56,10
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite sezoniere în sortiment (prune, mere, prășade)	125	120	0,50	0,00	9,94	99,00
TOTAL :			41,94	30,86	147,57	1177,16
ÎN TOTAL V ZI :			71,26	55,49	285,48	2067,80
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,95	1,05	4,20	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II LUNI I ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cheag tare "de Olanda"	1/30/10/20		2,80	14,36	26,26	266,10
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10	10,00	0,10	8,00	0,06	75,60
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 4 %de	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Terci dens din cereale(bulgur) cu fructe	1/200/5		6,68	1,03	34,05	235,14
Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei	40,00	40,00	4,99	0,28	20,00	179,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	4,48	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură de măceș	150		0,25	0,11	4,40	54,90
Măceș	15,75	15,00	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe citrice (Mandarine, portocale, klemantn)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	99,00
Biscuiți de casă (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	30,00		2,10	0,26	13,70	121,00
TOTAL :			11,58	15,65	74,01	776,14
PRÂNZUL						
Conopidă asezonată cu verdeață	0,02		1,50	0,00	2,94	37,80
Conopidă proaspătă	106,50	55,60	1,40	0,00	2,72	36,50
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață	1/250		8,72	2,75	41,51	226,04
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,12	22,75	95,87
Mazăre uscată	30,00	30,00	6,69	0,50	16,30	99,00
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
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din piept de pui împănată	75		14,19	14,93	7,98	191,11
Carne de piept de pui	85,50	85,50	11,70	4,95	3,38	77,00
Ou, categoria "Extra"	12,00	12,00	1,26	0,97	0,10	13,90
Făină de grâu	12,00	12,00	1,23	0,11	4,50	19,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,50	0,50	0,00	8,90	0,00	80,91
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Terci risipit din hrișcă cu unt	200		11,86	10,66	53,10	383,80
Crupe de hrișcă	93,00	92,80	11,70	2,41	53,00	309,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,16	8,25	0,10	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	100	100	6,47	1,44	50,90	233,00
Compot din gutui	200		0,38	0,00	19,01	110,73
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,52	56,00
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Banane	133,2	120	1,80	0,00	13,44	110,40
TOTAL :			44,92	29,78	188,88	1292,88
ÎN TOTAL I Zi :			56,50	45,43	262,89	2069,02
C O R E L A Ț I A P: L: G			1,05	0,95	4,50	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

Smântână 15% gr.	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Perişoare cu sos roşu	100/50		16,04	13,54	12,48	305,97
Piept de pui dezosată refrigerată	44,00	44,00	7,24	15,10	2,20	82,20
Pulpă de bovină /Carne de porcină ref.	42,00	42,00	8,32	5,20	0,00	92,50
Lapte integral pasteurizat(2,5% grăs.)	42,00	42,00	1,18	1,34	1,98	25,36
Ou, categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,24	0,04	18,40
Pâine	8,00	8,00	0,24	0,00	1,36	18,56
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	12,50	10,00	0,14	0,00	0,70	3,36
Ceapă	2,40	2,00	0,04	0,00	0,22	1,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Făină de grâu	5,00	5,00	0,52	0,00	3,72	16,34
Tomat-pastă	4,00	4,00	0,20	0,00	0,76	3,94
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de mei	1/150		6,28	10,26	43,10	300,05
Crupe de mei	60,00	60,00	6,12	2,00	43,00	225,25
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,16	8,25	0,10	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	100		6,47	1,44	50,90	233,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	14,53	66,45
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	19,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	10	10	0	0	9,98	37,4
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Mere proaspete	170	150	0,53	0,00	14,91	73,50
TOTAL :			36,47	30,82	174,16	1257,74
ÎN TOTAL II Zi :			59,68	60,78	267,44	2068,69
C O R E L A Ţ I A P : L : G			0,98	1,02	4,20	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor pentru masa dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Turtă de brânză	75,00		7,96	8,17	47,92	291,65
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
Ou, categoria "Extra"	3,23	3,23	0,57	0,40	0,01	5,90
Brânză de vaci,9%de grăsimi	22,50	22,50	3,80	2,03	0,29	35,10
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	7,50	7,50	0,09	5,44	0,07	56,00
Bicarbonat 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
Terci dens din ovăz cu fructe pe lapte cu unt	1/200/5		11,51	14,89	45,56	399,22
Fulgi de ovăz	42,50	170gr.gata	5,60	2,64	27,90	180,88
Lapte integral pasteurizat(2,5% grăs.)	130,00	130,00	3,77	3,25	5,98	75,40
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	22,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,50	20,00	0,30	0,00	4,48	18,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,90	8,25	0,60	74,80
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt cu nuci	80		2,54	3,26	14,16	95,68
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
Miere	5,0	5,0	0	0	0	0
Lapte fiert cu cafea	150,00		4,61	6,42	8,07	112,68
Lapte integral pasterizat(2,5% grăs.)	157,50	150,00	4,20	4,80	7,00	87,00
Cafea solubilă graminee	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL :			26,62	32,74	115,71	899,23
PRÂNZUL						
Tomate proaspete porționate	1/100		0,60	0,00	4,20	19,00
Borș roșu (Sfecolnic)	1/250		12,12	13,36	35,15	187,41
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roșii /tomat-pastă	23,50	1,00	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,pătrungel)	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% gr.	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pulpe coapte în rolă	100		9,30	13,20	15,60	281,50

Pulpe de pasăre refrigerate	16,60	100 net	9,30	8,22	15,60	132,00
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,98	0,00	49,50
Fasole fierte cu legume	150		14,54	8,57	37,60	237,20
Fasole	61,50	126 gata	13,70	1,05	33,40	150,00
Morcov	18,70	15,00	0,24	0,02	1,35	6,20
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	6,00	6,00	0,30	0,00	1,14	5,76
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	100		6,47	1,44	50,90	233,00
Compot" Asorti " din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	32,69	111,44
Fructe uscate (vișine, mere, prune)	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	15	15,00	0,00	0,00	19,00	56,10
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Hurmale	156	150	0,52	0,00	14,70	93,00
TOTAL :			44,21	36,57	190,84	1162,55
ÎN TOTAL III Zi :			70,83	69,31	306,55	2061,78
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,99	1,01	4,08	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI IV ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Tartină cu unt și dulceață de coacăză/de căpșune	50./10/20	10,00	2,14	4,64	43,76	247,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,10	4,10	0,06	74,80
Dulceață de coacăză/ de căpșune	20,00	20,00	0,10	0,00	4,40	56,40
Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
Budincă de brânză de vaci cu morcov	120		12,96	9,70	36,98	272,57
Brânză de vaci (9% grăsimi)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte integral pasteurizat(2,5% grăs.)	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	69,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	11,2
Măr copt cu miez de nuci	130,00		2,80	3,26	17,70	152,20
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Pudră de zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	3,00	11,20
Chefir						
Chefir 2,5 % de grăsimi	205,00	200,00	5,40	3,40	8,50	185,00
TOTAL :			20,50	17,74	89,24	705,27
PRÂNZUL						
Ghiveci moldovenesc	1/130.		1,42	10,02	10,16	165,88
Vânăță pr.	35,00	30,00	0,51	0,00	3,24	34,40
Morcovi	36,00	30,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Roșii proaspete	36,00	30,00	0,18	0,00	1,26	5,70
Ardei dulci	17,00	13,00	0,17	0,00	0,61	13,00
Ceapă uscată	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Tomat-pastă	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00	0,00	9,99	0,00	89,90
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,48
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,50	0,00	0,00	0,00	0
Ciorbă de legume	1/250		9,73	10,32	31,88	225,94
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	13,40
Varză	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	27,00
Mazăre verde	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
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	3,11	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	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,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Beef-Stroganoff	1/50/50		15,79	15,45	9,41	238,97
Pulpă de vită /porc dezosată refrigerat	79,00	50netogata	14,90	9,80	0,00	95,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	4,00	4,00	0,20	0,00	1,14	52,00
Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână	2,00	2,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Ceapă	29,00	24,00	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	1/200		5,64	9,04	39,60	299,80
Crupe de malai	66,00	66,00	5,48	0,79	39,50	225,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,16	8,25	0,10	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine "cu Malai"	100	100	7,87	2,25	55,63	287,24
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	10,23	77,26
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	4,99	56,00
Portocale	104	100	0,35	0,00	9,94	69,00
TOTAL :			41,00	47,08	166,85	1364,09
ÎN TOTAL IV Zi :			61,50	64,82	256,09	2069,36
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,94	1,06	4,10	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II VINERI V ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	180/20.		16,66	15,74	52,02	416,56
Spaghete / tăiței/ fidea	43,00	30gata net	5,07	1,03	31,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	61,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ou, categoria "Extra"	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	22,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,16	8,25	0,10	74,80
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Magiun de prune	20	20	0,10	0,00	14,00	56,20
Fructe (mere Simerenco)	104	100,00	1,50	0,00	22,40	49,00
Iaurt natural - 2,6 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	120		0,8	2,5	12	128,80
Suc de mere în sortiment(<5%zah)	1./200		1,60	0,00	32,20	99,00
TOTAL :			20,56	18,24	118,62	693,36
PRÂNZUL						
Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)	100		3,68	11,26	19,17	134,92
Dovlecei sau Vânăță	140	110/75gata	1,54	0,40	6,27	29,70
Făină de grâu	101,30	96,2/75gata	1,40	0,90	7,90	32,00
Roșii	3,70	3,70	0,38	0,033.	2,75	12,10
Ceapă	37,30	31,70	0,19	0,00	1,30	6,02
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00	0,00	9,96	0,00	49,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,00	0,00	0,00	1,30
Rasolnic cu arpacaș	1/250		4,62	5,12	40,30	222,83
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de arpacaș	20,00	20,00	1,40	0,02	15,46	64,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	49,50
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
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
Sufleu de pasăre copt la cuptor	2/50		10,84	31,66	2,91	277,30
Carne de piept de pui refrigerată	96,00	96,00	6,60	14,61	0,15	78,63
Orez(viscos)	3,5gr	15gr.neto	2,45	0,02	2,70	11,30
Ou, categoria "Extra"	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	8,30

Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mazăre fiartă cu unt	1/200		21,56	4,00	54,63	308,14
Mazăre uscată	92,20	92,00	21,10	1,50	54,60	285,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	100		4,86	0,72	52,40	233,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	15,22	58,66
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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Banane	166,5	150	0,52	0,00	14,91	144,00
TOTAL :			46,28	52,76	199,54	1378,85
ÎN TOTAL V Zi :			66,84	71,00	258,56	2072,21
C O R E L A Ț I A P : L : G			1,05	0,95	4,03	
COSTUL : 39,80 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						