COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINAU

_____E.TCACI

Data 28 / _____2024

APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP"ADOLESCENȚA-RC"

_____A.GHIMPU

Data 25 / noiembrie 2024

MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

ALIMENTAţIA ELEVILOR ÎN INSTITUTIA DE ÎNVATAMÂNT CPPC "ORFEU" PENTRU PERIOADA " IARNA-PRIMAVARA " ANUL DE STUDII 2024-2025

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2024.12.05 16:20:07 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova
MOLDOVA EUROPEANĂ

CHIȘINĂU 2025

SAPTAMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râşcani"pe biscuit	**1/25/10**		**1,59**	**10,15**	**14,66**	**146,80**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăs. hidrogenizate,adaosuri,E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt şi	**1/200/25**		**4,11**	**6,84**	**25,68**	**243,73**
Paste făinoase - diverse (grâu dur)	66,00	66,00	7,00	0,90	51,30	249,60
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Caşcaval de Olanda "45 % de grăsimi	26,00	25,00	0,48	5,25	0,00	139,12
Ceai "de Mai"cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	**1/200**		**2,00**	**0,60**	**44,00**	**178,00**
Banane	222,00	200,00				
TOTAL :			**7,95**	**17,59**	**90,90**	**590,32**
PRÂNZUL						
Salată de morcov cu rădăcină ţelină,verdeaţă	**1/50**		**1,19**	**4,32**	**3,95**	**57,70**
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de ţelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeaţă	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Seminţe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde şi verdeaţă	**1/250**		**2,92**	**5,16**	**20,19**	**134,28**
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare 1,1gr per100	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de ţelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pui cu sos alb de legume	**1/100/50**		**23,67**	**8,80**	**5,99**	**310,15**
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	162,00	145,00	40,50	3,24	1,62	184,68
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sos alb de legume:						
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,25	2,25	0,02	0,18	0,03	17,50
Făină de grâu	2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,66	0,29
Rădăcină de ţelină	0,67	0,45	0,01	0,00	0,02	0,08
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
Rădăcină de ţelină	2,25	1,5	0,01	0,01	0,05	0,25
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Bulgur fiert cu unt	**1/150**		**5,25**	**5,70**	**26,46**	**271,70**
Bulgur	58,20	58,00	4,60	0,50	26,40	224,60
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,60	5,20	0,06	47,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot"Asorti" din gutui şi mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**9,50**	**55,41**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu tărâţă	100,00	100,00	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
TOTAL :			**42,28**	**26,98**	**114,09**	**1085,24**
CINA						
Tartină cu gem de fructe	**15/30**		**2,83**	**1,05**	**22,86**	**88,40**
Gem de coacăză/ gem de caise	15,00	15,00	0,39	0,15	8,46	33,00
Pâine de casă cu tărâţă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	**1/125**		**4,3**	**3,1**	**4,5**	**63,75**
Ceai "de Mai"cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**4,56**	**15,31**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,98	11,22
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	**1/200**		**1,34**	**0,00**	**37,20**	**157,00**
Mere	**227,00**	**200,00**				
TOTAL :			**8,72**	**4,15**	**64,62**	**324,46**
ÎN TOTAL :			**58,95**	**48,72**	**269,61**	**2000,02**
CORELATIA P:L:G			**1,05**	**0,85**	**4,20**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA I MARTI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt"de Răscani"	**1/10/30**		**3,60**	**9,16**	**14,46**	**155,80**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,90	8,26	0,06	78,40
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de griș cu stafide pe lapte natural , unt	**1/200/5**		**3,58**	**6,43**	**55,39**	**235,02**
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,04	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu dulceață de zmeură	**1/200/5**		**0,23**	**0,00**	**4,28**	**14,44**
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**1/20**	**20**	**2,20**	**0,60**	**15,80**	**64,00**
Fructe proaspete	**1/200**		**1,34**	**0,00**	**37,20**	**157,00**
Mere	**227,00**	**200,00**				
TOTAL :			**10,95**	**16,19**	**127,13**	**626,26**
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică"	**1/50**		**7,92**	**2,53**	**16,61**	**110,68**
Varză proaspătă	25,00	18,25	1,70	0,00	10,40	74,40
Morcov	6,65	5,00	0,07	0,01	0,04	2,36
Ceapă	6,0	5,00	0,09	0,01	3,68	1,23
Rădăcină de țelină	5,25	3,50	0,03	0,01	0,15	0,59
Mere proaspete	17,1	15,00	6,00	0,00	1,70	7,07
Zahăr	0,05	0,05	0,00	0,00	0,49	2,03
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,005	0,00	0,065	0,14
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Borș roșu (Sfecolnic)cu smântână (tratat term)	**1/250/10**		**3,42**	**11,86**	**26,23**	**165,03**
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,23	20,60
Pilaf din fileu de pui	**1/100/150**		**29,26**	**9,39**	**50,36**	**465,81**
Fileu de pui	162,00	**150,00**	24,50	3,24	1,62	184,68
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	18,00	15,00	0,26	0,04	11,40	6,54
Morcov	19,80	15,00	0,20	0,02	1,12	19,20
Suc de tomate	12,50	12,50	0,10	0,02	0,58	3,38
Rădăcină de țelină	3,00	2,00	0,02	0,00	0,06	0,34
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez	57,00	56,50	4,12	1,12	35,40	206,00
Apă	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,7	2	0,06	0,00	0,18	0,72
Pâine de casă cu tărâță	**100,00**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
Compot "Asorti" din fructe uscate	**1/200**		**0,36**	**0,14**	**12,69**	**50,74**
Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			**49,96**	**26,92**	**153,89**	**1048,26**

CINA						
Tartină fierbinte cu unt şi caşcaval " De Olanda "	**1/75**		**7,36**	**9,80**	**12,93**	**185,50**
Pâine făină integrală fortificat cu Fe şi acid Folic	25,00	25,00	2,00	0,30	12,00	66,75
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Tomate	22,00	20,00	0,13	0,00	0,88	3,76
Omletă naturală cu roşi şi ardei dulce	**1/80**		**5,31**	**6,28**	**2,76**	**88,98**
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Tomate proaspete	14,75	12,50	0,08	0,00	0,59	2,52
Ardei dulce	16,63	12,50	0,12	0,00	0,75	3,74
Verdeaţă (Pătrunjel , mărar)	2,37	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Lapte fiert	**1/150**	**150,00**	**4,50**	**3,00**	**7,50**	**78,00**
TOTAL :			**17,17**	**19,08**	**23,19**	**352,48**
ÎN TOTAL :			**78,08**	**62,19**	**304,21**	**2027,00**
CORELATIA P:L:G			**1,05**	**0,85**	**4,10**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA I MIERCURI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic)	**1/200/50/25**		**15,42**	**18,90**	**46,31**	**484,54**
Malai	67,00	66,50	6,66	2,66	44,66	216,66
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	7,00	7,00	0,06	5,74	0,20	109,20
Sare	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	50,50	50,00	8,00	4,50	0,50	100,35
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	6,00	0,95	58,33
Pâine de casă cu tărâță	**30,00**	**30,00**	**2,70**	**0,90**	**14,40**	**77,40**
Lapte fiert cu cacao	**1/150**		**2,91**	**2,87**	**12,51**	**80,40**
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
Măr copt	**1/105**		**0,40**	**0,00**	**11,30**	**47,00**
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
TOTAL :			**21,43**	**22,67**	**84,52**	**689,34**
PRÂNZUL						
Mix de legume cu semințe de dovleac	**1/50**		**1,01**	**0,04**	**4,50**	**38,00**
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	24,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratat	**1/250/10**		**5,11**	**1,84**	**28,75**	**188,11**
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,23	20,60
Beef-stroganoff	**1/70/30**		**10,76**	**35,00**	**3,03**	**331,12**
Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat	113,4	103,60	10,04	23,00	0,00	208,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	10	10,00	0,00	9,98	0,00	89,90
Făina de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Smântână, 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,30	20,00
Rădăcină de țelină	0,90	-0,18	0,21	0,06	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	5,22	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	**1/100**		**4,48**	**3,27**	**24,90**	**158,72**
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,02	2,90	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**8,21**	**32,48**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu tărâță	**100,00**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
TOTAL :			**30,56**	**43,11**	**117,39**	**1004,43**

CINA						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)	**1/100/25**		**15,92**	**11,19**	**18,52**	**257,63**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,7	6,84	0,99	128,56
Crupe de griş	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	10,00
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	5,86	10,08
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Smântână, 15 % grăsime	2,50	2,50	0,07	0,38	0,08	5,40
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeţi	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Fructe: banane proaspete	**111**	**100**	**1,00**	**0,30**	**22,00**	**89,00**
Ceai "Lisma"cu lapte natural	**1/200**		**1,70**	**1,00**	**8,86**	**45,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
TOTAL :			**18,62**	**12,49**	**49,38**	**392,42**
ÎN TOTAL :			**70,61**	**78,27**	**251,29**	**2086,19**
CORELATIA P:L:G			**0,90**	**1,13**	**3,80**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt"de Râşcani"şi brânză cu cheag tare "de Olanda"	**1/35/10/25**		**2,00**	**13,67**	**15,82**	**283,82**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,8
Caşcaval de Râscani "45 % de grăsimi	26,00	25,00	0,48	5,25	0,00	139,12
Pâine "cu Malai"	35,00	35,00	1,46	0,22	15,72	69,90
Terci din cereale cu dovleac	**1/150**		**5,71**	**5,10**	**42,67**	**223,61**
Couscous	49,95	49,90	4,65	0,55	36,42	154,20
Dovleac	50,00	35,00	0,35	0,00	2,10	9,10
Lapte	22,50	22,50	0,68	0,45	1,13	11,70
Apă	25,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "De Mai"cu lămâie	**200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**40,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	**1/200**		**0,00**	**0,00**	**16**	**76,00**
Mandarine	270,3	200,00				
TOTAL :			**7,96**	**18,77**	**81,05**	**623,92**
PRÂNZUL						
Castraveti conservaţi (sare <1,5gr per 100gr produs)	**30**	**30,00**	**0,30**	**0,06**	**0,90**	**3,60**
Ciorbă cu fasole delicioasă	**1/250**		**6,92**	**10,70**	**30,42**	**194,23**
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de ţelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuştean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată/Frunze de dafin	0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borş acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	**2/50**		**19,00**	**17,20**	**47,52**	**261,22**
Piept de pui dezosată refrigerată	47,50	46,08	7,90	3,34	22,80	99,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din mei	**1/130**		**6,24**	**5,70**	**34,68**	**245,60**
Crupe de mei	52,00	51,50	5,60	2,16	34,60	207,30
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,64	3,540	0,045	38,300
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine "cu Malai"	**100**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
Compot de mere proaspete	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**18,64**	**72,74**
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			**42,12**	**36,66**	**180,16**	**1033,39**
CINA						
Păpănaşi de brânză copţi la cuptor cu smântână (tratat termic)	**1/100/25**		**17,20**	**21,83**	**14,49**	**311,09**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,31
Crupe de griş	7,3	7,30	0,87	7,00	4,84	25,80
Ou de găină categoria "Extra"	3,2	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98

Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Vanilină	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	6,60	6,60	0,66	0,07	4,82	23,63
Smântână 15 % de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
Sare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1	1	0,01	0,82	0,01	7,8
Smântână 15 % de grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Ceai "Lisma" cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	**170,00**					
Mere	**193,18**	**170,00**	**0,68**	**0,00**	**19,21**	**79,90**
TOTAL :			**18,13**	**21,83**	**40,26**	**412,78**
ÎN TOTAL :			**68,21**	**77,26**	**301,47**	**2070,09**
CORELATIA P:L:G			**1,05**	**0,95**	**4,20**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA I VINERI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină fierbinte cu unt şi caşcaval " De Olanda "	**1/75**		**6,93**	**8,60**	**17,73**	**193,27**
Pâine făină integrală fortificat cu Fe şi acid Folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,93	4,08	0,00	58,66
Tomate	22,00	20,00	0,13	0,00	0,88	3,76
Babă de paste făinoase "Trandafir"cu smântână tratată termic	**1/130/25**		**7,21**	**16,51**	**28,60**	**285,34**
Paste făinoase diverse din grâu dur	39,00	39,00	3,90	0,50	22,20	140,40
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte	51,35	51,35	1,50	8,00	1,98	26,70
Ouă de găină categoria Extra	9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Gem de trandafir	5,46	5,46	0,04	0,00	2,44	14,57
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Pesmeţi	2,7	2,70	0,44	0,13	1,81	12,67
Smântână, 15 % grăsime	2,73	2,73	0,08	0,40	0,07	5,90
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Ouă de găină categoria Extra	1,00	1,00	0,13	0,10	0,01	1,50
Băutură de lămâie	**1/200**		**0,14**	**0,00**	**3,59**	**15,92**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	**1/150**		**0,00**	**0,00**	**16**	**76,00**
Portocale	202,65	150,00				
TOTAL :			**14,28**	**25,11**	**65,92**	**570,53**
PRÂNZUL						
Vinegretă de legume cu praz	**1/100**		**2,37**	**10,00**	**10,25**	**99,66**
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti	46,20	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu arpacaş şi verdeaţă	**1/250**		**3,35**	**10,38**	**32,72**	**217,05**
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaş	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveţi conservaţi (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de ţelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeaţă (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
Fileu de peşte copt cu legume în rolă	**1/80**		**17,70**	**12,95**	**3,54**	**130,59**
Fileu de peşte pur "Merluciu"	133,60	80,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	0,00	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	2,40	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95

Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăligută cu unt și cașcaval ras	**1/100/5/20**		**7,27**	**7,40**	**31,73**	**324,30**
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	3,540	0,045	38,300
Cașcaval "de Olanda "45% de grăsimi	21,0	20,00	5,00	7,60	0,00	118,00
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui și mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**23,25**	**38,01**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu tărâță	**100,00**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**258,00**
Compot"Asorti" din gutui și mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**9,50**	**55,41**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
TOTAL :			**40,19**	**30,78**	**158,99**	**1123,02**
		CINA				
Burger "Sănătos"	1/120		**17,84**	**12,66**	**44,52**	**297,02**
Bitoc tocat de carne de pui	50,00	50,00	11,50	6,10	7,80	117,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,40	4,10	0,07	39,00
Tomate proaspete	23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde	5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chifă "Școlară"	55,00	55,00	5,61	2,44	35,33	135,00
Ceai "Lisma"	1/200		**0,20**	**0,00**	**6,36**	**19,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Fructe proaspete	**1/170**		**0,68**	**0,00**	**19,21**	**79,90**
Mere	**193,18**	**170,00**				
TOTAL :			**18,72**	**12,66**	**70,09**	**396,71**
ÎN TOTAL :			**73,19**	**68,55**	**295,00**	**2090,26**
CORELATIA P:L:G			**1,07**	**0,93**	**4,03**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SAPTAMÎNA I I LUNI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**1/25/10**		**2,79**	**9,14**	**14,50**	**152,20**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,24	0,10	74,80
Pâine de casă cu tărâţă	25,00	25,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Pâine de casă cu tărâţă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt	**0,01**		**6,89**	**7,34**	**39,00**	**236,84**
Fulgi de ovăz	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	13,80
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	**1/100**		**0,30**	**0,06**	**10,22**	**48,00**
Kiwi	113,60	100,00				
Biscuiţi Alisa	**25,00**	25,00	**1,50**	**1,90**	**14,60**	**72,00**
TOTAL :			**11,73**	**18,44**	**84,89**	**530,83**
PRÂNZUL						
Salată de cruditâţi cu seminţe de susan	**1/50/2**		**1,37**	**3,00**	**4,67**	**64,55**
Roşii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapya"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de ţelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Seminţe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006.	0,99	11,5
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	**1/250/20**		**7,95**	**10,92**	**44,45**	**269,88**
Cartofi	77,00	50,00	1,00	0,05	9,50	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Rădăcină de ţelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortificatâ Fe şi acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bitoc tocat din fileu de pui la aburi	**2/40**		**35,50**	**14,48**	**15,98**	**272,36**
Fileu de pui dezosdată ,refrigerată	34,40	31,20	18,60	0,69	0,34	39,00
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Ouă de găină de categorie "Extra"	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeţi	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrişcă cu unt	**1/100**		**1,02**	**5,23**	**18,90**	**191,50**
Crupe de hrişcă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043.	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot"Asorti" din gutui şi mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**4,55**	**20,05**
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
Pâine "cu Malai"	**100**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
TOTAL :			**55,09**	**36,63**	**110,85**	**1074,34**
		CINA				
Brânză cu cheag tare "de Olanda" porţionat	**26,00**	**25,00**	**0,48**	**5,25**	**13,50**	**139,12**
Şarlotcă pandişpan cu mere	**150**	**150,00**	**0,30**	**11,20**	**49,00**	**235,50**
Băutură "Limonadă"	**1/200**		**0,14**	**0,00**	**5,58**	**23,50**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,10
TOTAL :			**0,92**	**16,45**	**68,08**	**398,12**
ÎN TOTAL :			**67,74**	**71,52**	**263,82**	**2003,29**
CORELATIA P:L:G			**0,94**	**1,06**	**3,90**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA II MARȚI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Ou fiert cu pâine	**1/40/35**		**9,60**	**6,10**	**24,30**	**197,00**
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Bulgur pe lapte cu unt	**1/150**		**7,34**	**6,37**	**29,69**	**208,59**
Crupe de bulgur	37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	132,54
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	71,25	71,25	2,85	1,90	4,75	37,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert	**1/200**		**6,00**	**3,50**	**10,00**	**104,00**
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	210,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Măr copt cu nuci	**1/105**		**1,40**	**3,50**	**11,80**	**79,50**
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,5
TOTAL :			**24,34**	**19,47**	**75,79**	**589,09**
PRÂNZUL						
Dovlecei cu legume înăbușite	**1/50**		**1,52**	**3,96**	**7,84**	**81,28**
Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratat termic)	**1/250/10**		**2,85**	**6,63**	**30,52**	**159,41**
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Movrcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Perișoare cu sos roșu	**1/50/50**		**9,90**	**7,54**	**11,57**	**151,60**
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	33,25
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresatâ	21,00	20,37	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	18,18
Ouă de găină, categoria "Extra"	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	2,44
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș	**1/150**	**1,00**	**4,99**	**4,74**	**32,71**	**199,22**
Crupe de arpacaș	49,95	49,45	4,95	0,64	32,64	160,22
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere și prune uscate	**1/200**		**0,28**	**0,07**	**13,95**	**54,70**

Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,17	0,07	6,30	25,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	**100**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
TOTAL :			**28,54**	**25,94**	**144,59**	**902,21**
CINA						
Chiflă împletită cu susan" şi unt "de Râşcani" porţionat	**1/15/75**		**9,09**	**16,67**	**22,14**	**339,20**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Chifă împletită cu susan	75,00	75,00	9,00	4,37	22,00	227,00
Suc de mere „Delicios„ fără zahăr	**1/200**		**0,40**	**0,00**	**11,00**	**92,00**
Fructe proaspete	**1/220**		**0,00**	**0,00**	**9,90**	**85,80**
Mandarine	270,32	220,00	0,00	0,00	9,90	85,80
TOTAL :			**9,49**	**16,67**	**43,04**	**517,00**
ÎN TOTAL :			**62,37**	**62,08**	**263,42**	**2008,30**
CORELATIA P:L:G			**1,00**	**1,07**	**4,20**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA II MIERCURI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**1/30/15**		**2,79**	**13,20**	**14,54**	**189,60**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu tărâţă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Budincă de brânză de vaci cu morcov şi smântână (tratat termic)	**1/100/10**		**13,24**	**13,02**	**35,83**	**235,72**
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,40	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griş	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	25,00	25,00	0,70	3,75	8,00	50,50
Lapte fiert cu cacao	**1/150**		**2,91**	**2,87**	**12,51**	**80,40**
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
Măr copt	**1/80**		**0,32**	**0,00**	**9,04**	**37,60**
Măr	91,00	80,00	0,32	0,00	9,04	37,60
Covrigei grîu încolţit(fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**1/20**	**20**	**2,20**	**0,60**	**15,80**	**64,00**
TOTAL :			**21,46**	**29,09**	**87,72**	**543,32**
PRÂNZUL						
Tomate proaspete porţionate	**1/50**		**0,26**	**0,00**	**1,80**	**9,50**
Tomate proaspete	51	50,00				
Ciorbă de cartofi cu arpacaş şi smântână	**1/250/5**		**5,54**	**5,99**	**34,49**	**174,24**
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaş	12,50	12,00	1,24	0,16	8,17	40,10
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de ţelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borş clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sufleu de pasăre cu orez coaptă	**1/50**		**10,84**	**21,66**	**17,84**	**248,35**
Piept de pui dezosată , refrigerată	48,00	46,56	6,60	4,61	15,00	68,63
Orez (viscos) (15-m.netto)	36,00	35,70	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Caşcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierţi cu unt	**1/200**		**6,23**	**4,57**	**82,34**	**351,40**
Cartofi	308,00	200,00	6,14	0,32	72,90	276,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	4,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot de mere și portocale	**1/200**		**0,22**	**0,01**	**4,69**	**19,52**
Mere proaspete	34,20	30,00	0,12	0,00	3,40	14,15
Portocale	15,00	10,00	0,09	0,01	1,16	4,94
Lămâie	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu tărâță	**100,00**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
TOTAL :			**32,09**	**35,23**	**189,16**	**1059,01**
		CINA				
Tartină cu bătută de pui împanată în ou	**1/50/50**		**16,53**	**23,52**	**14,97**	**204,29**
Fileu de pui	52,50	47,00	13,13	18,12	11,20	59,85
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine "cu Malai"	50	50,00	2,42	0,36	26,20	76,20
Ceai "Lisma"cu lapte natural	**1/200**		**1,70**	**1,00**	**8,86**	**45,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fructe	**1/200**		**1,34**	**0,00**	**17,20**	**157,00**
Mere	227,00	200,00	1,34	0,00	17,20	157,00
TOTAL :			**19,57**	**24,52**	**41,03**	**407,08**
ÎN TOTAL :			**73,12**	**88,84**	**317,91**	**2009,41**
CORELATIA P:L:G			**0,82**	**1,20**	**4,30**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SAPTAMÎNA II JOI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Broccoli sotat în unt	**35**		**1,30**	**1,64**	**8,45**	**26,50**
Broccoli	64,40	35,00	1,30	0,00	8,45	26,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Mămăliguţă cu unt şi caşcaval	**1/150/15**		**10,76**	**15,55**	**35,84**	**340,47**
Crupe de malai	49,50	49,05	4,20	0,60	35,75	168,75
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	26,00	25,00	6,50	6,75	0,00	96,92
Pâine de casă cu tărâţă	**1/35**	**35,00**	**1,70**	**0,25**	**18,34**	**81,55**
Ceai "de Mai" cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,80**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	**1/150**		**0,75**	**0,00**	**23,55**	**93,00**
Hurmale	156,00	150,00	0,75	0,00	23,55	93,00
TOTAL :			**14,76**	**17,19**	**92,74**	**563,32**
PRÂNZUL						
Salată de morcov cu rădăcină de ţelină	**1/50**		**1,19**	**6,77**	**3,95**	**80,15**
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de ţelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeaţă	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Seminţe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă Ţărănească cu orez şi smântână (tratat termic)	**1/250/10**		**2,94**	**6,77**	**30,96**	**169,62**
Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Orez	10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	13,30	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de ţelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borş clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,30
Şniţel tocat din fileu de pui la aburi	**1/100**		**25,07**	**41,80**	**33,29**	**319,78**
Fileu de pui dezosată, refrigerată	86,00	78,00	21,50	37,20	18,60	158,04
Lapte 2,5 % de grăsimi	18,00	18,00	0,54	0,36	0,90	9,36
Pâine de grâu	13,00	13,00	1,06	0,16	6,24	34,72
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,06	9,96
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,04	3,28	0,06	31,20
Pesmeţi	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	75,80
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de mazăre	**1/150**		**15,42**	**4,77**	**35,51**	**248,95**
Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95

Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot asorti din gutui si mere	**1/200**		**0,24**	**0,00**	**9,70**	**38,12**
Gutui	23,0.	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu tărâță	**100,00**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
TOTAL :			**52,67**	**63,11**	**161,41**	**1112,62**
		CINA				
Tartină cu gem de coacăză	**1/5/30**		**1,58**	**0,26**	**18,54**	**80,90**
Gem de coacăză	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine "cu Malai"	30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
Budincă de brânză de vaci cu morcov şi smântână (tratat termic)	**1/100/10**		**13,24**	**13,02**	**35,88**	**235,72**
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griş	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	25,00	25,00	0,70	3,75	8,00	50,50
Fructe proaspete	**1/220**		**0,00**	**0,00**	**9,90**	**85,80**
Clemantine	270,32	220,00	0,00	0,00	9,90	85,80
Ceai "de Mai"	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**6,36**	**19,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			**15,02**	**13,28**	**60,78**	**336,41**
ÎN TOTAL :			**82,45**	**93,58**	**314,93**	**2012,35**
CORELATIA P:L:G			**0,90**	**1,10**	**3,85**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II VINERI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	**1/30/15**		**6,60**	**4,95**	**14,40**	**135,58**
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45%de grăs.	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă	**1/150/5**		**8,92**	**7,65**	**25,75**	**262,10**
Bulgur	40,00	39,50	7,20	2,80	18,00	179,00
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 proaspete	33,40	20,00	0,75	0,00	1,12	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,03	37,40
Băutură "Limonadă"	**1/200**		**0,14**	**0,00**	**5,58**	**23,40**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	**1/150**		**1,50**	**0,45**	**24,50**	**134,00**
Banane	166,50	150,00				
TOTAL :			**17,16**	**13,05**	**70,23**	**555,08**
PRÂNZUL						
Ardei proaspete porționat	**1/20**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**13,50**
Ardei Kapya	26,6	20,00				
Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață	**1/250**		**7,44**	**7,14**	**20,16**	**289,41**
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr	0,25	0,25	0,00	0,00	0,30	0,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare din pește cu sos roșu de bază	**50./25**		**8,33**	**8,68**	**5,32**	**145,66**
Fileu de pește pur Merluciu	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	0,52	22,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază:		**25,00**				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	**1/100**		**4,78**	**3,26**	**4,53**	**158,72**
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	4,50	132,54

Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**10,23**	**39,96**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu tărâță	**100,00**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**256,00**
TOTAL :			**21,05**	**19,08**	**90,34**	**903,25**
CINA						
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porționat	**1/15**		**0,09**	**12,30**	**0,14**	**112,20**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Siculent cu brânză de vaci	**75,00**		**3,40**	**5,70**	**17,20**	**235,00**
Fructe proaspete	**1/200**		**1,34**	**0,00**	**27,20**	**157,00**
Mere	**227,00**	**200,00**	1,34	0,00	27,20	157,00
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
TOTAL :			**5,08**	**18,00**	**51,11**	**525,99**
ÎN TOTAL :			**43,29**	**50,13**	**211,68**	**1984,32**
CORELATIA P:L:G			**0,98**	**1,02**	**4,20**	
COSTUL : 62,30 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						