

**COORDONAT**

**AGENCIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ**

**ȘEF CSP CHIȘINĂU**

**E.TCACI**

**Data**

**2022**



**APROBAT**

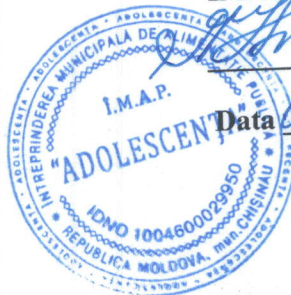
**ADMINISTRATORUL INTERIM**

**ÎMAP "ADOLESCENȚA"**

**A.GHIMPU**

**Data**

**2022**



## **MENIU - MODEL SUEDEZ**

**PENTRU 10 ZILE**

**alimentația elevilor din clasele gimnaziale cu profil sportiv  
din Instituția Publică Liceul Teoretic "OLIMP"  
pentru perioada "Iarna"  
anul de studii 2022-2023.**

Digitally signed by Ghimpu Ala  
Date: 2022.12.27 17:05:32 EET  
Reason: MoldSign Signature  
Location: Moldova



**CHIȘINĂU 2022**



# SĂPTĂMÎNA I LUNI

| Denumirea bucatelor pentru meniul<br>suedez la dejun<br>și prânz | Volumul bucatelor, gr. |         | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                  | Bruto,gr               | Neto,gr |          |        |         |                                |

## Dejunul - varianta I

|                                                                                 |               |               |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Ou fiert cu pâine                                                               | 1/40/50       |               | 7,53         | 4,96         | 26,50        | 184,50        |
| Ouă de găină categoria "Extra"                                                  | 40,00         | 40,00         | 5,10         | 4,60         | 0,30         | 68,00         |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe,aci                                 | 50            |               | 2,43         | 0,36         | 26,20        | 116,50        |
| <b>Pilaf dulce cu fructe</b>                                                    | <b>130</b>    |               | <b>3,10</b>  | <b>9,06</b>  | <b>30,36</b> | <b>248,75</b> |
| Orez                                                                            | 34,1          | 34,10         | 2,40         | 0,80         | 21,51        | 110,00        |
| Zahăr                                                                           | 0,34          | 0,34          | 0,00         | 0,00         | 0,40         | 1,27          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                               | 10,0          | 10,00         | 0,09         | 8,25         | 0,06         | 74,80         |
| Stafide                                                                         | 14,0          | 14,00         | 0,02         | 0,01         | 0,86         | 27,20         |
| Caise uscate                                                                    | 10,0          | 10,00         | 0,52         | 0,00         | 5,50         | 27,20         |
| Mere proaspete                                                                  | 18,0          | 13,00         | 0,07         | 0,00         | 2,03         | 8,28          |
| Sare iodată                                                                     | 0,5           | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>                                                  | <b>200/3</b>  |               | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,56</b>  | <b>21,79</b>  |
| 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                                                                          | 3,33          | 3,00          | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi<br/>hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>  | <b>12,00</b>  |               | <b>1,10</b>  | <b>0,72</b>  | <b>6,12</b>  | <b>61,50</b>  |
| <b>Fructe proaspete sezoniere<br/>(Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b> | <b>104,00</b> | <b>100,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,90</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                                  |               |               | <b>12,78</b> | <b>14,74</b> | <b>79,44</b> | <b>585,54</b> |

## Dejunul - varianta II

|                                                                                |                |               |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Ou fiert                                                                       | 40,00          |               | 5,10         | 4,60         | 0,30         | 69,00         |
| Ouă de găină categoria "Extra"                                                 | 40,00          | 40,00         |              |              |              |               |
| <b>Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și<br/>cașcaval "Edam"</b>          | <b>100./20</b> |               | <b>7,35</b>  | <b>12,52</b> | <b>38,12</b> | <b>295,63</b> |
| Paste făinoase                                                                 | 33,00          | 33,00         | 6,19         | 1,26         | 38,06        | 184,03        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 5,00           | 5,00          | 0,45         | 4,13         | 0,03         | 37,40         |
| Sare iodată                                                                    | 0,90           | 0,90          | 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         |
| <b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>                                                 | <b>200/3</b>   |               | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,56</b> | <b>40,49</b>  |
| Ceai uscat                                                                     | 1,00           | 50ml infuz.   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                                          | 10,00          | 10,00         | 0,00         | 0,00         | 9,98         | 37,40         |
| Lămâie                                                                         | 3,33           | 3,00          | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi<br/>hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b> | <b>12,00</b>   |               | <b>1,10</b>  | <b>0,72</b>  | <b>6,12</b>  | <b>61,50</b>  |
| <b>Fructe proaspete sezoniere (banane)</b>                                     | <b>111,00</b>  | <b>100,00</b> | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>22,40</b> | <b>96,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                                 |                |               | <b>15,30</b> | <b>17,84</b> | <b>78,50</b> | <b>562,62</b> |

## Dejunul - varianta III

|                                                              |                  |              |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Tartină cu unt și cașcaval "Edam"</b>                     | <b>30/10/20.</b> | <b>20,00</b> | <b>6,29</b>  | <b>14,77</b> | <b>15,71</b> | <b>217,50</b> |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                            | 10,00            | 10,00        | 0,13         | 8,25         | 0,01         | 73,40         |
| Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi                              | 21,00            | 20,00        | 4,70         | 6,30         | 0,00         | 74,20         |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și<br>acid Folic | 30,00            | 30,00        | 1,46         | 0,22         | 15,70        | 69,90         |
| <b>Omletă naturală cu legume și verdeață</b>                 | <b>120,00</b>    |              | <b>12,21</b> | <b>12,70</b> | <b>4,53</b>  | <b>256,54</b> |
| Ouă de găină categorie "Extra "                              | 80,00            | 80,00        | 10,20        | 9,20         | 0,60         | 138,00        |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                           | 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                                                                     | 0,50          | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>                                                   | <b>200/3</b>  |               | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,54</b> | <b>40,49</b>  |
| 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                                                                          | 3,33          | 3,00          | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>Fructe proaspete sezoniere<br/>(Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b> | <b>104,00</b> | <b>100,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,90</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                                  |               |               | <b>19,75</b> | <b>27,47</b> | <b>43,06</b> | <b>583,53</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### PRÂNZUL

|                                                                                    |              |                |              |              |               |                |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Salată din de morcov, rădăcină țelină și<br/>semințe de susan</b>               | <b>100/3</b> |                | <b>2,98</b>  | <b>6,27</b>  | <b>12,12</b>  | <b>127,55</b>  |
| Morcov                                                                             | 75,00        | 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, mărar)                                                        | 2,7          | 2,50           | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,22           |
| Lămâie (suc)                                                                       | 2,4          | 1,00           | 0,02         | 0,00         | 0,09          | 1,00           |
| Semințe de susan măcinate                                                          | 3,00.        | 3,00.          | 1,08         | 1,24         | 0,25          | 15,5           |
| <b>Ciorbă cu mazăre verde și conopidă,verd</b>                                     | <b>1/250</b> |                | <b>3,92</b>  | <b>5,22</b>  | <b>19,58</b>  | <b>155,93</b>  |
| Conopidă proaspătă                                                                 | 20,00        | 15,00          | 0,96         | 0,00         | 1,86          | 21,17          |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr<br>per100 gr.produs) prelucrată termic | 30,80        | 20,00          | 0,78         | 0,05         | 1,78          | 10,25          |
| Cartofi                                                                            | 69,30        | 45,00          | 1,39         | 0,07         | 13,65         | 62,52          |
| Morcov                                                                             | 12,50        | 10,00          | 0,13         | 0,01         | 0,07          | 3,33           |
| 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          |
| Tomat-pastă/Tomate în suc propriu                                                  | 1,1/25       | 1,0/25         | 0,25         | 0,10         | 0,75          | 4,75           |
| Rădăcină de țelină                                                                 | 3,68         | 3,00           | 0,14         | 0,04         | 0,30          | 3,36           |
| 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                                                                    | 0,01         | 0,01           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Sufleu din piept de pui copt în cuptor</b>                                      | <b>55</b>    |                | <b>9,76</b>  | <b>7,36</b>  | <b>2,42</b>   | <b>277,78</b>  |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată                                         | 48,00        | 37,5 gata neto | 6,60         | 0,15         | 0,15          | 89,00          |
| Sos de lapte:                                                                      |              |                |              |              |               | 50,00          |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                                 | 13,50        | 13,50          | 0,38         | 0,62         | 0,62          | 8,83           |
| Făină de grâu                                                                      | 2,00         | 2,00           | 0,21         | 1,48         | 1,48          | 6,54           |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                  | 2,00         | 2,00           | 0,02         | 0,01         | 0,01          | 14,96          |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                                 | 0,5buc       | 20,00          | 2,55         | 0,15         | 0,15          | 33,50          |
| Sare iodată                                                                        | 0,5          | 0,5            | 0            | 0            | 0             | 0              |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                   | 5,00         | 5,00           | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95          |
| <b>Cartofi copti în rolă</b>                                                       | <b>150</b>   |                | <b>5,00</b>  | <b>5,21</b>  | <b>39,26</b>  | <b>252,45</b>  |
| Cartofi                                                                            | 231,00       | 150,00         | 5,00         | 0,26         | 39,26         | 207,50         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                   | 5,00         | 5,00           | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95          |
| <b>Compot"Asorti" din gutui și mere</b>                                            | <b>1/200</b> |                | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>31,95</b>  | <b>74,01</b>   |
| 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                                                                              | 10,00        | 10,00          | 0,00         | 0,00         | 37,40         | 36,00          |
| Lămâie (suc)                                                                       | 2,40         | 1,00           | 0,02         | 0,00         | 0,09          | 18,70          |
| <b>Pâine din făină integrală fortcu Fe și acF</b>                                  | <b>75</b>    |                | <b>3,65</b>  | <b>0,54</b>  | <b>39,30</b>  | <b>174,75</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                                     |              |                | <b>25,56</b> | <b>24,60</b> | <b>144,63</b> | <b>1062,47</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>                                                  |              |                | <b>38,34</b> | <b>39,34</b> | <b>224,07</b> | <b>1648,01</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>                                                 |              |                | <b>40,86</b> | <b>42,44</b> | <b>223,13</b> | <b>1625,09</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>                                                |              |                | <b>45,31</b> | <b>43,25</b> | <b>187,69</b> | <b>1646,00</b> |

**COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei**

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

\* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folie



**SĂPTĂMÎNA I    MARȚI**

| Denumirea bucatelor pentru meniul-<br>suedez la dejun<br>și prânz | Volumul bucatelor, gr. |         | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                   | Bruto,gr               | Neto,gr |          |        |         |                                |

**Dejunul - varianta I**

|                                                                                |                 |        |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci</b>                                    | <b>1/50</b>     |        | <b>7,39</b>  | <b>5,40</b>  | <b>39,66</b> | <b>139,51</b> |
| Făină de grâu                                                                  | 25,58           | 25,58  | 2,63         | 2,30         | 66,00        | 83,65         |
| Zahăr                                                                          | 1,86            | 1,86   | 0,00         | 0,00         | 18,56        | 6,96          |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                             | 0,25buc         | 10,00  | 1,76         | 1,23         | 0,04         | 18,30         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 1,40            | 1,40   | 0,02         | 0,12         | 0,01         | 1,05          |
| Sare iodată                                                                    | 0,10            | 0,10   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Drojdie                                                                        | 0,65            | 0,65   | 0,08         | 0,00         | 0,05         | 1,00          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                               | 0,25            | 0,25   | 0,00         | 0,25         | 0,00         | 2,25          |
| Brânză de vaci ( 9% de grăsimi)                                                | 16,80           | 16,50  | 2,90         | 1,50         | 2,00         | 26,30         |
| Vanilie                                                                        | 0,01            | 0,01   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural<br/>și dulceață de zmeură</b> | <b>1/210/10</b> |        | <b>3,60</b>  | <b>7,01</b>  | <b>34,02</b> | <b>270,02</b> |
| 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 | 2,90         | 1,92         | 4,60         | 58,00         |
| Zahăr                                                                          | 0,30            | 0,30   | 0,00         | 0,00         | 2,97         | 1,12          |
| Stafide                                                                        | 10,20           | 10,00  | 0,17         | 0,70         | 6,30         | 25,00         |
| Sare iodată                                                                    | 0,80            | 0,80   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 5,00            | 5,00   | 0,45         | 4,13         | 0,03         | 37,40         |
| Dulceață de zmeură                                                             | 10,00           | 10,00  | 0,04         | 0,00         | 3,00         | 27,90         |
| <b>Lapte fiert cu cacao</b>                                                    | <b>150,00</b>   |        | <b>2,59</b>  | <b>2,87</b>  | <b>13,47</b> | <b>99,10</b>  |
| 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                                                                          | 10,00           | 10,00  | 0,00         | 0,00         | 9,96         | 37,40         |
| <b>Măr copt cu nuci</b>                                                        | <b>80</b>       |        | <b>2,54</b>  | <b>3,26</b>  | <b>9,41</b>  | <b>78,68</b>  |
| Măr                                                                            | 92,00           | 65,00  | 0,26         | 0,00         | 7,35         | 32,00         |
| Miez de nuci                                                                   | 15,00           | 15,00  | 2,28         | 3,26         | 2,06         | 46,68         |
| <b>TOTAL :</b>                                                                 |                 |        | <b>13,58</b> | <b>15,28</b> | <b>87,15</b> | <b>587,31</b> |

**Dejunul -varianta II**

|                                                                                |                   |             |             |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Tartină cu unt "de Râșcani" și cașcaval<br/>"Edam"</b>                      | <b>1/30/10/20</b> |             | <b>1,82</b> | <b>14,47</b> | <b>15,79</b> | <b>218,70</b> |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 10,0              | 10,00       | 0,09        | 8,25         | 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         |
| <b>Terci rar de griș cu stafide pe lapte natural<br/>și dulceață de zmeură</b> | <b>210./10</b>    |             | <b>3,89</b> | <b>4,21</b>  | <b>50,15</b> | <b>260,14</b> |
| Crupe de griș                                                                  | 37,00             | 37,00       | 0,04        | 0,26         | 27,12        | 120,62        |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                             | 130,00            | 130,00      | 3,64        | 3,25         | 5,98         | 75,40         |
| Apa                                                                            | 44                | 44          | 0           | 0            | 0            | 0             |
| Zahăr                                                                          | 3,00              | 3,00        | 0,00        | 0,00         | 3,60         | 11,22         |
| Stafide                                                                        | 10,20             | 10,00       | 0,17        | 0,70         | 6,30         | 25,00         |
| Sare iodată                                                                    | 0,80              | 0,80        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Dulceață de zmeură                                                             | 10,00             | 10,00       | 0,04        | 0,00         | 7,12         | 27,90         |
| Vanilie                                                                        | 0,10              | 0,10        | 0           | 0            | 0            | 0             |
| <b>Ceai "de Mai" cu lapte fiert</b>                                            | <b>200/50.</b>    |             | <b>3,10</b> | <b>2,50</b>  | <b>15,94</b> | <b>96,49</b>  |
| Ceai uscat                                                                     | 1,00              | 50ml infuz. | 0,20        | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                              | 100,00            | 100,00      | 2,90        | 2,50         | 4,60         | 58,00         |
| Zahăr                                                                          | 10,00             | 10,00       | 0,00        | 0,00         | 9,96         | 37,40         |
| <b>Măr copt cu nuci</b>                                                        | <b>80</b>         |             | <b>2,54</b> | <b>3,26</b>  | <b>14,16</b> | <b>101,68</b> |
| 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         |
| <b>TOTAL :</b>                                                                 |                   |             | <b>8,81</b> | <b>21,18</b> | <b>81,88</b> | <b>575,33</b> |

**Dejunul -varianta III**

|                                    |               |       |             |             |              |               |
|------------------------------------|---------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b> | <b>30./10</b> |       | <b>1,55</b> | <b>8,47</b> | <b>15,75</b> | <b>144,70</b> |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi  | 10,00         | 10,00 | 0,09        | 8,25        | 0,06         | 74,80         |
| Pâine de grâu                      | 30,00         | 30,00 | 1,46        | 0,22        | 15,69        | 69,90         |



|                                                                                      |                |             |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Terci dens din ovăz cu fructe și unt pe lapte natural cu fructe</b>               | <b>1/200/5</b> |             | <b>9,74</b>  | <b>5,89</b>  | <b>42,98</b> | <b>272,80</b> |
| Fulgi de ovăz                                                                        | 42,50          | 42,00       | 5,60         | 2,64         | 27,90        | 157,88        |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                                    | 100,00         | 100,00      | 2,90         | 2,50         | 4,00         | 58,00         |
| Zahăr                                                                                | 3,00           | 3,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 11,22         |
| 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         |
| 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          |
| <b>Covrigei Ineluși cu susan ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b> | <b>16,00</b>   |             | <b>3,40</b>  | <b>4,20</b>  | <b>17,80</b> | <b>74,00</b>  |
| <b>Ceai "de Mai" cu lapte fiert</b>                                                  | <b>200/50.</b> |             | <b>1,60</b>  | <b>3,20</b>  | <b>16,04</b> | <b>96,50</b>  |
| Ceai uscat                                                                           | 1,00           | 50ml infuz. | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                                    | 100,00         | 100,00      | 2,80         | 3,20         | 4,70         | 58,00         |
| Zahăr                                                                                | 10,00          | 10,00       | 0,00         | 0,00         | 9,96         | 37,40         |
| <b>TOTAL :</b>                                                                       |                |             | <b>16,29</b> | <b>21,76</b> | <b>92,57</b> | <b>588,00</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### PRÂNZUL

|                                                    |                |                |              |              |               |                |
|----------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe</b>  | <b>1/80</b>    |                | <b>2,45</b>  | <b>5,89</b>  | <b>15,14</b>  | <b>196,42</b>  |
| Sfeclă                                             | 97,40          | 77,9/74,0 gata | 1,70         | 0,00         | 10,40         | 95,50          |
| Stafide /caise uscate                              | 5,1            | 5,00           | 0,02         | 0,00         | 0,88          | 34,50          |
| Zahăr                                              | 0,1            | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 3,33          | 3,74           |
| Sare iodată                                        | 0,5            | 0,50           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                 | 5,00           | 5,00           | 0,00         | 4,52         | 0,00          | 45,24          |
| Semințe de dovleac                                 | 3              | 3              | 0,73         | 1,37         | 0,53          | 17,44          |
| <b>Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)</b>   | <b>1/250/5</b> |                | <b>5,31</b>  | <b>10,91</b> | <b>27,69</b>  | <b>170,75</b>  |
| Varză pr.                                          | 37,50          | 30,00          | 0,68         | 0,00         | 2,03          | 10,50          |
| Cartofi                                            | 77,00          | 50,00          | 1,54         | 5,40         | 15,17         | 63,91          |
| Morcov                                             | 12,50          | 10,00          | 1,63         | 0,01         | 0,88          | 4,13           |
| Ceapă                                              | 12,00          | 10,00          | 0,20         | 0,00         | 1,14          | 5,20           |
| 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                                        | 0,15           | 0,15           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Carne de porc cu sos acriu-dulciu</b>           | <b>1/48/50</b> |                | <b>9,40</b>  | <b>5,71</b>  | <b>11,83</b>  | <b>190,17</b>  |
| Pulpă de vițel /porc dezosată refrigerată          | 80,00          | 48gata         | 8,51         | 0,06         | 2,40          | 98,00          |
| 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          | 0,20           |
| Pastă de tomate                                    | 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          |
| Lămâie                                             | 0,55           | 0,50           | 0,00         | 0,00         | 0,02          | 0,2            |
| Pesmeți                                            | 6,60           | 6,50           | 0,55         | 0,70         | 4,70          | 26,20          |
| Sare iodată                                        | 0,50           | 0,50           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Terci dens din crupe de arpacaș</b>             | <b>1/150</b>   | <b>1,00</b>    | <b>5,58</b>  | <b>5,78</b>  | <b>32,04</b>  | <b>224,90</b>  |
| Crupe de Arpacaș                                   | 50,62          | 50,60          | 5,10         | 1,65         | 32,00         | 187,50         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                  | 5,00           | 5,00           | 0,48         | 4,13         | 0,04          | 37,40          |
| Sare iodată                                        | 0,12           | 0,12           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe</b> | <b>75</b>      |                | <b>3,65</b>  | <b>0,54</b>  | <b>39,30</b>  | <b>174,75</b>  |
| <b>Compot din fructe uscate "Asorti"</b>           | <b>1/200</b>   |                | <b>3,62</b>  | <b>0,01</b>  | <b>38,12</b>  | <b>91,34</b>   |
| Fructe uscate (mere,vișine,prune )                 | 20,00          | 20,00          | 3,60         | 0,01         | 0,63          | 54,60          |
| Zahăr                                              | 10,00          | 10,00          | 0,00         | 0,00         | 37,40         | 36,00          |
| Lămâie (suc)                                       | 2,40           | 1,00           | 0,02         | 0,00         | 0,09          | 0,74           |
| <b>TOTAL :</b>                                     |                |                | <b>30,01</b> | <b>28,84</b> | <b>164,12</b> | <b>1048,33</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>                  |                |                | <b>43,59</b> | <b>44,12</b> | <b>251,27</b> | <b>1635,64</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>                 |                |                | <b>38,82</b> | <b>50,02</b> | <b>246,00</b> | <b>1623,66</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>                |                |                | <b>46,30</b> | <b>50,60</b> | <b>256,69</b> | <b>1636,33</b> |

**COSTUL : Dejun +Prânz 36,30 lei**

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

\* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic



# SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-suedez la dejun și prânz | Volumul bucatelor, gr. |         | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|---------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr |          |        |         |                          |

## Dejunul - varianta I

|                                                                    |                |             |              |              |               |               |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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)pr.termic                      | 16,7           | 10,00       | 0,38         | 0,06         | 2,46          | 17,70         |
| Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapya"                                 | 13,1           | 10,00       | 0,18         | 0,00         | 0,76          | 15,00         |
| Praj                                                               | 12             | 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                                                        | 0,5            | 0,50        | 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              | 3,00        | 0,50         | 1,08         | 0,78          | 15,60         |
| Verdeață                                                           | 1,35           | 1,25        | 0,1          | 0,1          | 0,01          | 0,1           |
| <b>Beef-stroganoff</b>                                             | <b>1/20/25</b> |             | <b>6,48</b>  | <b>8,42</b>  | <b>20,65</b>  | <b>142,76</b> |
| Pulpă de porc/ piept pui dezosată refrigerată                      | 31,6           | 31,60       | 5,25         | 2,23         | 13,52         | 57,00         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                   | 5,8            | 5,80        | 0,00         | 5,78         | 0,00          | 52,10         |
| Făina de grâu                                                      | 4,0            | 4,00        | 0,40         | 0,01         | 2,97          | 13,10         |
| Smântână, 15 % grăsime                                             | 2,0            | 2,00        | 0,06         | 0,30         | 0,64          | 4,12          |
| Pastă de tomate                                                    | 4,0            | 4,00        | 0,19         | 0,00         | 0,76          | 3,84          |
| Ceapă uscată                                                       | 29,00          | 24,00       | 0,49         | 0,00         | 2,75          | 12,50         |
| Sare iodată                                                        | 0,5            | 0,50        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Verdeață (pătrunjel, mărar)                                        | 2,70           | 2,50        | 0,1          | 0,1          | 0,01          | 0,1           |
| <b>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>                          | <b>100,00</b>  |             | <b>4,84</b>  | <b>0,41</b>  | <b>28,75</b>  | <b>180,58</b> |
| Crupe de grâu                                                      | 40,00          | 39,70       | 4,80         | 0,11         | 28,72         | 154,40        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                  | 3,50           | 3,50        | 0,04         | 0,30         | 0,03          | 26,18         |
| Sare iodată                                                        | 0,50           | 0,50        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>   | <b>50</b>      |             | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b>  | <b>116,50</b> |
| <b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>                                     | <b>200./3</b>  |             | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,56</b>  | <b>21,79</b>  |
| Ceai uscat                                                         | 1,00           | 50ml infuz. | 0,20         | 0,00         | 1,38          | 1,09          |
| Zahăr                                                              | 5,00           | 5,00        | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 18,70         |
| Lămâie                                                             | 3,33           | 3,00        | 0,05         | 0,00         | 0,20          | 2,00          |
| <b>Fruite proaspete sezoniere (Pere, struguri, citrice, kiwi )</b> | <b>50,00</b>   |             | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>4,95</b>   | <b>34,50</b>  |
|                                                                    | 52             | 50          |              |              |               |               |
| <b>TOTAL :</b>                                                     |                |             | <b>17,06</b> | <b>15,42</b> | <b>104,60</b> | <b>581,83</b> |

## Dejunul -varianta II

|                                                 |               |        |              |             |              |               |
|-------------------------------------------------|---------------|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>              | <b>30./5</b>  |        | <b>1,56</b>  | <b>8,46</b> | <b>15,75</b> | <b>144,70</b> |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi               | 10,00         | 10,00  | 0,10         | 8,24        | 0,06         | 74,80         |
| Pâine de grâu                                   | 30,00         | 30,00  | 1,46         | 0,22        | 15,69        | 69,90         |
| <b>Puding din brânză cu dulceață de căpsune</b> | <b>85/10</b>  |        | <b>15,20</b> | <b>8,47</b> | <b>30,34</b> | <b>283,48</b> |
| Brânză de vaci, 9% de grăsimi                   | 76,00         | 76,00  | 12,7         | 6,84        | 0,99         | 138,56        |
| Crupe de griș                                   | 8,00          | 8,00   | 0,91         | 0,06        | 5,87         | 37,08         |
| Zahăr                                           | 7,00          | 7,00   | 0,00         | 0,00        | 6,99         | 26,18         |
| Ouă de găină categoria Extra                    | 0,12buc       | 4,8gr. | 0,85         | 0,59        | 0,02         | 8,80          |
| 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 2,5% de grăsimi pasteurizat               | 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 căpsune                             | 10,00         | 10,00  | 0,03         | 0,00        | 7,46         | 29,20         |
| <b>Lapte fiert</b>                              | <b>150,00</b> |        | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b> | <b>6,90</b>  | <b>87,00</b>  |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat               | 157,50        | 150,00 |              |             |              |               |



|                                                                           |       |  |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Covrigei grâu încolțit ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri) | 20,00 |  | 1,84         | 1,20         | 10,20        | 90,00         |
| <b>TOTAL :</b>                                                            |       |  | <b>22,95</b> | <b>21,88</b> | <b>63,19</b> | <b>605,18</b> |

### Dejunul -varianta III

|                                                                  |               |              |              |              |              |               |
|------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 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             | 5,00         | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Verdeață (pătrunjel, mărar)                                      | 2,7           | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,22          |
| Semințe de susan măcinate                                        | 3             | 3            | 1,08         | 1,24         | 0,25         | 15,5          |
| <b>Perişoare din carne cu sos roșu de bază</b>                   | <b>50/25</b>  |              | <b>9,38</b>  | <b>6,61</b>  | <b>5,76</b>  | <b>131,48</b> |
| Pulpă de bovină dezosată refrigerată                             | 21,00         | 21,00        | 3,97         | 2,60         | 0,00         | 39,27         |
| Piept de pasăre dezosată refrigerată                             | 22,00         | 22,00        | 3,49         | 1,55         | 1,06         | 25,18         |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                               | 5,38.         | 5,38         | 0,95         | 0,66         | 0,02         | 9,85          |
| Lapte 2,5 % de grăsimi /apă                                      | 21,00         | 21,00        | 0,59         | 0,67         | 0,99         | 12,18         |
| Pâine                                                            | 4,00          | 4,00         | 0,19         | 0,03         | 2,10         | 9,32          |
| Sare iodată                                                      | 0,50          | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Sos roșu de bază: 25 gr neto</b>                              |               | <b>25,00</b> |              |              |              | <b>18,00</b>  |
| Morcov                                                           | 2,50          | 2,00         | 0,03         | 0,00         | 0,00         | 0,83          |
| Ceapă                                                            | 0,60          | 0,50         | 0,01         | 0,00         | 0,06         | 0,26          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                 | 1,10          | 1,10         | 0,00         | 1,09         | 0,00         | 9,90          |
| Făină de grâu                                                    | 1,25          | 1,25         | 0,13         | 0,01         | 0,93         | 4,09          |
| Pastă de tomate                                                  | 1,00          | 1,00         | 0,048.       | 0,00         | 0,19         | 0,96          |
| Zahăr                                                            | 0,38          | 0,38         | 0,00         | 0,00         | 0,38         | 1,42          |
| Sare iodată                                                      | 0,20          | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Verdeață (pătrunjel, mărar)                                      | 0,68          | 0,63         | 0,02         | 0,00         | 0,03         | 0,22          |
| <b>Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt</b>                  | <b>100</b>    |              | <b>0,89</b>  | <b>3,99</b>  | <b>0,44</b>  | <b>178,68</b> |
| Crupe de hrișcă                                                  | 46,00         | 46,00        | 0,57         | 1,10         | 0,41         | 152,50        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                | 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          |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b> | <b>50</b>     |              | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Băutură "Limonadă"</b>                                        | <b>200,00</b> |              | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b>  | <b>10,58</b> | <b>42,10</b>  |
| 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                                                            | 0,5           | 0,5          | 0            | 0            | 0            | 0             |
| <b>TOTAL :</b>                                                   |               |              | <b>15,80</b> | <b>17,23</b> | <b>55,01</b> | <b>595,31</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### PRÂNZUL

|                                                                           |                |       |             |             |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Salată "Vitaminică" cu mazăre verde, pătrunjel, ulei nerafinat            | 1/100          |       | 3,51        | 4,99        | 6,90         | 139,00        |
| Varză proaspătă /Varză murată sare 1gr                                    | 81,55          | 65,00 | 1,17        | 0,00        | 3,48         | 19,00         |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic | 15,4           | 10,00 | 0,48        | 0,03        | 1,09         | 63,50         |
| Morcov                                                                    | 12,5           | 10,00 | 1,63        | 0,01        | 0,88         | 4,13          |
| Ceapă usc /Praj                                                           | 12,0           | 10,00 | 0,20        | 0,00        | 1,14         | 5,20          |
| Verdeață (pătrunjel, mărar)                                               | 2,7            | 2,50  | 0,01        | 0,00        | 0,22         | 1,22          |
| Sare iodată                                                               | 0,10           | 0,10  | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de fl. 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          |
| <b>Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)</b>                   | <b>1/250/5</b> |       | <b>4,97</b> | <b>1,08</b> | <b>26,92</b> | <b>178,23</b> |
| 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          |







# SĂPTĂMÎNA I JOI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-suedez la dejun și prânz | Volumul bucatelor, gr. |         | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|---------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr |          |        |         |                          |

## Dejunul - varianta I

|                                                     |               |               |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Tomate porționate                                   | 50,00         |               | 0,30         | 0,00         | 2,10         | 9,50          |
| Tomate proaspete                                    | 51,00         | 50,00         |              |              |              |               |
| <b>Biftec tocat copt în rolă</b>                    | <b>50,00</b>  |               | <b>8,35</b>  | <b>8,06</b>  | <b>9,95</b>  | <b>148,06</b> |
| Pulpă de bovină/ porc dezosată refrigerată          | 37,00         | 37,00         | 7,00         | 4,60         | 0,00         | 69,00         |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                   | 11,00         | 11,00         | 0,30         | 0,35         | 0,52         | 10,40         |
| Pâine                                               | 9,00          | 9,00          | 0,43         | 0,06         | 4,72         | 21,00         |
| Ceapă                                               | 12,00         | 10,00         | 0,20         | 0,00         | 1,14         | 6,16          |
| Pesmeți                                             | 5,00          | 5,00          | 0,42         | 0,53         | 3,57         | 19,00         |
| Sare iodată                                         | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                    | 2,50          | 2,50          | 0,00         | 2,50         | 0,00         | 22,50         |
| <b>Ghiveci de legume moldovenesc</b>                | <b>100</b>    |               | <b>2,48</b>  | <b>10,99</b> | <b>18,30</b> | <b>157,70</b> |
| Cartofi                                             | 62,00         | 40,00         | 1,24         | 5,40         | 12,20        | 51,50         |
| Broccoli / Conopidă/ Dovlecei                       | 17,00         | 11,30         | 0,07         | 0,034        | 0,64         | 12,00         |
| Morcov                                              | 12,00         | 10,00         | 0,13         | 0,01         | 0,70         | 3,30          |
| Varză pr.                                           | 25,00         | 20,00         | 0,36         | 0,00         | 1,08         | 5,60          |
| Rădăcină de țelină                                  | 7,00          | 5,70          | 0,28         | 0,08         | 0,60         | 6,72          |
| Praj                                                | 14,3          | 12            | 0,204        | 0            | 1,14         | 5,16          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                    | 5,00          | 5,00          | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| <b>Sos :</b>                                        | <b>30,00</b>  |               |              |              |              | <b>14,24</b>  |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                    | 0,60          | 0,60          | 0,00         | 0,54         | 0,00         | 5,34          |
| Făină de grâu                                       | 1,50          | 1,50          | 0,16         | 0,01         | 1,13         | 4,91          |
| Pastă de tomate/Tomate în suc propriu               | 3,00          | 3,00          | 0,14         | 0,00         | 0,57         | 2,88          |
| Morcov                                              | 0,72          | 0,60          | 0,008        | 0,001        | 0,04         | 0,20          |
| Verdeață (pătrunjel, mărar)                         | 2,70          | 2,50          | 0,10         | 0,00         | 0,20         | 0,90          |
| Sare iodată                                         | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF</b> | <b>75</b>     |               | <b>3,65</b>  | <b>0,54</b>  | <b>39,20</b> | <b>174,75</b> |
| <b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>                       | <b>200/3</b>  |               | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,28</b>  | <b>40,49</b>  |
| Ceai uscat                                          | 1,00          | 50ml infuz.   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                               | 10,00         | 10,00         | 0,00         | 0,00         | 3,70         | 37,40         |
| Lămâie                                              | 3,33          | 3,00          | 0,03         | 0,00         | 0,12         | 2,00          |
| <b>Fruite proaspete (Kiwi,citrice,banane, )</b>     | <b>111,00</b> | <b>100,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,90</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                      |               |               | <b>15,83</b> | <b>19,59</b> | <b>84,73</b> | <b>599,50</b> |

## Dejunul -varianta II

|                                                 |               |                |             |             |              |               |
|-------------------------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe</b> | <b>50</b>     |                | <b>1,43</b> | <b>2,50</b> | <b>14,24</b> | <b>88,08</b>  |
| Sfeclă                                          | 50,00         | 40,0/38gr gata | 0,85        | 0,00        | 5,40         | 24,00         |
| Prune uscate /Caise uscate                      | 10,20         | 10,00          | 0,23        | 0,00        | 6,85         | 26,40         |
| Zahăr                                           | 0,10          | 0,10           | 0,00        | 0,00        | 1,00         | 3,74          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat              | 2,50          | 2,50           | 0,00        | 2,50        | 0,00         | 22,48         |
| Sare iodată                                     | 0,25          | 0,25           | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| Semințe de susan                                | 2,00          | 2,00           | 0,35        | 0,006       | 0,99         | 11,46         |
| Verdeață                                        | 1,35          | 1,25           | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| <b>Piept de pui/curcan cu sos alb de legume</b> | <b>25/30</b>  |                | <b>1,15</b> | <b>3,23</b> | <b>2,23</b>  | <b>139,36</b> |
| Piept de pui /curcan dezosată refrigerată       | 41,50         | 41,50          | 0,81        | 0,00        | 0,17         | 78,00         |
| Sare iodată                                     | 0,90          | 0,90           | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| Frunze de dafin                                 | 0,01          |                | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| <b>Sos alb cu legume:</b>                       | <b>30,00</b>  |                |             |             |              |               |
| Făină de grâu                                   | 1,50          | 1,50           | 0,11        | 0,001       | 0,80         | 3,43          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                | 1,50          | 1,50           | 0,00        | 1,33        | 0,00         | 13,34         |
| Ceapă                                           | 1,08          | 0,90           | 0,02        | 0,00        | 0,09         | 0,39          |
| Morcov                                          | 8,28          | 6,60           | 0,11        | 0,01        | 0,60         | 2,74          |
| Ceapă                                           | 7,23          | 6,00           | 0,10        | 0,00        | 0,57         | 2,58          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                | 2,1           | 2,1            | 0           | 1,89        | 0            | 18,88         |
| <b>Orez fiert</b>                               | <b>100,00</b> |                | <b>2,84</b> | <b>3,11</b> | <b>27,87</b> | <b>142,46</b> |
| Crupe de orez                                   | 36,00         | 36,00          | 2,52        | 0,22        | 27,83        | 116,28        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi               | 3,50          | 3,50           | 0,32        | 2,89        | 0,03         | 26,18         |
| Sare iodată                                     | 0,90          | 0,90           | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |



|                                                                        |          |             |      |      |       |        |
|------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|------|------|-------|--------|
| Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF                           | 50       |             | 2,43 | 0,36 | 26,20 | 116,50 |
| Ceai "de Mai"cu lămâie                                                 | 200/10/5 |             | 0,25 | 0,00 | 5,28  | 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 | 3,70  | 37,40  |
| Lămâie                                                                 | 5,55     | 5,00        | 0,05 | 0,00 | 0,20  | 2,00   |
| Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi) | 100,00   |             | 0,80 | 0,00 | 9,90  | 69,00  |
| <b>TOTAL :</b>                                                         |          |             | 8,90 | 9,20 | 85,72 | 595,89 |

### Dejunul -varianta III

|                                           |         |              |       |       |       |        |
|-------------------------------------------|---------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă) | 50,00   |              | 1,00  | 0,40  | 9,80  | 56,60  |
|                                           | 86,30   | 50,00        | 1,00  | 0,40  | 9,80  | 56,60  |
| Brânză cu cheag tare"Edam" porțion.       | 1/20    |              | 4,68  | 5,90  | 0,00  | 74,00  |
| Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi       | 21,00   | 20,00        |       |       |       |        |
| Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)       | 180/10. |              | 16,47 | 11,49 | 37,96 | 328,57 |
| Spaghete /tăitei de casă Ammi (grâu dur)  | 43,00   | 130gata neto | 5,07  | 1,03  | 31,18 | 156,63 |
| 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  |
| Ouă de găină de categorie "Extra "        | 0,14buc | 6,00         | 1,05  | 0,74  | 0,02  | 10,98  |
| Zahăr                                     | 0,60    | 0,60         | 0,00  | 0,00  | 5,94  | 22,40  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi         | 4,00    | 4,00         | 0,07  | 4,00  | 0,04  | 33,05  |
| 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      |
| 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                                     | 0,5     | 0,5          | 0     | 0     | 0     | 0      |
| Banane porționate                         | 80,00   |              | 1,5   | 0     | 22,4  | 96     |
| Banane                                    | 88,8    | 80           |       |       |       |        |
| <b>TOTAL :</b>                            |         |              | 23,79 | 17,79 | 80,74 | 597,27 |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### PRÂNZUL

|                                                |           |         |      |       |       |        |
|------------------------------------------------|-----------|---------|------|-------|-------|--------|
| Vinegretă de legume                            | 100       |         | 2,45 | 10,00 | 10,47 | 114,06 |
| Sfeclă                                         | 19,4      | 15,00   | 0,32 | 0,00  | 2,08  | 13,64  |
| Morcov                                         | 18,75     | 15,00   | 0,24 | 0,025 | 1,10  | 13,20  |
| Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs) | 33,3      | 15,00   | 0,74 | 0,00  | 0,44  | 6,32   |
| Cartofi fierți în coajă                        | 51,70     | 30,00   | 0,63 | 0,00  | 4,35  | 25,00  |
| Praz                                           | 24/24,5   | 20,00   | 0,42 | 0,00  | 2,28  | 10,32  |
| Verdeață (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    | 0     | 0     | 0      |
| Ciorbă cu fasole delicioasă                    | 250       |         | 6,92 | 10,70 | 30,42 | 203,13 |
| 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 țelină                             | 3,68      | 3,50    | 0,00 | 0,00  | 0,40  | 2,44   |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                     | 2,70      | 2,70    | 0,10 | 0,00  | 0,22  | 0,61   |
| Leuștean                                       | 1,35      | 1,35    | 0,05 | 0,00  | 0,11  | 0,00   |
| Sare iodată                                    | 0,20      | 0,20    | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 8,90   |
| Borș acru alimentar fără aditivi               | 1,00      | 1,00    | 0,26 | 0,00  | 1,03  | 0,00   |
| Frunze de dafin                                | 0,01      | 0,01    | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| Knăli din piept de pui la aburi                | 50        |         | 9,55 | 8,65  | 24,28 | 201,54 |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată     | 47,50     | 47,50   | 7,90 | 3,34  | 22,80 | 129,50 |
| 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 de categorie "Extra "             | 0,156 buc | 6,24    | 1,10 | 0,79  | 0,03  | 12,60  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi              | 5,00      | 5,00    | 0,05 | 4,12  | 0,03  | 37,40  |
| Sare iodată                                    | 0,50      | 0,50    | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   |







# SĂPTĂMÎNA I VINERI

| Denumirea bucatelor pentru meniul<br>suedez la dejun<br>și prânz | Volumul bucatelor,<br>gr. |         | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                  | Bruto,gr                  | Neto,gr |          |        |         |                                |

## Dejunul - varianta I

|                                                 |        |        |       |       |        |        |
|-------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Brânză cu cheag tare" Edam" cu legume :         | 15,00  |        | 3,51  | 4,50  | 0,00   | 55,70  |
| Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi            | 16,00  | 15,00  |       |       |        |        |
| Conopidă /Broccoli/Dovlecei sotată în unt       | 1/50/5 |        | 1,19  | 4,12  | 0,45   | 49,00  |
| Conopidă /Broccoli proaspătă/Dovlecei proaspeți | 106,50 | 55,60  | 1,19  | 0,00  | 0,42   | 11,60  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi               | 5,00   | 5,00   | 0,045 | 4,12  | 0,03   | 37,40  |
| Cartofi, copți în rolă                          | 150    |        | 5,00  | 5,20  | 49,25  | 252,45 |
| Cartofi în coajă                                | 250,0  | 150,00 | 5,00  | 0,25  | 49,25  | 207,50 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                | 5,00   | 5,00   | 0,00  | 4,95  | 0,00   | 44,95  |
| Sare iodată                                     | 0,10   | 0,10   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF    | 50     |        | 2,43  | 0,36  | 26,20  | 116,50 |
| 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                                           | 0,5    | 0,5    | 0     | 0     | 0      | 0      |
| Banane porționate                               | 85,00  |        | 1,3   | 0     | 18,7   | 81,6   |
| Banane                                          | 94,35  | 85     |       |       |        |        |
| <b>TOTAL :</b>                                  |        |        | 13,57 | 14,18 | 105,18 | 597,35 |

## Dejunul - varianta II

|                                                                                 |        |             |       |       |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------|-------|-------|--------|
| Brânză cu cheag tare" Edam" porționat                                           | 15,00  |             | 3,76  | 4,50  | 2,10  | 65,20  |
| Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi                                            | 16,00  | 15,00       | 3,51  | 4,50  | 2,10  | 65,20  |
| Salată de morcov cu mere, semințe de dovleac                                    | 100,00 |             | 1,68  | 6,55  | 9,37  | 104,61 |
| Morcovi                                                                         | 81,30  | 65,00       | 0,65  | 0,00  | 4,55  | 22,00  |
| Mere proaspete                                                                  | 22,70  | 20,00       | 0,39  | 0,03  | 2,10  | 9,90   |
| Rădăcină de țelină                                                              | 7,36   | 6,00        | 0,00  | 0,00  | 0,50  | 5,20   |
| Zahăr                                                                           | 2,00   | 2,00        | 0,00  | 0,00  | 1,98  | 7,48   |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                | 5,00   | 5,00        | 0,00  | 4,95  | 0,00  | 44,95  |
| Lămâie                                                                          | 2,40   | 1,00        | 0,02  | 0,00  | 0,09  | 0,74   |
| Semințe de dovleac                                                              | 3,00   | 3,00        | 0,62  | 1,57  | 0,15  | 17,34  |
| Cartofi fierți cu unt și mărar                                                  | 100,00 |             | 3,36  | 3,04  | 29,50 | 155,10 |
| Cartofi                                                                         | 154,00 | 100,00      | 3,04  | 0,15  | 29,55 | 128,00 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                               | 3,50   | 3,50        | 0,32  | 2,89  | 0,03  | 25,90  |
| Sare iodată                                                                     | 0,5    | 0,5         | 0     | 0     | 0     | 0,00   |
| Mărar proaspăt                                                                  | 1,35   | 1,25        | 0     | 0     | 0     | 1,2    |
| Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF                                    | 50     |             | 2,43  | 0,36  | 26,20 | 116,50 |
| Ceai "Lipton"cu lămâie                                                          | 200./3 |             | 0,25  | 0,00  | 11,56 | 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  | 9,98  | 37,40  |
| Lămâie                                                                          | 3,33   | 3,00        | 0,05  | 0,00  | 0,20  | 2,00   |
| Covrigei Ineluși cu susan ( fără grăsimi<br>hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri) | 16,00  |             | 3,40  | 4,20  | 17,80 | 99,20  |
| <b>TOTAL :</b>                                                                  |        |             | 14,88 | 18,65 | 96,53 | 581,10 |

## Dejunul -varianta III

|                                                   |        |       |      |      |       |       |
|---------------------------------------------------|--------|-------|------|------|-------|-------|
| Tartină cu dulceată de coacăză/căpșune            | 40/20. |       | 1,54 | 0,22 | 28,78 | 147,9 |
| Dulceată de fructe                                | 20,00  | 20,00 | 0,08 | 0,00 | 13,06 | 78    |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și AF | 30,00  | 30,00 | 1,46 | 0,22 | 15,72 | 69,90 |



|                                                                     |         |        |       |        |        |         |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------|--------|--------|---------|
| Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt                          | 100,5   |        | 14,67 | 15,77  | 22,37  | 297,00  |
| Făină de grâu                                                       | 25      | 25     | 1,03  | 0,09   | 7,42   | 68      |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                  | 0,12buc | 4,8    | 0,85  | 0,59   | 0,02   | 8,8     |
| Brânză de vaci, 9 % de grasimi                                      | 76,0    | 75,00  | 12,70 | 6,84   | 9,88   | 119,00  |
| Zahăr                                                               | 0,50    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | 4,99   | 18,70   |
| 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   | 0,09  | 0,05   | 0,03   | 82,50   |
| Fruite proaspete sezoniere<br>(Mere,pere,struguri,citrice,banane, ) | 104,00  | 100,00 | 0,80  | 0,00   | 9,98   | 69,00   |
| Băutură de măceș                                                    | 200     |        | 0,34  | 0,14   | 17,55  | 75,40   |
| Măceș                                                               | 20,0    | 20,00  | 0,34  | 0,14   | 12,60  | 58,00   |
| Zahăr                                                               | 5,0     | 5,00   | 0,00  | 0,00   | 4,95   | 17,40   |
| TOTAL :                                                             |         |        | 17,35 | 16,13  | 78,68  | 589,30  |
| Costul: Dejunul 15,85 lei                                           |         |        |       |        |        |         |
| PRÂNZUL                                                             |         |        |       |        |        |         |
| Mix de legume feliate                                               | 30/30   |        | 0,71  | 0,00   | 3,19   | 44,50   |
| Ardei dulci Kapya proaspeți                                         | 39,9    | 30,00  | 0,52  | 0,00   | 1,90   | 28,80   |
| Roșii proaspete /Castraveți pr./                                    | 30,6    | 30,00  | 0,19  | 0,00   | 1,26   | 15,70   |
| Rasolnic cu arpacaș                                                 | 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 arpacaș                                                    | 20,00   | 19,80  | 1,40  | 0,02   | 15,46  | 64,60   |
| Castraveți conservați (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 țelină                                                  | 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   |
| 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 în rolă                             | 50      |        | 21,70 | 14,93  | 3,83   | 148,99  |
| Pește "Merluciu" f/cap                                              | 83,50   | 50,00  | 19,80 | 9,90   | 1,43   | 92,00   |
| Morcov                                                              | 12,00   | 7,20   | 1,58  | 0,01   | 0,80   | 4,10    |
| Ceapă                                                               | 12,00   | 8,16   | 0,20  | 0,00   | 1,14   | 5,20    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                    | 5,00    | 5,00   | 0,00  | 4,99   | 0,00   | 44,95   |
| Pătrunjel                                                           | 2,70    | 2,50   | 0,10  | 0,00   | 0,22   | 1,22    |
| Tomate în suc propriu                                               | 8,00    | 8,00   | 0,02  | 0,03   | 0,24   | 1,52    |
| Sare iodată                                                         | 0,50    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Mămăliguță cu unt și cașcaval                                       | 1/200/5 |        | 14,63 | 39,98  | 32,33  | 348,00  |
| Crupe de malai                                                      | 69,33   | 69,06  | 5,49  | 0,08   | 32,28  | 224,00  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                   | 5,00    | 5,00   | 0,64  | 35,400 | 0,045  | 38,300  |
| Sare iodată                                                         | 0,15    | 0,15   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi                                | 16,00   | 15,00  | 8,50  | 4,50   | 0,00   | 85,70   |
| Compot"Asorti " din fructe uscate                                   | 1/200   |        | 0,66  | 0,00   | 51,09  | 91,34   |
| Fruite uscate                                                       | 20,00   | 20,00  | 0,64  | 0,00   | 13,60  | 54,60   |
| Zahăr                                                               | 10,00   | 10,00  | 0,00  | 0,00   | 37,40  | 36,00   |
| Lămâie (suc)                                                        | 2,40    | 1,00   | 0,02  | 0,00   | 0,09   | 0,74    |
| Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF                        | 75      |        | 3,65  | 0,54   | 39,30  | 184,75  |
| TOTAL :                                                             |         |        | 44,70 | 65,83  | 162,46 | 1034,63 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :                                          |         |        | 58,27 | 80,01  | 267,64 | 1631,98 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :                                         |         |        | 59,58 | 84,48  | 258,99 | 1615,73 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :                                        |         |        | 62,05 | 81,96  | 241,14 | 1623,93 |
| COSTUL : Dejun +Prânz 36, 30 lei                                    |         |        |       |        |        |         |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                    |         |        |       |        |        |         |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic         |         |        |       |        |        |         |



## SĂPTĂMÎNA II LUNI

| Denumirea bucatelor pentru meniul<br>suedez la dejun<br>și prânz              | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                               | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                          |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu<br>cheag tare "de Olanda"            | 1/30/10/20             |             | 1,78     | 10,34  | 15,73   | 181,70                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 5                      | 5,00        | 0,05     | 4,12   | 0,03    | 37,80                          |
| Brânză cu cheag tare "de Olanda" 4 %de grăs.                                  | 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 dens din cereale (bulgur) cu fructe<br>și unt pe apă                    | 1/200/5                |             | 6,68     | 5,14   | 48,00   | 238,88                         |
| Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei                                             | 40,00                  | 40,00       | 4,99     | 0,28   | 28,00   | 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   | 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 Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 0,50                   | 0,50        | 0,045    | 0,41   | 0,03    | 3,74                           |
| Băutură de măceș                                                              | 150                    |             | 0,25     | 0,11   | 14,40   | 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 proaspete sezoniere<br>(Mere, pere, struguri, citrice, banane. )       | 104,00                 | 100,00      | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                          |
| TOTAL :                                                                       |                        |             | 10,22    | 19,93  | 93,86   | 583,18                         |
| Dejunul - varianta II                                                         |                        |             |          |        |         |                                |
| Grileț cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-<br>n rolă /pâine                  | 75                     |             | 8,67     | 12,87  | 30,87   | 282,00                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 10,00                  | 10,00       | 0,13     | 7,25   | 0,09    | 74,80                          |
| Brânză cu cheag tare "de Olanda" 40% gr.                                      | 16                     | 15,00       | 3,52     | 4,00   | 0,00    | 57,30                          |
| Chiflă p/u elevi :                                                            | 50gr                   |             |          |        |         | 130,80                         |
| Făină de grâu                                                                 | 40,00                  | 40,00       | 4,12     | 0,36   | 29,68   | 3,74                           |
| Zahăr                                                                         | 1,00                   | 1,00        | 0,00     | 0,00   | 0,99    | 6,61                           |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 1,00                   | 1,00        | 0,01     | 0,73   | 0,01    | 7,90                           |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                            | 4,30                   | 4,30        | 0,76     | 0,53   | 0,02    | 0,85                           |
| Drojdie                                                                       | 1,00                   | 1,00        | 0,13     | 0,00   | 0,08    | 0,00                           |
| Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe, unt                                   | 1/200/5                |             | 6,89     | 7,34   | 39,00   | 235,54                         |
| Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei                                                   | 40,00                  | 40,00       | 5,20     | 2,48   | 18,20   | 142,00                         |
| 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   | 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 Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 5,00                   | 5,00        | 0,045    | 4,11   | 0,03    | 37,40                          |
| Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie                                              | 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                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                           |
| Fructe proaspete sezoniere<br>(Mere, pere, struguri, citrice, banane, )       | 104,00                 | 100,00      | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                          |
| TOTAL :                                                                       |                        |             | 16,61    | 20,21  | 86,34   | 608,33                         |
| Dejunul - varianta III                                                        |                        |             |          |        |         |                                |
| Dovlecei/Conopidă /Broccoli sotate în unt                                     | 1/50/5                 |             | 1,19     | 4,12   | 0,56    | 134,05                         |
| Conopidă /Broccoli proaspătă                                                  | 107,00                 | 50,00       | 0,58     | 0,00   | 0,21    | 48,00                          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 5,00                   | 5,00        | 0,045    | 4,12   | 0,03    | 37,40                          |
| Verdeață                                                                      | 1,35                   | 1,25        | 0,00     | 0,00   | 0,11    | 0,65                           |
| Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și<br>brânză cu cheag tare "de Olanda" | 120/25.                |             | 8,32     | 12,18  | 29,43   | 288,90                         |
| Paste făinoase (din grâu dur)                                                 | 39,60                  | 39,60       | 4,67     | 0,95   | 29,40   | 139,50                         |



|                                                                           |          |             |       |        |        |         |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-------|--------|--------|---------|
| 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    |
| Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.                               | 26,00    | 25,00       | 3,20  | 7,10   | 0,00   | 112,00  |
| Ceai "Lisma"cu lămâie                                                     | 200/10/5 |             | 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                                                                    | 5,55     | 5,00        | 0,05  | 0,00   | 0,20   | 2,00    |
| Covrigei grau incolțit ( fara grasimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri) | 12,00    |             | 1,11  | 0,72   | 6,12   | 60,00   |
| Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )      | 104,00   | 100,00      | 0,80  | 0,00   | 9,90   | 69,00   |
| TOTAL :                                                                   |          |             | 11,67 | 12,90  | 52,58  | 573,74  |
| Costul: Dejunul 15,85 lei                                                 |          |             |       |        |        |         |
| PRÂNZUL                                                                   |          |             |       |        |        |         |
| Salată de legume cu semințe de susan                                      | 50./2    |             | 1,37  | 3,00   | 4,67   | 64,55   |
| Roșii                                                                     | 20,40    | 20,00       | 0,18  | 0,00   | 0,89   | 4,28    |
| Ardei dulci "Kapyra"/ "Kalifornia"                                        | 13,30    | 10,00       | 0,17  | 0,00   | 0,63   | 7,00    |
| Tulpină de țelină                                                         | 14,30    | 11,40       | 0,19  | 0,00   | 0,96   | 7,50    |
| Praz                                                                      | 12,50    | 10,00       | 0,38  | 0,00   | 0,98   | 6,00    |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                        | 3,00     | 3,00        | 0,00  | 3,00   | 0,00   | 26,97   |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                                | 2,70     | 2,50        | 0,10  | 0,00   | 0,22   | 1,30    |
| Sare iodată                                                               | 0,20     | 0,20        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Semințe de susan                                                          | 2        | 2           | 0,35  | 0,006. | 0,99   | 11,5    |
| Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață și crutoane                    | 1/250/20 |             | 7,95  | 10,92  | 44,45  | 287,86  |
| Cartofi                                                                   | 77,00    | 50,00       | 1,54  | 5,40   | 15,17  | 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                                          | 5,00     | 5,00        | 0,00  | 4,95   | 0,00   | 44,95   |
| Rădăcină de țelină                                                        | 3,68     | 3,50        | 0,00  | 0,00   | 0,40   | 2,44    |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                                | 2,70     | 2,50        | 0,10  | 0,00   | 0,22   | 0,00    |
| Sare iodată                                                               | 0,20     | 0,20        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Frunze de dafin                                                           | 0,10     | 0,10        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe                               | 30,8     | 20          | 1,49  | 0,22   | 15,72  | 69,90   |
| Bătută din piept de pui împănată                                          | 50       |             | 20,03 | 10,92  | 8,59   | 199,98  |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată                                | 77,00    | 70,00       | 17,80 | 3,30   | 2,25   | 105,20  |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                        | 8,00     | 8,00        | 1,41  | 1,60   | 0,40   | 14,64   |
| Făină de grâu                                                             | 8,00     | 8,00        | 0,82  | 0,07   | 5,94   | 26,20   |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 6,00     | 6,00        | 0,00  | 5,95   | 0,00   | 53,94   |
| Sare iodată                                                               | 0,50     | 0,50        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Terci din crupe de hrișcă cu unt                                          | 150      |             | 1,30  | 5,78   | 28,35  | 267,75  |
| Crupe de hrișcă                                                           | 69,00    | 69,00       | 0,85  | 1,65   | 28,35  | 228,75  |
| Unt "de Râșcani" 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 și mere                                         | 1/200    |             | 0,25  | 0,00   | 41,95  | 56,05   |
| Mere                                                                      | 22,80    | 20,00       | 0,09  | 0,00   | 2,58   | 10,49   |
| Zahăr                                                                     | 10,00    | 10,00       | 0,00  | 0,00   | 37,40  | 36,00   |
| 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 din făină integrală fortificată cu AF                               | 75       |             | 4,00  | 0,54   | 39,20  | 174,75  |
| TOTAL :                                                                   |          |             | 34,90 | 31,16  | 110,85 | 1050,94 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :                                                |          |             | 45,12 | 51,09  | 204,71 | 1634,12 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :                                               |          |             | 51,51 | 51,37  | 197,19 | 1659,27 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :                                              |          |             | 46,29 | 44,06  | 163,43 | 1624,68 |
| COSTUL : Dejun +Prânz 36,30 lei                                           |          |             |       |        |        |         |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                          |          |             |       |        |        |         |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic               |          |             |       |        |        |         |



# SĂPTĂMÎNA II    MARȚI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-<br>suedez la dejun<br>și prânz | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                  | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                             |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt "de Râșcani"                                      | 30/10.                 |             | 1,55     | 8,47   | 15,76   | 144,70                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                | 10,00.                 | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                          |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe                      | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                          |
| Ou fiert                                                         | 40,0.                  |             | 5,10     | 4,60   | 0,30    | 69,00                          |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                               | 40,00                  |             |          |        |         |                                |
| Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte<br>natural și unt | 210,00                 |             | 6,94     | 2,77   | 41,25   | 279,47                         |
| Crupe de orez                                                    | 45,00                  | 45,00       | 3,15     | 0,27   | 34,80   | 147,35                         |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                               | 100,00                 | 100,00      | 2,90     | 1,92   | 4,60    | 58,00                          |
| Zahăr                                                            | 3,00                   | 3,00        | 0,00     | 0,00   | 2,97    | 11,22                          |
| Sare iodată                                                      | 0,90                   | 0,90        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Stafide / Caise uscate                                           | 10,20                  | 10,00       | 0,04     | 0,00   | 0,88    | 27,50                          |
| 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                           |
| Lapte fiert cu cacao                                             | 150,00                 |             | 2,59     | 2,87   | 13,47   | 99,10                          |
| 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                                                            | 10,00                  | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,96    | 37,40                          |
| TOTAL :                                                          |                        |             | 16,18    | 18,71  | 70,78   | 592,27                         |
| Dejunul - varianta II                                            |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu<br>cheag tare "Edam"      | 1/40/10/20             |             | 1,82     | 14,47  | 15,76   | 218,70                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                | 10,0                   | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 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                          |
| Măr copt cu miez de nuci                                         | 130,00                 |             | 2,80     | 3,26   | 17,20   | 163,00                         |
| Măr                                                              | 184                    | 130         | 0,52     | 0      | 14,7    | 95                             |
| Miez de nuci                                                     | 15                     | 15          | 2,28     | 3,26   | 0       | 46                             |
| Miere                                                            | 2                      | 2           | 0        | 0      | 2,5     | 22                             |
| Supă de lapte cu fidea / tăiței " Ammi"                          | 250.                   |             | 5,91     | 8,60   | 21,90   | 184,11                         |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                | 125,00                 | 125,00      | 3,50     | 4,00   | 5,88    | 72,50                          |
| Apă                                                              | 105,00                 | 105,00      | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Fidea(grâu dur) / Tăiței de casă                                 | 20,00                  | 20,00       | 2,36     | 0,48   | 14,50   | 68,20                          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                | 5,0                    | 5,00        | 0,05     | 4,12   | 0,03    | 37,80                          |
| Zahăr                                                            | 0,15                   | 0,15        | 0,00     | 0,00   | 1,50    | 5,61                           |
| 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   | 11,56   | 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   | 9,98    | 18,70                          |
| Lămâie                                                           | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                           |
| TOTAL :                                                          |                        |             | 10,78    | 26,33  | 66,42   | 587,60                         |
| Dejunul - varianta II                                            |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu dulceață de coacăză/de căpșune                        | 30./20                 | 10,00       | 2,04     | 0,29   | 35,32   | 149,60                         |
| Dulceață de coacăză/ de căpșune                                  | 20,00                  | 20,00       | 0,10     | 0,00   | 14,40   | 56,40                          |
| Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic               | 30,00                  | 40,00       | 1,94     | 0,29   | 20,92   | 93,20                          |
| Budincă de brânză de vaci cu morcov                              | 120                    |             | 12,96    | 9,70   | 36,98   | 210,02                         |
| 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 2,5 % de grăsimi pasteurizat                               | 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 de categorie "Extra " | 3,80          | 3,80   | 0,00         | 0,00         | 6,72         | 6,95          |
| 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          |
| <b>Măr copt cu miez de nuci</b>    | <b>130,00</b> |        | <b>2,80</b>  | <b>3,26</b>  | <b>14,70</b> | <b>141,00</b> |
| Măr                                | 184           | 130    | 0,52         | 0            | 14,7         | 95            |
| Miez de nuci                       | 15            | 15     | 2,28         | 3,26         | 0            | 46            |
| <b>Lapte fiert</b>                 | <b>150,00</b> |        | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,90</b>  | <b>87,00</b>  |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat  | 157,50        | 150,00 |              |              |              |               |
| <b>TOTAL :</b>                     |               |        | <b>22,15</b> | <b>17,00</b> | <b>93,90</b> | <b>587,62</b> |

### Dejunul - varianta III

|                                                                 |                   |             |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "Edam"</b> | <b>1/30/10/20</b> |             | <b>1,86</b>  | <b>13,47</b> | <b>15,79</b> | <b>218,70</b> |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                               | 10,0              | 10,00       | 0,09         | 8,25         | 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         |
| <b>Măr copt cu miez de nuci</b>                                 | <b>130,00</b>     |             | <b>2,80</b>  | <b>3,26</b>  | <b>4,20</b>  | <b>179,00</b> |
| Măr                                                             | 184               | 130         | 0,52         | 0            | 1,7          | 95            |
| Miez de nuci                                                    | 15                | 15          | 2,28         | 3,26         | 0            | 46            |
| Miere                                                           | 5                 | 5           | 0            | 0            | 2,5          | 38            |
| <b>Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă Ammi</b>               | <b>250.</b>       |             | <b>5,88</b>  | <b>6,13</b>  | <b>21,90</b> | <b>161,27</b> |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                               | 125,00            | 125,00      | 3,50         | 4,00         | 5,88         | 72,50         |
| Apă                                                             | 105,00            | 105,00      | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Fidea/Tăiței de casă                                            | 20,00             | 20,00       | 2,36         | 0,48         | 14,50        | 68,20         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                               | 2,00              | 2,00        | 0,02         | 1,65         | 0,02         | 14,96         |
| Zahăr                                                           | 1,50              | 1,50        | 0,00         | 0,00         | 1,50         | 5,61          |
| Sare iodată                                                     | 0,10              | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>                                   | <b>200/10/3</b>   |             | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,56</b>  | <b>21,79</b>  |
| 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          |
| <b>TOTAL :</b>                                                  |                   |             | <b>10,79</b> | <b>22,86</b> | <b>48,45</b> | <b>580,76</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### PRÂNZUL

|                                                |                |             |              |              |              |               |
|------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)</b> | <b>75</b>      |             | <b>4,08</b>  | <b>6,20</b>  | <b>17,27</b> | <b>141,77</b> |
| Dovlecei                                       | 140            | 110/75gata  | 1,54         | 0,40         | 6,27         | 29,70         |
| sau Vânăta                                     | 101,30         | 96,2/75gata | 1,80         | 0,30         | 5,50         | 35,00         |
| Făină de grâu                                  | 3,70           | 3,70        | 0,38         | 0,033        | 2,75         | 12,10         |
| Roșii                                          | 37,30          | 31,70       | 0,19         | 0,00         | 1,30         | 6,02          |
| Ceapă/Praz                                     | 12,00          | 10,00       | 0,17         | 0,00         | 0,95         | 4,30          |
| Rădăcină de țelină                             | 7,36           | 6,00        | 0,00         | 0,00         | 0,50         | 5,20          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat               | 5,50           | 5,50        | 0,00         | 5,50         | 0,00         | 49,45         |
| Sare iodată                                    | 0,10           | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Verdeță (mărar,pătrunjel)                      | 1,35           | 1,20        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Rasolnic cu orez și smântână</b>            | <b>1/250/5</b> |             | <b>14,39</b> | <b>13,82</b> | <b>36,87</b> | <b>296,82</b> |
| Cartofi                                        | 115,50         | 75,00       | 2,31         | 0,12         | 22,70        | 95,45         |
| Castraveti murați (sare<1,5gr/100gr produs)    | 17,00          | 15,00       | 0,50         | 0,00         | 0,20         | 32,00         |
| Orez                                           | 10,00          | 10,00       | 0,73         | 0,20         | 0,63         | 29,00         |
| Făină de grâu                                  | 25,00          | 25,00       | 2,58         | 0,26         | 8,60         | 81,75         |
| Ceapă                                          | 15,00          | 12,50       | 8,17         | 8,29         | 4,12         | 9,93          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat               | 5,00           | 5,00        | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Rădăcină de țelină                             | 3,86           | 3,50        | 0,00         | 0,00         | 0,40         | 2,44          |
| Verdeță (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          |
| <b>Perişoare cu sos roșu</b>                   | <b>50/50</b>   |             | <b>9,90</b>  | <b>7,54</b>  | <b>12,32</b> | <b>158,06</b> |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată     | 22,00          | 22,00       | 3,70         | 1,55         | 1,06         | 20,94         |
| Pulpă de porc dezosată refrigerată             | 21,00          | 21,00       | 4,16         | 2,60         | 0,00         | 39,30         |
| Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat               | 21,00          | 21,00       | 0,59         | 0,67         | 0,99         | 12,18         |
| Ouă de găină de categorie "Extra "             | 5,00           | 5,00        | 0,88         | 0,62         | 0,02         | 9,20          |
| Pâine                                          | 4,00           | 4,00        | 0,12         | 0,00         | 6,80         | 24,40         |
| Sare iodată                                    | 0,20           | 0,20        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |







## SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-<br>suedez la dejun<br>și prânz        | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                         | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                    |                        |             |          |        |         |                                |
| Salată de varză Pechin                                                  | 1/100/5                |             | 2,86     | 4,99   | 8,78    | 104,89                         |
| Varză Pechin                                                            | 64,00                  | 50,00       | 1,15     | 0,00   | 3,46    | 17,92                          |
| Roșii                                                                   | 15,30                  | 15,00       | 0,09     | 0,00   | 0,44    | 2,14                           |
| Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș)                             | 16,70                  | 10,00       | 0,92     | 0,00   | 2,73    | 24,63                          |
| prelucrat termic                                                        | 12,50                  | 10,00       | 0,16     | 0,001. | 0,80    | 4,13                           |
| Morcov                                                                  | 12,50                  | 10,00       | 0,38     | 0,00   | 0,91    | 5,40                           |
| Praj                                                                    | 2,40                   | 1,00        | 0,06     | 0,00   | 0,22    | 4,50                           |
| Lămâie (suc)                                                            | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Sare iodată                                                             | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95                          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                        | 2,70                   | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,22                           |
| Pătrunjel                                                               |                        |             |          |        |         |                                |
| Gulaș din pulpă de porc/pulpe de găină                                  | 20/50                  |             | 6,84     | 8,08   | 5,10    | 119,71                         |
| Pulpă de porc dezosată refrigerată                                      | 31,60                  | 20gr netto  | 6,00     | 3,92   | 0,00    | 59,09                          |
| Morcov                                                                  | 4,20                   | 4,20        | 0,00     | 4,16   | 0,00    | 37,80                          |
| Ceapă                                                                   | 18,00                  | 15,00       | 0,31     | 0,00   | 1,71    | 7,74                           |
| Pastă de tomate                                                         | 4,00                   | 4,00        | 0,02     | 0,00   | 0,17    | 0,76                           |
| Făină de grâu                                                           | 4,00                   | 4,00        | 0,41     | 0,00   | 3,00    | 13,10                          |
| Pătrunjel                                                               | 2,70                   | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,22                           |
| Sare iodată                                                             | 0,20                   | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Cuscus fiert cu unt                                                     | 1/100                  |             | 5,00     | 3,16   | 26,95   | 148,43                         |
| Cuscus "/orz/ mei/ arpacaș                                              | 40,00                  | 40,00       | 4,68     | 0,27   | 26,92   | 122,25                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                       | 3,50                   | 3,50        | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 26,18                          |
| Sare iodată                                                             | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Pâine din făină integrală fortificată                                   | 50                     |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                         |
| Ceai "Akbar"cu lămâie (fără zahăr)                                      | 200./3                 |             | 0,25     | 0,00   | 16,58   | 59,09                          |
| Ceai uscat                                                              | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                           |
| Lămâie                                                                  | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                           |
| Fruite proaspete sezoniere<br>(Mere, pere, struguri, citrice, banane, ) | 100,00                 |             | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                          |
| TOTAL :                                                                 |                        |             | 18,18    | 16,59  | 93,51   | 617,62                         |
| Dejunul - varianta II                                                   |                        |             |          |        |         |                                |
| Tomate proaspete                                                        | 50                     |             | 0,30     | 0,00   | 2,10    | 9,50                           |
| Tomate proaspete                                                        | 51                     | 50,00       |          |        |         |                                |
| Pârjoala de casa coaptă                                                 | 50                     |             | 7,73     | 8,36   | 4,37    | 149,04                         |
| Pulpă de porc dezosată refrigerată                                      | 19,00                  | 19,00       | 3,15     | 1,34   | 0,91    | 35,00                          |
| Piept de pui dezosat refrigerată                                        | 20,5                   | 20,50       | 3,40     | 1,44   | 0,98    | 36,00                          |
| Paine                                                                   | 9,0                    | 9,00        | 0,27     | 0,00   | 1,52    | 20,97                          |
| Ceapa                                                                   | 6,0                    | 6,00        | 0,10     | 0,00   | 0,57    | 2,58                           |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                      | 4,30                   | 4,30        | 0,76     | 0,53   | 0,02    | 7,90                           |
| Sare iodata                                                             | 0,2                    | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Făină de grâu /Pesmeți                                                  | 0,50                   | 0,50        | 0,05     | 0,05   | 0,37    | 1,64                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                        | 5,0                    | 5,00        | 0,00     | 5,00   | 0,00    | 44,95                          |
| Ghiveci din legume cu orez,verdeată<br>(sarmale lenese)                 | 250                    |             | 8,79     | 6,43   | 8,55    | 292,23                         |
| 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 /Praz                                                             | 24,00                  | 20,00       | 0,31     | 0,00   | 1,71    | 7,74                           |
| Rădăcină de țelină                                                      | 7,36                   | 6,00        | 0,00     | 0,00   | 0,50    | 5,20                           |
| Crupe de orez                                                           | 14,00                  | 40,0 fiert  | 0,19     | 0,00   | 0,76    | 45,00                          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                              | 2,70                   | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,30                           |
| Sos 70 g netto:                                                         | 70                     | 70.         |          |        |         | 80,00                          |



|                                                                                 |               |               |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Faina de grâu                                                                   | 3,80          | 3,80          | 0,39         | 0,03         | 2,82         | 12,43         |
| Ulei floarea soarelui rafinat                                                   | 1,50          | 1,50          | 0,00         | 1,50         | 0,00         | 13,50         |
| 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 iodată                                                                     | 0,27          | 0,27          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată</b>                                    | <b>50</b>     |               | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Fruite proaspete sezoniere<br/>(Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b> | <b>104,00</b> | <b>100,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,90</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>                                                   | <b>200./3</b> |               | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,38</b> | <b>40,49</b>  |
| Ceai uscat                                                                      | 1,00          | 50ml infuz.   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                                           | 10,00         | 10,00         | 0,00         | 0,00         | 9,80         | 37,40         |
| Lămâie                                                                          | 3,33          | 3,00          | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>TOTAL :</b>                                                                  |               |               | <b>18,18</b> | <b>16,59</b> | <b>62,50</b> | <b>607,76</b> |

### **Dejunul - varianta III**

|                                                                  |                |               |              |              |              |               |
|------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Brânză cu cheag tare "de Râșani"</b>                          | <b>15,00</b>   |               | <b>3,52</b>  | <b>3,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>59,20</b>  |
| Brânză cu cheag tare"de Olanda("45% grâs)                        | 16,10          | 15,00         |              |              |              |               |
| <b>Dovleac copt în rolă</b>                                      | <b>75,00</b>   |               | <b>1,30</b>  | <b>0,00</b>  | <b>8,45</b>  | <b>26,50</b>  |
| Dovleac                                                          | 129,50         | 90,50         | 1,30         | 0,00         | 8,45         | 26,50         |
| Vanilie                                                          | 0,10           |               | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>                | <b>100./5</b>  |               | <b>14,67</b> | <b>15,77</b> | <b>22,37</b> | <b>236,40</b> |
| Făină de grâu                                                    | 10             | 10            | 1,03         | 0,09         | 7,42         | 42,7          |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                               | 0,12buc        | 4,8           | 0,85         | 0,59         | 0,02         | 8,8           |
| Brânză de vaci, 9 % de grasimi                                   | 76,0           | 75,00         | 12,70        | 6,84         | 9,88         | 119,00        |
| Zahăr                                                            | 5,00           | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,99         | 18,70         |
| Sare iodată                                                      | 0,80           | 0,80          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                | 5,00           | 5,00          | 0,05         | 4,12         | 0,03         | 37,40         |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b> | <b>50</b>      |               | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,60</b> |
| <b>Ceai "de Mai"cu lapte natural</b>                             | <b>200/50.</b> |               | <b>1,60</b>  | <b>2,50</b>  | <b>15,94</b> | <b>96,49</b>  |
| 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         |
| Lapte 2,5% de grăsimi                                            | 100,00         | 100,00        | 2,90         | 2,50         | 4,60         | 58,00         |
| <b>Fruite proaspete sezoniere (mere)</b>                         | <b>156,00</b>  | <b>150,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>19,90</b> | <b>70,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                   |                |               | <b>11,43</b> | <b>22,01</b> | <b>66,66</b> | <b>605,19</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNZUL**

|                                                               |                 |       |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Tomate proaspete</b>                                       | <b>50</b>       |       | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,10</b>  | <b>9,50</b>   |
| Tomate proaspete                                              | 51              | 50,00 |              |              |              |               |
| <b>Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)</b> | <b>1/250/5.</b> |       | <b>3,28</b>  | <b>10,33</b> | <b>24,60</b> | <b>176,27</b> |
| Cartofi                                                       | 77,00           | 50,00 | 1,54         | 5,40         | 15,17        | 63,91         |
| Sfeclă                                                        | 62,50           | 50,00 | 0,85         | 0,00         | 5,40         | 24,00         |
| Morcov                                                        | 6,25            | 52,00 | 0,08         | 0,01         | 0,44         | 20,60         |
| 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                                      | 5,00            | 5,00  | 0,14         | 0,75         | 1,60         | 10,30         |
| <b>Sufleu de pasăre cu orez copt în rolă</b>                  | <b>50</b>       |       | <b>10,84</b> | <b>21,66</b> | <b>2,99</b>  | <b>278,35</b> |







# SĂPTĂMÎNA II JOI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-<br>suedez la dejun<br>și prânz   | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                    | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                               |                        |             |          |        |         |                                |
| Salată de sfeclă cu porumb dulce,verdeată și<br>semințe de dovleac | 1/100/5                |             | 3,27     | 5,03   | 12,52   | 121,08                         |
| Sfeclă                                                             | 93,40                  | 75,00       | 1,28     | 0,00   | 8,10    | 36,00                          |
| Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș)<br>prelucrat termic    | 25,10                  | 15,00       | 0,92     | 0,00   | 2,73    | 24,63                          |
| Lămâie (suc)                                                       | 2,40                   | 1,00        | 0,06     | 0,00   | 0,22    | 2,00                           |
| Sare iodată                                                        | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                   | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95                          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                         | 2,70                   | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Semințe de dovleac/nuci/                                           | 3                      | 3           | 0,91     | 0,04   | 1,47    | 13,5                           |
| Perişoare din pește cu sos roșu de bază                            | 50./25                 |             | 8,33     | 8,68   | 10,00   | 145,66                         |
| Pește Merluciu f/cap                                               | 46,00                  | 32,00       | 6,50     | 1,80   | 1,70    | 36,00                          |
| Pâine                                                              | 7,00                   | 7,00        | 0,70     | 0,06   | 5,20    | 22,90                          |
| Ouă de găină de categorie "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                           |
| Mămăliguță cu unt                                                  | 1/100                  |             | 3,19     | 25,44  | 24,78   | 133,43                         |
| Crupe de malai                                                     | 33,00                  | 33,00       | 2,74     | 0,04   | 24,75   | 107,25                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                  | 3,50                   | 3,50        | 0,45     | 25,400 | 0,030   | 26,180                         |
| Sare iodată                                                        | 0,15                   | 0,15        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Fruite în sortiment<br>( mere,pere, prune, struguri)               | 104                    | 100,00      | 1,05     | 0,00   | 18,50   | 69,00                          |
| Ceai "Akbar" cu lămâie                                             | 200./3                 |             | 0,25     | 0,00   | 1,58    | 3,09                           |
| Ceai uscat                                                         | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                           |
| Lămâie                                                             | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                           |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și<br>acid Folic       | 50                     |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                         |
| TOTAL :                                                            |                        |             | 18,52    | 39,51  | 92,00   | 588,76                         |
| Dejunul - varianta II                                              |                        |             |          |        |         |                                |
| Salată din crudități                                               | 100,00                 |             | 1,36     | 5,02   | 5,30    | 73,01                          |
| Roșii proaspete                                                    | 35,40                  | 30,00       | 0,21     | 0,00   | 1,03    | 4,96                           |
| Castraveți proaspeți                                               | 37,50                  | 30,00       | 0,26     | 0,00   | 0,68    | 5,63                           |
| Varză proaspătă                                                    | 25,00                  | 20,00       | 0,45     | 0,00   | 1,35    | 7,00                           |
| Ceapă                                                              | 12,00                  | 10,00       | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,16                           |
| Morcovi                                                            | 12,50                  | 10,00       | 0,16     | 0,01   | 0,90    | 4,13                           |
| Lămâie (suc)                                                       | 2,40                   | 1,00        | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,28                           |
| Verdeața                                                           | 2,70                   | 2,50        | 0,06     | 0,01   | 0,11    | 0,90                           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                 | 5,0.                   | 5,0.        | 0,00     | 5,00   | 0,00    | 44,95                          |
| Sare iodată                                                        | 0,9                    | 0,9         | 0        | 0      | 0       | 0                              |
| Pilaf cu carne de pasăre                                           | 65/50/100              |             | 21,42    | 21,25  | 30,88   | 296,19                         |



|                                                                           |                |              |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Carne de pasăre dezosată refrigerată                                      | 124,50         | 124,50       | 18,20        | 15,10        | 0,48         | 107,50        |
| Ulei de floarea soarelui                                                  | 6,00           | 6,00         | 0,00         | 5,90         | 0,00         | 53,90         |
| Pastă de tomate                                                           | 2,70           | 2,70         | 0,13         | 0,00         | 0,51         | 2,59          |
| Ceapă                                                                     | 8              | 6,70         | 0,14         | 0,00         | 0,76         | 3,44          |
| Morcovi                                                                   | 12             | 10,00        | 0,16         | 0,01         | 0,84         | 3,96          |
| Făină de grâu                                                             | 2,60           | 2,60         | 0,27         | 0,02         | 0,49         | 2,50          |
| Orez                                                                      | 36             | 36,00        | 2,52         | 0,22         | 27,80        | 122,30        |
| Sare iodată                                                               | 1,00           | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>          | <b>50</b>      | <b>50</b>    | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie</b>                                   | <b>200/5/5</b> |              | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,57</b>  | <b>21,79</b>  |
| 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                                                                    | 5,55           | 5,00         | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>Fruite în sortiment (mere, pere, prune, struguri)</b>                  | <b>52</b>      | <b>50,00</b> | <b>0,55</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,25</b>  | <b>34,50</b>  |
| <b>Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b> | <b>20,00</b>   |              | <b>2,10</b>  | <b>0,26</b>  | <b>13,70</b> | <b>63,40</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                            |                |              | <b>28,11</b> | <b>26,89</b> | <b>91,90</b> | <b>605,39</b> |

### **Dejunul - varianta III**

|                                                          |              |       |              |              |              |               |
|----------------------------------------------------------|--------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Tartină cu bitoc de pui pe chiflă</b>                 | <b>50/50</b> |       | <b>11,09</b> | <b>8,44</b>  | <b>39,45</b> | <b>303,05</b> |
| Pulpă de porc dezosată/Piept de pui refriger             | 37/39        | 37    | 7,00         | 4,60         | 0,00         | 64,00         |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă                  | 11.00        | 11.00 | 0,30         | 0,35         | 0,52         | 6,40          |
| Pâine de grâu                                            | 9.00         | 9.00  | 0,43         | 0,06         | 4,72         | 20,97         |
| Ceapă                                                    | 12,00        | 10,00 | 0,20         | 0,00         | 1,14         | 4,30          |
| Pesmeți                                                  | 5,00         | 5,00  | 0,42         | 0,53         | 3,57         | 19,90         |
| Sare iodată                                              | 0,20         | 0,20  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                         | 2,50         | 2,50  | 0,00         | 2,50         | 0,00         | 22,48         |
| Chiflă pentru elevi/Pâine de grâu                        | 50           |       | 2,74         | 0,40         | 29,50        | 165,00        |
| <b>Mix de legume( Ardei,roșii,castraveți) porționate</b> | <b>150</b>   |       | <b>1,60</b>  | <b>0,00</b>  | <b>4,50</b>  | <b>78,00</b>  |
| Ardei , roșii, castraveți                                | 66,5/51/51   | 50    |              |              |              |               |
| <b>Fruite proaspete (Banane)</b>                         | <b>100</b>   |       | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>22,40</b> | <b>96,00</b>  |
|                                                          | 111          | 100   |              |              |              |               |
| <b>Suc de fructe (zahăr &lt; de 5gr.per100 ml.</b>       | <b>200.</b>  |       | <b>1,00</b>  | <b>10,20</b> | <b>25,00</b> | <b>130,00</b> |
| <b>TOTAL :</b>                                           |              |       | <b>15,19</b> | <b>18,64</b> | <b>91,35</b> | <b>607,05</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNZUL**

|                                                                                 |                 |       |             |             |             |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Mix de legume cu semințe feliate</b>                                         | <b>50</b>       |       | <b>1,60</b> | <b>0,04</b> | <b>4,50</b> | <b>78,00</b>  |
| Ardei , roșii, praz                                                             | 33,25/25,5/12,5 | 50    | 0,00        | 0,00        | 3,03        | 64,50         |
| Verdeață (pătrunjel)                                                            | 1,35            | 1,30  | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 0,00          |
| Semințe de dovleac                                                              | 3               | 3     | 0,91        | 0,04        | 1,47        | 13,5          |
| <b>Ciorbă de legume</b>                                                         | <b>1/250</b>    |       | <b>5,85</b> | <b>15,6</b> | <b>24,3</b> | <b>210,95</b> |
| Conopidă proaspătă                                                              | 31,25           | 25,00 | 1,15        | 0,00        | 2,26        | 7,00          |
| Varză proaspătă                                                                 | 25,00           | 20,00 | 0,45        | 0,00        | 1,35        | 7,00          |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic | 15,40           | 10,00 | 1,93        | 5,12        | 2,31        | 35,00         |
| Cartofi                                                                         | 77,00           | 50,00 | 1,54        | 5,40        | 15,17       | 63,91         |
| Morcov                                                                          | 12,50           | 10,00 | 0,16        | 0,01        | 0,90        | 5,16          |
| Ceapă                                                                           | 12,00           | 10,00 | 0,20        | 0,00        | 1,14        | 44,95         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                | 5,00            | 5,00  | 0,00        | 4,95        | 0,00        | 44,95         |
| Tomate proaspete /Tomate în sos propriu                                         | 23,5/5,33       | 22,00 | 0,25        | 0,10        | 0,75        | 1,68          |







## SĂPTĂMÎNA II VINERI

| Denumirea bucatelor pentru meniul<br>suedez la dejun<br>și prânz              | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetică<br>Kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                               | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                          |                        |             |          |        |         |                                |
| Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi<br>(fara aditivi, fara adaos de zahar)        | 120                    |             | 0,8      | 2,5    | 12      | 148,80                         |
| Omletă naturală cu cașcaval"De Oland"                                         | 120,00                 |             | 7,17     | 17,71  | 1,61    | 289,56                         |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                            | 80,00                  | 80,00       | 2,54     | 2,30   | 0,14    | 138,00                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 10,0                   | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                          |
| Lapte 2,5 % de grăsimi                                                        | 30,0                   | 30,00       | 0,84     | 0,76   | 1,41    | 17,40                          |
| Cașcaval de Olanda                                                            | 16,0                   | 15,00       | 3,70     | 6,40   | 0,00    | 59,36                          |
| Pâine de grâu                                                                 | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                          |
| Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie                                                | 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                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                           |
| Biscuiți "Porumbița"( fără grăsimi<br>hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)    | 20,00                  |             | 1,50     | 1,30   | 9,20    | 62,50                          |
| TOTAL :                                                                       |                        |             | 11,18    | 21,73  | 45,08   | 592,55                         |
| Costul: Dejunul 15,85 lei                                                     |                        |             |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta II                                                         |                        |             |          |        |         |                                |
| Mix de legume                                                                 | 50,00                  |             | 0,90     | 0,15   | 1,71    | 28,75                          |
| Tomate proaspete porționate                                                   | 26,30                  | 25,00       | 0,125    | 0,00   | 0,53    | 4,75                           |
| Ardei dulci porționat" Kapya"/"Kalifornia"                                    | 33,25                  | 25,00       | 0,33     | 0,00   | 1,18    | 24,00                          |
| Ficat de pasăre/bovină înăbușit cu leg.                                       | 50/30.                 |             | 13,69    | 10,73  | 3,70    | 203,32                         |
| Ficat de pasăre / bovină refrigerat                                           | 74,00                  | 70,00       | 12,88    | 2,29   | 0,00    | 83,00                          |
| Făină de grâu                                                                 | 1,50                   | 11,00       | 0,30     | 0,35   | 0,52    | 21,00                          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                              | 6,00                   | 6,00        | 0,00     | 5,99   | 0,00    | 54,00                          |
| Ceapă                                                                         | 24,00                  | 24,00       | 0,41     | 0,00   | 2,28    | 10,32                          |
| Sare iodată                                                                   | 0,20                   | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Sos alb cu legume                                                             |                        | 30,0.       | 0,1      | 2,1    | 0,9     | 35                             |
| Paste" Ammi "fierte cu unt                                                    | 100                    |             | 4,27     | 3,69   | 23,26   | 140,90                         |
| Paste făinoase din grâu dur                                                   | 33,00                  | 33,00       | 3,95     | 0,80   | 23,20   | 115,00                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 3,50                   | 3,50        | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 25,90                          |
| Sare iodată                                                                   | 0,50                   | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,03    | 0,00                           |
| Pâine din făină integrală fortificată                                         | 50                     |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                         |
| Fruite proaspete sezoniere<br>(Mere,pere, citrice, banane, kiwi )             | 104,00                 | 100,00      | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                          |
| Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie                                                | 200/10/5               |             | 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                           |
| TOTAL :                                                                       |                        |             | 21,44    | 14,78  | 71,33   | 580,26                         |
| Dejunul - varianta III                                                        |                        |             |          |        |         |                                |
| Salată din conopidă cu mazăre, ardei dul.                                     | 50                     |             | 2,88     | 5,02   | 7,46    | 84,76                          |
| Conopidă proaspătă                                                            | 64,3                   | 30,00       | 1,61     | 0,00   | 3,15    | 19,00                          |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare- 1,1gr<br>per100 gr.) prelucrată termic | 15,4                   | 10,00       | 0,77     | 0,03   | 2,05    | 11,09                          |
| Ardei dulci "Kapy" /"Kalifornia" proaspeți                                    | 13,3                   | 10,00       | 0,17     | 0,00   | 0,63    | 3,06                           |
| Ceapă /Praz                                                                   | 12,0                   | 10,00       | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,16                           |
| Lămâie                                                                        | 2,40                   | 1,00        | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,28                           |
| Sare iodată                                                                   | 0,3                    | 0,30        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Verdeată ( Pătrunjel , mărar )                                                | 2,7                    | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,22                           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                            | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95                          |
| Pește"Macrou"cu legume copt în rolă                                           | 50                     |             | 11,70    | 14,93  | 3,83    | 148,99                         |
| Pește "Macrou" de mare f/cap                                                  | 83,50                  | 50,00       | 9,80     | 9,90   | 1,43    | 92,00                          |
| Morcov                                                                        | 12,00                  | 7,20        | 1,58     | 0,01   | 0,80    | 4,10                           |
| Ceapă                                                                         | 12,00                  | 8,16        | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,20                           |



|                                                                                |               |               |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                               | 5,00          | 5,00          | 0,00         | 4,99         | 0,00         | 44,95         |
| Pătrunjel                                                                      | 2,70          | 2,50          | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,22          |
| Tomate în suc propriu / tomate                                                 | 8,2/3,5       | 8,00          | 0,02         | 0,03         | 0,24         | 1,52          |
| Sare iodată                                                                    | 0,90          | 0,90          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Mămăliguță cu unt</b>                                                       | <b>100</b>    |               | <b>3,12</b>  | <b>3,29</b>  | <b>24,13</b> | <b>136,18</b> |
| Crupe de malai                                                                 | 33,00         | 32,70         | 2,80         | 0,40         | 24,50        | 110,00        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 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          |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată</b>                                   | <b>50</b>     |               | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Băutură "Limonadă"</b>                                                      | <b>200,00</b> |               | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,58</b>  | <b>23,40</b>  |
| 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         |
| Mintă                                                                          | 0,5           | 0,5           | 0            | 0            | 0            | 0             |
| <b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b> | <b>104,00</b> | <b>100,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,90</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                                 |               |               | <b>21,07</b> | <b>23,60</b> | <b>77,10</b> | <b>578,83</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

# PRÂNZUL

|                                                                           |               |       |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Salată din morcov, țelină,semințe susan</b>                            | <b>100/3</b>  |       | <b>2,96</b>  | <b>6,27</b>  | <b>12,03</b>  | <b>126,55</b>  |
| 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             | 5,00  | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95          |
| Verdeată (pătrunjel, mărar)                                               | 2,7           | 2,50  | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,22           |
| Semințe de susan măcinate                                                 | 3             | 3     | 1,08         | 1,24         | 0,25          | 15,5           |
| <b>Borș ucrainean de varză murată cu cartofi și fasole ,verdeată</b>      | <b>1/250</b>  |       | <b>7,44</b>  | <b>7,14</b>  | <b>22,36</b>  | <b>297,86</b>  |
| Cartofi                                                                   | 130,00        | 84,00 | 1,50         | 0,90         | 1,50          | 112,00         |
| Varză proaspătă/Varză murată                                              | 25,00/28,5    | 20,00 | 0,45         | 0,00         | 1,35          | 17,00          |
| Morcov                                                                    | 9,50          | 7,50  | 0,12         | 0,95         | 0,67          | 31,40          |
| Sfeclă                                                                    | 37,00         | 30,00 | 0,63         | 0,00         | 4,00          | 14,40          |
| Ceapă                                                                     | 12,00         | 10,00 | 0,20         | 0,00         | 1,14          | 5,16           |
| Fasole                                                                    | 20,00         | 19,50 | 4,44         | 0,34         | 10,90         | 62,00          |
| Pastă de tomate/Tomate în suc propriu                                     | 2,0/4,54      | 2,00  | 0,012        | 0,00         | 0,08          | 0,38           |
| Zahăr                                                                     | 2,50          | 2,50  | 0,00         | 0,00         | 2,50          | 9,35           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,00          | 5,00  | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95          |
| Verdeată                                                                  | 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           |
| <b>Carne de pasăre coaptă-n cuptor</b>                                    | <b>50</b>     |       | <b>12,27</b> | <b>6,68</b>  | <b>22,25</b>  | <b>163,30</b>  |
| Pulpe de pui dezosată refrigerată                                         | 83,00         | 50,00 | 5,24         | 2,23         | 15,12         | 111,20         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,00          | 5,00  | 2,88         | 4,45         | 0,00          | 44,95          |
| Sare iodată                                                               | 0,5           | 0,5   | 0            | 0            | 0             | 0              |
| <b>Castraveți feliați sare &lt;1,5 gr/100gr prod.</b>                     | <b>25,00</b>  | 25,00 | <b>1,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b>   | <b>17,00</b>   |
| <b>Paste făinoase fierte cu unt</b>                                       | <b>150,00</b> |       | <b>7,10</b>  | <b>9,56</b>  | <b>32,46</b>  | <b>266,80</b>  |
| Paste făinoase penne,fusili, mini-farfalle (confectionate din făină dură) | 52,00         | 52,00 | 6,20         | 1,30         | 32,40         | 192,00         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 10,00         | 10,00 | 0,90         | 8,26         | 0,06          | 74,80          |
| Sare iodată                                                               | 0,80          | 0,80  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Compot din mere proaspete</b>                                          | <b>1/200</b>  |       | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,20</b>  | <b>58,66</b>   |
| Mere                                                                      | 45,60         | 40,00 | 0,18         | 0,00         | 5,15          | 20,52          |
| Zahăr                                                                     | 10,00         | 10,00 | 0,00         | 0,00         | 9,96          | 37,40          |
| Lămâie (suc)                                                              | 2,40          | 1,00  | 0,02         | 0,00         | 0,09          | 0,74           |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată</b>                              | <b>75</b>     |       | <b>4,00</b>  | <b>0,54</b>  | <b>39,30</b>  | <b>174,75</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                            |               |       | <b>34,97</b> | <b>31,69</b> | <b>143,60</b> | <b>1104,92</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>                                         |               |       | <b>43,24</b> | <b>53,42</b> | <b>183,80</b> | <b>1697,47</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>                                        |               |       | <b>56,41</b> | <b>46,40</b> | <b>214,93</b> | <b>1685,18</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>                                       |               |       | <b>56,04</b> | <b>55,29</b> | <b>205,77</b> | <b>1683,75</b> |

**COSTUL: Dejun +Prânz 36,30 lei**

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

\* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic