„COORDONAT”
Şef CSP
Chişinău
_____ F. Tcaci
„_____”_____2020

"APROBAT"
Director ÎMAP
"Adolescenţa"
_____ L. Bubuiog
„24 decembrie” 2020

MENIU-Model

de două săptămâni (10 zile) pentru cantina Liceului cu Profil Sportiv nr.2 clasele IX-XII subordonată ÎMAP "Adolescenţa" pentru perioada de iarna-primavara anul de studii 2020-2021

Digitally signed by Bubuiog Liubovi
Date: 2021.01.04 13:12:27 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

Chişinau 2020

executor A. Ghimpu

SĂPTĂMÂNA I			LUNI	I ZI		
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brînză cu cheag tare "Edam"	**15.**		**3,51**	**4,50**	**0,00**	**55,70**
Brînză cu cheag tare "Edam" (40% de grăsimi)	16.00	15.00				
Ou fiert cu pâine	**1/40/50**		**8,58**	**8,48**	**24,35**	**183,26**
Ou categoria "Extra"	**43**	**40**	4,52	3,48	0,35	49,76
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**50**		4,06	5,00	24,00	133,50
Terci dens din orez pe lapte cu fructe şi unt	**1/250/10**		**9,18**	**12,22**	**64,00**	**370,00**
Orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% de grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane proaspete	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Fructe în sortiment (mere, pere,struguri, prune)	**150**		**0,35**	**0,00**	**9,94**	**62,04**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**21,87**	**25,20**	**114,87**	**730,09**
PRÂNZUL						
"Asorti" de legume asezonate cu ulei ,susan	**50/25/5**		**0,83**	**5,45**	**2,35**	**62,68**
Tomate proaspete porţionate	51,00	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Ardei "Kapya" proaspăt porţionat	33,25	25,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Susan	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Ciorbă de legume cu mazăre verde şi conopidă	**1/250**		**5,07**	**10,27**	**21,04**	**158,36**
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	69,30	45,00	1,40	0,07	13,66	57,52
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00

Bătută din piept de pui împănată	**100**		**18,92**	**19,92**	**16,51**	**268,65**
Piept de pui refrigerată	114,00	114,00	15,60	6,60	4,51	89,80
Ou categoria "Extra"	16,00	16,00	1,68	1,30	0,13	18,53
Făină de grâu	16,00	16,00	1,64	0,15	11,87	52,42
Ulei de floarea soarelui rafinat	12,00	12,00	0,00	11,87	0,00	107,90
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi pireu cu unt	**150**		**15,07**	**7,62**	**43,81**	**212,54**
Cartofi	197,50	128,25	3,95	0,20	38,91	163,93
Lapte (2,5% grăsimi)	23,70	23,70	10,43	0,59	1,09	12,33
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsim)	5,25	5,25	0,69	6,83	3,81	36,28
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Struguri	**100,00**		**0,40**	**0,00**	**17,50**	**69,00**
	104,00	100,00				
Compot"Asorti"din fructe proaspete	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**28,49**	**138,04**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	2,06	36,89
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**8,46**	**1,45**	**73,20**	**360,75**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**48,60**	**44,71**	**185,40**	**1270,02**
ÎN TOTAL I Zi :			**70,47**	**69,91**	**300,27**	**2000,11**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,01**	**0,99**	**4,20**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA I MARŢI *II ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine g**	**Lipide g.**	**Glucide g.**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci	**1/50**		**7,4**	**27,00**	**39,66**	**147,71**
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	23,00	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ou categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăs.)	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Brânză de vaci (9% de grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Vanilie	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,1.	0,1.	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griş rar cu stafide pe lapte, unt şi dulceaţă de căpşune	**1/210/10/20**		**3,22**	**11,41**	**58,43**	**345,96**
Crupe de griş	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte (2,5 % grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăs.)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceaţă de căpşune	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Banane porţionate	**125**		**1,50**	**0,00**	**22,40**	**114,00**
Lapte cu cacao	**200,00**		**3,21**	**4,82**	**5,77**	**83,68**
Lapte (2,5 % de grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL :			**15,33**	**43,23**	**126,26**	**691,35**
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	**1/100**		**2,10**	**4,95**	**22,13**	**136,25**
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gat	1,70	0,00	10,40	47,00
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ardei "Kapya "proasp.porţionat	**25.**		**0,32**	**0,00**	**0,45**	**16,65**
	33,25	25,00				
Ciorbă ca la ţară cu smântână (prelucrată termic)	**1/250/5**		**4,16**	**4,65**	**21,04**	**133,96**
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână (15 % de grăsimi)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	**1/48**		**16,01**	**15,57**	**6,41**	**235,55**
Pulpă de vită dezosată refrigerată	80,00	48neto gata	15,12	9,92	0,00	149,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat pastă	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeţi	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
Terci dens din crupe de arpacaş	**1/150**		**3,78**	**4,18**	**25,08**	**147,70**
Arpacaş	33,30	33,30	3,09	0,37	24,60	113,00
Unt "Crestianscoe"(72,5%de grăsim)	5,25	5,25	0,69	3,81	0,48	34,70
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete	**150,00**		**0,60**	**0,00**	**16,95**	**69,00**
	104,00	100,00				
Biscuiţi "Inimioare"	**50**		**2,95**	**9,20**	**16,95**	**206,33**
Compot "Asorti" din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**27,95**	**130,14**
Fructe uscate "asorti"	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**19,65**	**1,45**	**73,20**	**307,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**50,23**	**40,00**	**203,75**	**1382,83**
ÎN TOTAL II Zi :			**65,56**	**83,23**	**330,01**	**2074,18**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**0,80**	**1,20**	**3,97**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI						
Denumirea bucatelor la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "Crestianscoe şi gem de caise	**15/25/30**		**2,76**	**11,24**	**32,56**	**247,50**
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	15	15,00	0,20	10,88	0,16	99,15
Gem de caise	25	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	30.		2,43	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea	**1/300**		**6,74**	**6,17**	**27,64**	**301,54**
Lapte (2,5% de grăsimi)	150,00	150,00	4,20	4,80	7,80	87,00
Fidea	24,00	24,00	2,50	0,22	18,00	192,20
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	2,40	2,40	0,04	1,15	0,03	15,6
Zahăr	1,80	1,80	0,00	0,00	1,80	6,74
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt	**85,00**		**1,23**	**0,53**	**14,44**	**66,20**
Măr	120,00	85neto gata	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	0,50	0,50	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Akbar"cu lapte			**1,60**	**1,60**	**18,73**	**86,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5% de grăsimi)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL :			**17,33**	**19,54**	**93,37**	**701,33**
PRÎNZUL						
Salată "Vitaminică"cu mazăre verde, pătrunjel	**1/100**		**3,81**	**4,99**	**12,81**	**104,35**
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieţei de casă şi smântână (prelucrată termic)	**1/250/5**		**5,78**	**3,23**	**34,89**	**174,80**
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Tăieţei de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Smântână (15% de grăsimi)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	**1/100/50/150**		**32,20**	**36,26**	**63,50**	**518,22**
Carne de pasăre refrigerată	166,00	100gr.neto	27,60	25,90	8,00	241,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	9,00	9,00	0,00	0,00	9,00	81,00
Ceapă uscată	12,00	10,00	0,21	0,00	1,14	5,16
Tomat pastă/ tomate în pulpă	4,05/10,13	4,05/10,13	0,20	0,00	0,77	3,89
Făina de grâu	3,90	3,90	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	54,00	54,00	3,78	10,33	41,70	174,42
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Portocale	**100,00**		**0,90**	**0,00**	**8,40**	**38,00**
	104,00	100,00				
Compot din prune uscate	**1/200**		**0,44**	**0,00**	**12,70**	**117,85**
Prune uscate	15,00	15,00	0,34	0,00	10,30	39,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	2,00	74,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**9,65**	**1,45**	**73,20**	**360,75**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**52,78**	**45,93**	**205,50**	**1313,97**
ÎN TOTAL III Zi :			**70,11**	**65,47**	**298,87**	**2015,30**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,06**	**0,94**	**4,20**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA I JOI *IV ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe"porţionat	**20**		**0,26**	**14,50**	**0,18**	**132,20**
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	20	20,00				
Zraze de brânză de vaci cu stafide şi smântână (prelucrare termic)	**100/20**		**12,96**	**11,29**	**19,70**	**236,94**
Brînză (9% grăsime)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grâu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ou categoria "Extra"	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Smântână (15% de grăsimi)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Covrigei cu mac	**25.**	**25.**	**3,4**	**4,24**	**17,83**	**99,25**
Lapte fiert	**200.**		**3,21**	**4,82**	**19,76**	**132,30**
Lapte (2,5% de grăsimi)	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**50,00**		**4,06**	**0,62**	**24,00**	**133,50**
TOTAL :			**29,35**	**38,47**	**87,47**	**657,51**
PRÎNZUL						
Salată din varză murată cu mere	**100**		**0,88**	**4,99**	**11,71**	**121,47**
Varză murată (conţinutul de sare până - 1,5gr per 100gr.)	75,70	53,00	0,60	0,00	1,36	10,60
Mere proaspete	45,50	40,00	0,18	0,00	5,14	46,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă delicioasă cu fasole	**250**		**6,30**	**4,20**	**15,96**	**161,91**
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Cartofi	46,20	30,00	0,92	0,05	0,91	38,35
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3/7,5	3/7,5	0,15	0,00	0,57	2,88
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Leuştean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	8,90
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	**85**		**16,26**	**10,06**	**6,42**	**176,24**
Piept de pui refrigerată	80,75	80,75	13,50	5,68	3,89	110,90
Lapte (2,5% de grăsimi)	21,25	21,25	0,60	0,68	1,00	12,40
Pâine de grâu	8,50	8,50	0,25	0,00	1,43	12,10
Ou categoria "Extra"	10,61	10,61	1,87	1,34	0,06	19,42
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsim)	3,23	2,66	0,04	2,36	0,04	21,42

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci puhav din crupe de hrişcă cu unt	**150**		**1,59**	**3,93**	**48,60**	**269,61**
Crupe de hrişcă	71,40	71,40	0,90	0,18	48,60	234,90
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsim)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,00	34,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Prăsade	**100,00**		**0,50**	**0,00**	**15,90**	**62,00**
	104,00	100,00				
Siculent nisipos	**50.**		**5,06**	**5,69**	**31,01**	**181,77**
Făină de grâu	22,00	22,00	2,27	0,20	16,30	71,94
Zahăr	12,70	12,70	0,00	0,00	12,70	47,50
Unt "Crestianscoe"(72,5 % de grăs).	4,30	4,30	0,06	3,12	0,04	28,42
Ouă categoria "Extra",gr	3,44	3,44	0,60	0,42	0,01	6,30
Brânză de vaci,9% de grăs.	11,70	11,70	1,95	1,05	0,15	18,25
Bicarbonat de natriu	0,001.	0,001.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (15 % de grăsimi)	6,00	6,00	0,17	0,90	1,80	9,36
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	**200**		**0,38**	**0,00**	**28,49**	**110,73**
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară	**50/50**		**9,65**	**1,14**	**51,20**	**294,00**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	50,00	75,00	4,05	0,61	24,00	133,50
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**40,24**	**30,01**	**209,29**	**1377,73**
ÎN TOTAL IV Zi :			**69,59**	**68,48**	**296,76**	**2035,24**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,02**	**0,98**	**4,25**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA I VINERI *V ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Brânză semitare maturată "Edam"porţionată(40% de grăs.)	**20**		**4,70**	**8,00**	**0,00**	**77,68**
Legume sotate în unt	**1/100/10**		**2,59**	**7,26**	**1,42**	**77,70**
Broccoli	10,60	5,50	0,59	0,00	0,20	5,78
Conopidă	10,65	5,56	0,60	0,00	0,21	5,80
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsim)	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copţi în rolă	**200**		**5,00**	**5,20**	**49,25**	**252,45**
Cartofi în coajă	250,0	250,00	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	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**75.**	**75.**	**6,08**	**0,92**	**36,00**	**200,25**
Fructe citrice în sortiment (kiwi, banane, portocale, mandar.)	**100**		**0,35**	**0,00**	**9,94**	**41,36**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**20,65**	**21,69**	**103,19**	**667,17**
PRÂNZUL						
Salată de cartofi cu mazăre verde	**1/100**		**2,93**	**10,75**	**19,08**	**129,83**
Cartofi	74,3	55,7/54,0	1,50	0,08	14,64	61,67
Mazăre verde	30,8	20,00	0,96	6,16	2,19	12,63
Morcov	12,0	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Ceapă	12,5	10,00	0,21	0,00	1,19	5,40
Verdeaţă (pătrunjel,mărar)	2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de fl. soarelui presat la rece	0,5	0,50	0,00	4,50	0,00	44,95
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu orez	**1/250**		**3,85**	**3,94**	**32,37**	**177,35**
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveţi muraţi	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeaţă	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	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Peşte "Macrou" înăbuşit cu legume	**75**		**32,50**	**22,40**	**5,64**	**337,33**

Peşte "Macrou"	165,00	75,00	29,70	14,85	2,15	252,45
Morcov	18,00	14,40	2,37	0,02	1,20	6,15
Ceapă	18,00	15,12	0,30	0,00	1,71	7,80
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,49	0,00	67,43
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	12,00	12,00	0,03	0,05	0,36	2,28
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Roşii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**1/50**		**0,85**	**0,00**	**0,90**	**19,50**
Mămăliguţă cu unt	**1/150**		**4,83**	**4,35**	**37,60**	**195,58**
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsim)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,50	34,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Prune uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**9,65**	**1,45**	**73,20**	**360,75**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**55,27**	**42,89**	**202,48**	**1350,48**
ÎN TOTAL V Zi :			**75,92**	**64,58**	**305,67**	**2017,65**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,10**	**0,85**	**4,03**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA II LUNI *I ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Unt"Crestianscoe"porţionat (72,5% de grăsimi)	**15**	**15.**	**13,93**	**5,10**	**14,90**	**147,89**
Caşcavalul "Gauda"porţionat (45% de grăsimi)	**20**		**4,70**	**8,00**	**0,00**	**76,40**
Omletă naturală (respect.cerinţ. sanitaro-igienic)	**55**		**4,95**	**15,92**	**13,10**	**211,96**
Ou categoria "Extra"	43	40	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte (2,5% de grăsimi)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,15	112,20
Sare iodată	0,2	0,20	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine de grâu	**50**	**50.**	**4,06**	**0,62**	**24,00**	**133,50**
Fructe în sortiment (mere, pere,struguri, prune)	**100**		**0,35**	**0,00**	**9,94**	**41,36**
Ceai "Akbar"cu dulceaţă	**1/200/25**		**0,35**	**0, 0**	**20,58**	**74,34**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceaţă de gutui	25,00	25,00	0,10	0,00	19,00	71,25
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**28,34**	**29,64**	**82,52**	**685,45**
PRÂNZUL						
Conopidă/ Bostan înăbuşită cu unt, verdeaţă	**1/100/5**		**2,00**	**3,61**	**1,14**	**46,00**
Conopidă / Bostan	213./143	111,2./100	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată şi carne de pui	**1/250/35**		**12,55**	**6,86**	**28,70**	**224,87**
Piept de pui refrigerată	58,10	35gr.net	6,16	4,31	0,14	68,00
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Mazăre uscată despicată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Şniţel natural tocat (Ord.638MS)	**125**		**14,81**	**13,75**	**17,67**	**345,58**
Bovină fără os refrigerată	115,00	115,00	11,70	4,95	3,38	215,00
Apă	12,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ou categoria "Extra"	8,00	8,00	1,41	0,98	0,03	14,64
Pesmeţi	20,00	20,00	1,70	2,12	14,26	7,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	12,00	12,00	0,00	5,70	0,00	108,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Roşii murate (sare până 1,5 gr per 100gr.)	**50,00**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Terci risipit din crupe de hrişcă cu unt	**150**		**1,59**	**13,93**	**4,86**	**269,61**
Crupe de hrişcă	71,40	71,40	0,90	10,18	4,86	234,90
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,00	34,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Banane porţionate	**100,00**		**1,50**	**0,00**	**22,40**	**91,00**
	111,00	100,00				
Compot din gutui	**200**		**0,38**	**0,00**	**28,49**	**110,73**
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**9,65**	**1,45**	**73,20**	**360,75**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**42,78**	**39,60**	**178,56**	**1458,04**
ÎN TOTAL I Zi :			**71,12**	**69,24**	**261,08**	**2143,49**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,02**	**0,98**	**3,80**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA II Marţi *II ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Tartină cu caşcaval "Edam"	**1/15/50**		**7,56**	**5,12**	**24,00**	**189,50**
Caşcaval "Edam" 40%	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Pâine de grâu	50	50	4,06	0,62	24,00	133,50
Portocale proaspete	**50**		**0,05**	**0,00**	**4,32**	**29,50**
Budincă de brînză de vaci cu stafide şi smântână (prelucrată termic)	**100/10**		**24,38**	**16,25**	**59,00**	**353,54**
Brânză de vaci (9% grăsime)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griş	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ou categoria "Extra"	2,80	2,80	0,30	0,23	0,02	3,24
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (15% de grăsimi)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fiert	**200**		**5,60**	**6,40**	**9,40**	**116,00**
Lapte (2,5% grăsimi)	21,0	20,00				
TOTAL :			**37,59**	**27,80**	**96,72**	**688,54**
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov, susan	**100**		**17,79**	**5,01**	**11,36**	**102,74**
Varză	97,5	78,00	17,55	0,00	5,27	27,00
Morcov	12,5	10,00	0,17	0,01	0,88	4,13
Lămâie(suc)	7,2	3,00	0,07	0,00	0,26	2,23
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Susan	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Supă de cartofi cu fricăţei	**1/250**		**12,32**	**12,85**	**38,34**	**196,36**
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Făină de grîu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roşu de bază	**50/50**		**9,90**	**7,54**	**12,40**	**154,40**
Piept de pui refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină fară os refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte (2,5% de grăsimi)	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ou categoria "Extra"	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	0,68	24,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65

Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	22,50
Tomat-pastă/Tomate în pulpă	2,00./5,00	2,00./5,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	6,20	0,00
Terci dens din crupe de mei	**1/150**	**1,00**	**4,17**	**4,26**	**27,98**	**260,23**
Crupe de mei	37,50	37,50	3,48	0,42	27,50	121,50
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	5,25	5,52	0,69	3,84	0,48	34,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	104,03
Mere proaspete	**100,00**		**0,40**	**0,00**	**11,30**	**46,00**
	104,00	100,00				
Covrigei cu tărâţă	**35,00**		**3,64**	**0,46**	**19,05**	**109,20**
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,18**	**0,00**	**28,91**	**104,04**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**9,65**	**1,45**	**73,20**	**360,75**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**40,26**	**27,31**	**222,54**	**1333,72**
IN TOTAL II Zi :			**77,85**	**55,11**	**319,26**	**2022,26**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,20**	**0,80**	**4,10**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI *III ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Vatruşcă , coaptă cu brînză de vaci	**1/50**		**9,08**	**5,53**	**23,00**	**147,71**
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,86	6,96
Ou categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare	1,00	1,00	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
Brînză de vaci (9% de grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din ovăz pe lapte cu fructe şi unt	**1/250/10**		**9,18**	**12,22**	**64,00**	**370,00**
Ovăz	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% de grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Măr, copt cu vanilie	**85,00**		**1,23**	**0,53**	**14,44**	**66,20**
Măr	120,00	85neto gata	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Cafea cu lapte	**200,00**		**3,40**	**3,34**	**5,99**	**70,24**
Lapte (2,5% de grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cafea graminee	4,00	4,00	0,60	0,14	0,28	4,76
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL :			**22,89**	**21,62**	**107,43**	**654,15**
PRÂNZUL						
Roşii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**2/50**		**1,70**	**0,00**	**1,80**	**39,00**
Borş roşu (Sfecolnic) cu smântână (prelucrată termic)	**1/250/10**		**11,56**	**14,07**	**30,55**	**269,00**
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	6,75	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roşii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (15% de grăsimi)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60

Pulpe coapte în rolă	**85**		**13,35**	**14,20**	**6,78**	**234,20**
Pulpe de pasăre refrigerate	141,10	85 net.gata	13,35	9,95	6,78	196,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,25	4,25	0,00	4,25	0,00	38,20
Fasole fierte cu legume	**150**		**14,54**	**18,02**	**37,60**	**277,20**
Fasole	61,50	126 gata	13,70	10,50	33,40	190,00
Morcov	18,70	15,00	0,24	0,02	1,35	6,20
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	6,00/	6,00	0,30	0,00	1,14	5,76
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Portocale porţionate	**100,00**		**0,90**	**0,00**	**8,40**	**38,00**
	104,00	100,00				
Compot"Asorti " din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**9,65**	**1,45**	**73,20**	**360,75**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**52,36**	**47,74**	**192,02**	**1348,29**
IN TOTAL III Zi :			**75,25**	**69,36**	**299,45**	**2002,44**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,08**	**0,92**	**4,00**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA II JOI *IV ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL I						
Iaurt naturtal (2,5 % de grăsimi) fără adaos de îndulcitori, aditivi, fără conservanţi)	**125,00**	**125,00**	**3,50**	**3,20**	**18,10**	**165,00**
Babă din paste făinoase cu dulceaţă de căpşune	**1/150/25**		**7,30**	**8,83**	**52,61**	**427,05**
Paste făinoase	40,00	40,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeţi	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Ou categoria "Extra"	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
Dulceaţă de căpşune	25,00	25,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fructe în sortiment (mere,pere,struguri,citrice)	**100**		**0,35**	**0,00**	**9,94**	**41,36**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămâie	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**29,84**	**22,12**	**97,28**	**692,50**
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbuşită cu mere	**100**		**3,36**	**8,62**	**15,52**	**148,26**
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	49,00
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	13,75
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâe (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume	**1/250**		**5,3**	**10,26**	**18,86**	**150,99**
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	13,40
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde	11,50	0,75	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	49,30	32,00	0,99	0,06	9,73	40,92
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roşii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
~~Frunze de dafin~~	~~0,01~~	~~0,01~~	~~0,00~~	~~0,00~~	~~0,00~~	~~0,00~~
Beef-Stroganoff	**1/50/50**		**15,79**	**15,45**	**9,41**	**244,90**
Pulpă de vită fara os refrigerată	79,00	50netogata	14,90	9,80	0,00	147,73
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95

Făina de grâu	4,00	4,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână, 15% de grăsime	2,00	2,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Ceapă	29,00	24,00	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Castraveţi muraţi (sare până 1,5 gr per 100gr.)	**50,00**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Mămăliguţă cu brînză cu cheag tare "Edam"	**150/20**		**9,53**	**12,35**	**37,60**	**273,26**
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,50	34,70
Sare iodată	2,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Brînză cu cheag tare "Edam" (40% de grăsimi)	21,00	20,00	4,70	8,00	0,00	77,68
Prăsade porţionate	**100,00**		**0,40**	**0,00**	**10,70**	**42,00**
	104,00	100,00				
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,18**	**0,00**	**28,91**	**104,04**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**9,65**	**1,45**	**73,20**	**360,75**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**44,51**	**48,13**	**186,89**	**1333,70**
ÎN TOTAL IV Zi :			**74,35**	**70,25**	**284,17**	**2026,20**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,05**	**0,95**	**3,90**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA II VINERI *V ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Salată din morcov cu mere, susan	**100**		**1,47**	**5,58**	**11,98**	**133,43**
Morcov proaspăt	87,50	70,00	1,14	0,09	6,13	29,00
Mere proaspete	22,70	20,00	0,09	0,00	2,60	40,30
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Lămâie (suc)	7,20	3,00	0,06	0,00	0,26	2,23
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Susan	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Babă din paste făinoase cu brânză de vaci şi smântână	**1/150/10**		**16,01**	**13,79**	**55,00**	**330,65**
Paste făinoase	37,00	37,00	5,40	1,10	33,50	126,20
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeţi	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	11,90
Brânză de vaci(9%de grăsimi)	5,10	5,00	8,51	4,50	0,66	78,00
Ou categoria "Extra"	5,60	5,60	0,70	0,56	4,48	8,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (15% de grăsimi)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fructe citrice în sortiment (kiwi, banane,portocale,mandar.)	**100**		**0,35**	**0,00**	**9,94**	**41,36**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**25.**		**2,03**	**0,31**	**12,00**	**66,50**
Suc de mere în sortiment(<5%zah)	**1./200**		**1,60**	**0,00**	**22,20**	**142,00**
TOTAL :			**21,28**	**19,18**	**101,20**	**713,94**
PRÂNZUL						
Vinegtretă de legume	**100**		**3,82**	**5,13**	**11,62**	**101,47**
Sfeclă	19,2	15,00	0,34	0,00	2,08	9,22
Morcov	12,6	10,00	1,60	0,10	0,88	5,60
Cartofi	31,4	20,00	0,64	0,04	6,30	26,40
Castraveţi muraţi (conţinutul de sare până -1,5gr per 100gr.)	33,3	30,00	0,84	0,00	0,44	6,34
Ceapă	17,9	15,00	0,30	0,00	1,70	7,70
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui presat la rece	0,5	0,50	0,00	4,99	0,00	44,99
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu arpacaş	**1/250**		**3,85**	**3,94**	**22,37**	**177,35**
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de arpacaş	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveţi muraţi	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Pătrunlel (Verdeaţă)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Cartofi	31,4	20,00	0,64	0,04	6,30	26,40

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zraze din carne de bovină Ord.638 MS	**70**		**9,14**	**10,88**	**11,18**	**180,52**
Pulpă de bovină dezosată refrigerată	38,00	38,00	7,18	4,71	0,00	71,06
Pâine	0,80	0,80	0,70	0,10	4,10	21,36
Lapte (2,5% de grăs.)	11,50	11,50	0,07	9,10	0,12	86,00
Împlutură:		**20gr.**				
Ceapă	31,00	26./13gr.	0,53	0,00	2,95	13,33
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	27,00
Ou categoria "Extra"	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,15
Pătrunjel	2,50	2,40	0,09	0,00	0,21	1,21
Pesmeţi	6,00	6,00	0,51	0,64	4,30	23,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	36,00
Mazăre fiartă cu unt	**1/150**		**16,33**	**3,60**	**39,83**	**246,01**
Mazăre despicată uscată	69,00	69,00	15,87	1,10	39,80	222,87
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete	**100,00**		**0,40**	**0,00**	**11,30**	**46,00**
	104,00	100,00				
Biscuiţi de casă	**35**		**2,00**	**6,20**	**7,60**	**138,50**
Compot"Asorti"din fructe proaspete	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**28,49**	**138,04**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	2,06	36,89
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**9,65**	**1,45**	**73,20**	**360,75**
Pâine de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	75,00	75,00	3,57	0,53	37,20	160,50
TOTAL :			**45,44**	**31,20**	**205,59**	**1388,64**
ÎN TOTAL V Zi :			**66,72**	**50,38**	**306,79**	**2102,58**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,20**	**0,80**	**4,40**	
COSTUL : 37,90 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						