

**COORDONAT**

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU  
  
E. TCACI

Data  2024



**APROBAT**

ADMINISTRATOR

IMAP "ADOLESCENȚA-RC"  
  
A. GHIMPU

Data  2024



**MENIU - MODEL SUEDEZ**

**PENTRU 10 ZILE**

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR DIN CLASELE GIMNAZIALE  
CU PROFIL SPORTIV**

**PENTRU PERIOADA "IARNA- PRIMĂVARA"  
ANUL DE STUDII 2024-2025**

CHIȘINĂU 2025

## SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/20/15		1,73	14,20	14,94	197,40
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Biscuit (fără grăsimi, hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Paste făinoase "Spagheti" fierte cu unt și cașcaval "de Olanda"	1/110/20		8,91	10,39	25,68	251,21
Paste făinoase -diverse (grâu dur)	36,80	36,80	3,68	0,48	27,23	132,48
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,50	5,50	0,03	4,51	0,05	41,14
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi"	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
<b>Băutură din cătină</b>	<b>1/200</b>		<b>0,28</b>	<b>0,02</b>	<b>6,85</b>	<b>26,75</b>
Cătină	26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie	5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/170</b>		<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>19,21</b>	<b>79,90</b>
Mere proaspete	193,18	170,00	0,68	0,00	19,21	79,90
<b>TOTAL :</b>			<b>11,60</b>	<b>24,61</b>	<b>66,68</b>	<b>555,26</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/20/20		6,84	7,30	14,80	162,79
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Biscuit (fără grăsimi, hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
<b>Pilaf dulce cu fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>3,93</b>	<b>4,81</b>	<b>36,82</b>	<b>268,23</b>
Orez	45,5	45,50	3,29	0,29	28,38	164,41
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,5	5,50	0,03	4,51	0,05	41,14
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>Băutură din cătină</b>	<b>1/200</b>		<b>0,28</b>	<b>0,02</b>	<b>11,80</b>	<b>44,15</b>
Cătină	26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie	5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/170</b>		<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>19,21</b>	<b>79,90</b>
Mere proaspete	193,18	170,00	0,68	0,00	19,21	79,90
<b>TOTAL :</b>			<b>11,73</b>	<b>12,11</b>	<b>82,63</b>	<b>555,07</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani" și magiun de mere pe biscuit	1/15/5/30		2,68	15,20	25,16	250,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Magiun de mere	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Biscuit fără grăsimi, hidrogenizate, adaosuri, E-uri	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,30
<b>Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>3,68</b>	<b>5,95</b>	<b>16,16</b>	<b>207,51</b>
Fulgi de ovăz	49,95	33,30	3,33	1,33	2,31	108,23
Apă	123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete	11,36	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
Banane	14,29	10,00	0,10	0,03	2,20	8,90
<b>Ceai "Lisma" cu lămâie</b>	<b>1/200/3</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	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>Fructe proaspete</b>	<b>1/160</b>		<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>75,20</b>
Mere proaspete	181,82	160,00	0,64	0,00	18,08	75,20
<b>TOTAL :</b>			<b>7,25</b>	<b>21,15</b>	<b>65,88</b>	<b>555,00</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
<b>Salată de morcov cu rădăcină de țelină</b>	<b>1/50</b>		<b>1,19</b>	<b>4,32</b>	<b>3,95</b>	<b>57,70</b>
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
<b>Ciorbă de legume cu mazăre verde și verdeață</b>	<b>1/250</b>		<b>2,92</b>	<b>5,16</b>	<b>20,19</b>	<b>134,28</b>
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per 100 gr.produș) tratat termic	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fileu de pui cu sos alb de legume</b>	<b>1/50/50</b>		<b>23,67</b>	<b>11,25</b>	<b>5,99</b>	<b>208,81</b>
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
<b>Sos alb de legume:</b>						
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,25	2,25	0,02	0,18	0,03	17,50
Făină de grâu	2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,66	0,29
Rădăcină de țelină	0,67	0,45	0,01	0,00	0,02	0,08
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
Rădăcină de țelină	2,25	1,5	0,01	0,01	0,05	0,25
Ceapă	3,6	3,00	0,05	0,01	2,21	0,97
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
<b>Bulgur fiert cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>5,07</b>	<b>4,48</b>	<b>25,79</b>	<b>200,94</b>
Bulgur	58,80	58,20	4,61	0,38	25,74	163,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot "Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>9,53</b>	<b>55,41</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	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
<b>Pâine de casă cu "Malai"</b>	<b>1/120</b>	<b>120,00</b>	<b>9,43</b>	<b>2,70</b>	<b>66,75</b>	<b>324,30</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>42,53</b>	<b>27,91</b>	<b>132,20</b>	<b>981,44</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>54,13</b>	<b>52,52</b>	<b>198,88</b>	<b>1536,70</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>61,51</b>	<b>64,63</b>	<b>214,83</b>	<b>1536,51</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>49,78</b>	<b>49,06</b>	<b>198,08</b>	<b>1536,44</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

**SĂPTĂMÎNA I    MARȚI**

Denumirea bucatelor la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	15/30		4,29	13,70	22,54	232,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărâță	40,00	40,00	4,20	1,40	22,40	120,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural , unt	1/200/5		6,43	235,02	62,99	230,46
Crupe de griș	34,00	34,00	3,82	0,24	24,70	116,04
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,00	52,00	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	11,22	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,04	13,80	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,69
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	4,40	4,00	0,05	0,00	0,20	2,60
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane porționate	111,10	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
<b>TOTAL :</b>			<b>11,97</b>	<b>248,72</b>	<b>109,11</b>	<b>555,35</b>
<b>Dejunul -varianta II</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	15/40		4,29	13,70	22,54	232,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărâță	40,00	40,00	4,20	1,40	22,40	120,00
Supă de lapte cu hrișcă, unt	1/200		6,57	12,22	20,76	231,11
Hrișcă	22,00	20,00	2,30	0,40	11,68	67,91
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	11,00	11,00	0,07	9,02	0,10	82,28
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		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
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane porționate	111,10	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
<b>TOTAL :</b>			<b>12,11</b>	<b>26,22</b>	<b>66,88</b>	<b>555,40</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/20/45		9,90	6,90	25,20	212,59
Cașeaval de Olanda "45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8,05	7,56	28,48	231,40
Crupe de hrișcă	33,30	32,97	3,82	0,66	19,45	113,08
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane porționate	111,10	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
<b>TOTAL :</b>			<b>19,15</b>	<b>14,76</b>	<b>82,04</b>	<b>552,78</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
Salată "Vitaminică"	1/50		7,92	2,53	16,61	110,68
Varză proaspătă	25,00	18,25	1,70	0,00	10,40	74,40
Morcov	6,65	5,00	0,07	0,01	0,04	2,36
Ceapă	6,0	5,00	0,09	0,01	3,68	1,23
Rădăcină de țelină	5,25	3,50	0,03	0,01	0,15	0,59
Mere proaspete	17,1	15,00	6,00	0,00	1,70	7,07

Zahăr	0,05	0,05	0,00	0,00	0,49	2,03
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,005	0,00	0,065	0,14
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
<b>Ciorbă cu orez</b>	<b>1/250</b>		<b>3,08</b>	<b>5,34</b>	<b>32,49</b>	<b>168,65</b>
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Orez	12,50	12,50	0,90	0,25	7,80	45,17
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
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
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic, alimentar	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Șnitel tocat din fileu de pui la aburi</b>	<b>1/50</b>		<b>12,55</b>	<b>3,16</b>	<b>7,84</b>	<b>110,24</b>
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cartofi fierți cu mărar și unt</b>	<b>1/100/10</b>		<b>2,34</b>	<b>8,31</b>	<b>21,34</b>	<b>164,22</b>
Cartofi	154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>1/145</b>	<b>145,00</b>	<b>13,05</b>	<b>4,35</b>	<b>69,60</b>	<b>376,50</b>
<b>Compot "Asorti" din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>12,69</b>	<b>50,74</b>
Fructe uscate "asorti"	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>TOTAL :</b>			<b>39,30</b>	<b>23,83</b>	<b>160,57</b>	<b>981,03</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>51,27</b>	<b>38,59</b>	<b>269,68</b>	<b>1536,38</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>51,41</b>	<b>50,05</b>	<b>227,45</b>	<b>1536,43</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>58,45</b>	<b>38,59</b>	<b>242,61</b>	<b>1533,81</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei</b>						
<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						

**SĂPTĂMÎNA I MIERCURI**

Denumirea bucatelor la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)	1/100/25		14,90	19,45	10,85	316,85
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,16	6,84	0,76	152,76
Crupe de griș	5,00	5,00	0,56	0,03	3,63	17,06
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Smântână, 15 % grăsimi	7,50	7,50	0,21	1,50	0,24	15,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pesmeți	3,00	3,00	0,25	0,03	1,83	9,85
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/50	50	5,50	1,50	39,50	160,00
Lapte fiert cu cacao	1/200		3,80	2,56	12,11	78,56
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
<b>TOTAL :</b>			<b>24,20</b>	<b>23,51</b>	<b>62,46</b>	<b>555,41</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic)	1/140/30/25		10,36	13,76	32,43	305,81
Malai	46,90	46,90	4,67	1,87	31,27	156,1
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	31,00	30,00	4,96	2,79	0,31	62,31
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/50	50	5,50	1,50	39,50	160,00
Lapte fiert	1/100		3,00	2,00	5,00	52,00
Măr copt	1/80		0,32	0,00	9,04	37,60
Măr	91,00	80,00	0,32	0,00	9,04	37,60
<b>TOTAL :</b>			<b>19,18</b>	<b>17,26</b>	<b>85,97</b>	<b>555,41</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Păpănași de brânză copti la cuptor cu smântână (tratat termic)	1/100/10		16,81	11,89	14,98	284,47
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,51
Crupe de griș	7,3	7,30	0,90	0,06	5,81	27,01
Ou de găină categoria "Extra"	3,2	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Vanilină	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	6,80	6,80	0,66	0,07	4,82	25,60
Smântână 15 % de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
Sare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,8
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/50	50	5,50	1,50	39,50	160,00
Ceai "Lisma" cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00

Mere proaspete	215,00	190,00	0,76	0,00	21,47	89,30
<b>TOTAL :</b>			<b>23,32</b>	<b>13,39</b>	<b>82,51</b>	<b>555,56</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kapyra"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Ciorbă delicioasă cu fasole și smântână (tratat termic)	1/250/10		7,14	12,06	33,52	237,13
Fasole uscate	20,00	20,00	4,40	0,20	10,80	60,60
Cartofi	83,50	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/Frunze de dafin	0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
<b>Chifteluțe din carne de porc</b>	<b>1/35/25</b>		<b>2,12</b>	<b>10,77</b>	<b>10,43</b>	<b>136,50</b>
Pulpă de porc degresat ,dezosot, refrigerat	24,5	22,20	0,41	3,00	1,75	24,10
Ceapă uscată	3,58	3,01	0,05	0,00	0,29	1,26
Ouă de găină categoria Extra	5,8 (buc.)	2,30	0,45	0,35	0,03	4,98
Pâine	3,70	3,70	0,30	0,04	1,78	9,88
Lapte	3,50	3,50	0,11	0,07	0,18	1,82
Făina de grâu	2,30	2,30	0,23	0,02	1,46	7,20
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	54,00
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de bază	50,00	50,00	0,51	1,29	4,72	32,20
<b>Terci de fulgi de ovăz vâcos cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>3,39</b>	<b>9,53</b>	<b>22,39</b>	<b>183,70</b>
Fulgi de ovăz	33,30	33,30	3,33	1,33	22,30	108,90
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	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>10,19</b>	<b>38,66</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărăță	1/145	145,00	13,05	4,35	69,60	376,50
<b>TOTAL :</b>			<b>26,20</b>	<b>36,71</b>	<b>147,93</b>	<b>981,49</b>
<b>IN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>50,40</b>	<b>60,22</b>	<b>210,39</b>	<b>1536,90</b>
<b>IN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>45,38</b>	<b>53,97</b>	<b>233,90</b>	<b>1536,90</b>
<b>IN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>49,52</b>	<b>50,10</b>	<b>230,44</b>	<b>1537,05</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

**SĂPTĂMÎNA I JOI**

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Salată de varză cu porumb dulce și mazăre verde	1/75		1,24	2,86	11,28	63,14
Varză albă	45,00	41,20	0,33	0,00	2,25	12,90
Porumb dulce	18,82	11,25	0,50	0,20	3,05	4,00
Mazăre verde	17,30	11,25	0,18	0,04	1,07	3,88
Ceapă	4,50	3,75	0,06	0,00	0,36	1,19
Morcov	9,97	7,50	0,10	0,01	0,56	3,27
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,01	0,00	0,10	0,31
Zahăr	3,75	3,75	0,00	0,00	3,71	13,05
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,65	2,00	0,00	2,62	0,00	23,82
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
<b>Beef-stroganoff</b>	<b>1/35/60</b>		<b>5,61</b>	<b>14,48</b>	<b>2,30</b>	<b>180,18</b>
Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat	56,70	51,80	5,02	11,50	0,00	124,25
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,77
Făina de grâu	1,00	1,00	0,10	0,01	0,73	3,58
Smântână, 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,25	2,00	0,30	20,00
Rădăcină de țelină	0,90	0,63	0,00	0,00	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	12,18	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>	<b>1/100</b>		<b>2,91</b>	<b>2,70</b>	<b>16,15</b>	<b>108,32</b>
Crupe de grâu	24,3	24,06	2,89	0,24	16,12	85,88
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>4,70</b>	<b>1,50</b>	<b>25,20</b>	<b>135,00</b>
<b>Ceai "Lisma"cu lămâie</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>6,48</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	0,03	0,00	0,12	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>11,00</b>	<b>47,00</b>
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
<b>TOTAL :</b>			<b>7,07</b>	<b>7,08</b>	<b>53,96</b>	<b>555,43</b>
<b>Dejunul -varianta II</b>						
Salată de varză proaspătă cu verdeață	1/50		0,50	1,98	3,04	34,03
Varză albă	42,60	34,08	0,27	0,00	1,84	10,56
Ceapă	4,50	3,75	0,06	0,00	0,36	1,19
Morcov	6,25	5,00	0,10	0,01	0,56	3,27
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,01	0,00	0,10	0,31
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
<b>Biftec tocat din pulpă de porc la aburi</b>	<b>1/50</b>		<b>2,16</b>	<b>11,50</b>	<b>6,75</b>	<b>116,99</b>
Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat	53,40	48,50	0,91	6,60	3,86	54,57
Pâine de casă	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,20
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Ouă de găină categoria Extra	5,00	5,00	0,57	0,44	0,04	6,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără gr.vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
<b>Couscous fiert</b>	<b>1/100</b>		<b>3,90</b>	<b>3,37</b>	<b>28,74</b>	<b>237,20</b>
Couscous	38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	211,02
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "Lisma"</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,36</b>	<b>19,79</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
<b>Pâine de casă "cu Malai"</b>	<b>35,00</b>	<b>35,00</b>	<b>2,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,46</b>	<b>100,50</b>



<b>Fruite proaspete</b>	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
<b>TOTAL :</b>			9,91	17,70	75,35	555,51
<b>Dejunul -varianta III</b>						
<b>Vinegretă de legume cu praz</b>	1/100		2,37	10,00	10,25	99,66
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti	46,20	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
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	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Burger "Sănătos"</b>	1/120		21,96	10,22	52,38	388,59
Bitoc tocat de carne de porc	60,00	60,00	15,00	7,32	9,36	164,60
Tomate proaspete	23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde	5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chifă "Școlară"	65,00	65,00	6,63	2,88	41,70	218,17
<b>Ceai "Lisma"</b>	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
<b>Fruite proaspete</b>	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
<b>TOTAL :</b>			25,43	20,32	79,99	555,04
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
<b>Castraveti conservați (sare &lt;1,5gr per 100gr produs) termic)</b>	30	30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	54,10
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ardei dulce	6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Suc de roșii	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Boș acru alimentar	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de daafin/Amestec de legume	0,01/0,5	0,01/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Șmântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
<b>Fileu de pui panat în ou</b>	1/50		14,11	6,85	4,30	128,04
Piept de pui dezosată refrigerată	52,50	47,00	13,13	1,05	0,53	59,85
Sare iodată/Amestec de legume	0,2/0,3	0,2/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,50	3,65	17,90
Ouă de găină, categoria "Extra"	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
<b>Fasole fierte</b>	1/140		14,37	3,52	35,24	223,28
Fasole fierte	65,50	65,17	14,34	0,65	35,19	197,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunză de dafin/Amestec de legume	0,01/0,3	0,01/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine de casă "cu Malai"</b>	1/130	130,00	10,22	2,92	72,31	373,40
<b>Ceai "Lisma" cu lămâie</b>	1/200/3		0,23	0,00	6,48	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	0,03	0,00	0,12	2,00
<b>TOTAL :</b>			43,09	20,12	151,26	981,53
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			50,16	27,20	205,22	1536,96
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			53,00	37,82	226,61	1537,04
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			68,52	40,44	231,25	1536,57
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,5 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

**SĂPTĂMÎNA I VINERI**

Denumirea bucatelor pentru meniul suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Conopidă sotată cu unt	1/30		0,97	3,08	2,89	45,31
Conopidă	63,9	33,30	0,92	0,00	2,77	15,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,75	3,75	0,02	3,08	0,03	28,05
Usturoi	0,19	0,15	0,01	0,00	0,04	1,10
Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	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
Verdeață	0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,21
<b>Ou fiert cu pâine</b>	<b>1/40/50</b>		<b>9,80</b>	<b>6,10</b>	<b>25,50</b>	<b>203,00</b>
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărătă	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
<b>Cartofi copti în rolă „AIDAHO”</b>	<b>1/200</b>		<b>4,93</b>	<b>5,21</b>	<b>46,61</b>	<b>239,75</b>
Cartofi	338,77	243,90	4,88	0,24	46,34	193,80
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Mărar	4,86	3,6	0,05	0,02	0,27	1,00
<b>Ceai "Lisma"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	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>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,60</b>	<b>45,60</b>
Mandarine	162,00	120,00	0,00	0,00	9,60	45,60
<b>TOTAL :</b>			<b>15,95</b>	<b>14,39</b>	<b>91,16</b>	<b>555,45</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Conopidă sotată cu unt	1/30		0,98	4,12	2,89	53,54
Conopidă	63,9	33,30	0,92	0,00	2,77	15,72
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Usturoi	0,19	0,15	0,01	0,00	0,04	0,21
Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	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
Verdeață	0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,21
<b>Omeletă naturală</b>	<b>1/55</b>		<b>5,06</b>	<b>7,92</b>	<b>1,25</b>	<b>96,00</b>
Ouă de găină de categorie "Extra"	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>Cartofi fierți cu unt</b>	<b>1/130</b>		<b>2,30</b>	<b>8,75</b>	<b>27,66</b>	<b>194,36</b>
Cartofi	200,20	130,00	2,18	0,14	27,39	115,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,50	10,00	0,06	8,61	0,09	78,54
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>10,19</b>	<b>38,66</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărătă	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>38,00</b>
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
<b>TOTAL :</b>			<b>8,54</b>	<b>20,79</b>	<b>49,99</b>	<b>555,56</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						

<b>Tărtină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda"</b>	<b>1/45/15/10</b>		<b>7,54</b>	<b>16,65</b>	<b>25,34</b>	<b>288,17</b>
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,2
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	11,00	10,00	2,75	2,85	0,00	40,97
<b>Pâine de casă cu țărâță</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>4,70</b>	<b>1,50</b>	<b>25,20</b>	<b>135,00</b>
<b>Scrob natural</b>	<b>1/50</b>		<b>5,90</b>	<b>8,73</b>	<b>2,40</b>	<b>116,49</b>
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	40,00	40,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din cereale cu semințe de susan</b>	<b>1/100/3</b>		<b>5,38</b>	<b>6,60</b>	<b>26,88</b>	<b>204,47</b>
Crupe de grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
Mix de semințe(susan,in)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	26,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,10
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8</b>	<b>38,00</b>
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
<b>Ceai "De Mai" cu lămâie</b>	<b>200/7</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>24,45</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	7,60	7,00	0,05	0,00	0,20	4,66
<b>TOTAL :</b>			<b>13,17</b>	<b>23,25</b>	<b>66,78</b>	<b>555,09</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
<b>Mix de legume feliate</b>	<b>1/20/20</b>		<b>0,71</b>	<b>0,00</b>	<b>3,16</b>	<b>43,80</b>
Ardei dulci Kapya proaspeți	26,6	20,00	0,52	0,00	1,90	28,10
Roșii proaspete	20,4	20,00	0,19	0,00	1,26	15,70
<b>Borș roșu (Sfecolnic) cu smântână (tratat termic)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>5,55</b>	<b>103,20</b>	<b>34,49</b>	<b>154,83</b>
Cartofi	77,00	50,00	5,40	63,91	15,80	65,10
Sfeclă	62,50	50,00	0,00	21,00	8,17	40,10
Morcov	6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,00	4,30	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,97	0,00	26,97
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,00	4,47	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	2,44	0,08	0,42
Verdeț (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,00	1,30	0,22	1,30
Sare iodată/Frunze de dafin	0,2/0,1	0,2/0,1	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>Fileu de pește copt cu legume în rolă</b>	<b>1/40</b>		<b>17,70</b>	<b>12,95</b>	<b>3,54</b>	<b>130,59</b>
Fileu de pește pur "Merluciu"	66,80	40,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	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
<b>Măliguță cu unt</b>	<b>1/100/10</b>		<b>4,18</b>	<b>31,79</b>	<b>31,79</b>	<b>237,80</b>
Crupe de mălai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	163,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,200	0,090	74,800
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot "Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>4,55</b>	<b>38,01</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
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
<b>Pâine de casă cu țărâță feliată</b>	<b>1/145</b>	<b>145,00</b>	<b>13,05</b>	<b>4,35</b>	<b>69,60</b>	<b>376,50</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>41,44</b>	<b>152,29</b>	<b>147,13</b>	<b>981,53</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>57,39</b>	<b>166,68</b>	<b>238,29</b>	<b>1536,98</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>49,98</b>	<b>173,08</b>	<b>197,12</b>	<b>1537,09</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>54,61</b>	<b>175,54</b>	<b>213,91</b>	<b>1536,62</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei</b>						
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 meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi și adaos de zahăr)	1/125	125,00	2,90	1,90	14,90	91,00
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/30/15		2,55	15,15	22,34	240,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe	1/200		3,49	4,23	7,65	156,12
Fulgi de ovăz	49,95	33,30	3,33	1,33	2,31	108,23
Apă	123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete	11,36	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
Banane	14,29	10,00	0,10	0,03	2,20	8,90
Băutură "Limonadă"	1/200		0,14	0,00	5,55	22,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,06	10,30	46,00
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	46,00
<b>TOTAL :</b>			<b>10,08</b>	<b>21,34</b>	<b>60,74</b>	<b>555,22</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi și adaos de zahăr)	1/125	20,00	2,90	1,90	14,90	91,00
Grilețtă cu unt și cașcaval pe pâine	1/65		9,92	9,77	25,23	238,77
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,02	2,87	0,03	26,18
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45% de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă feliată	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
Terci dens din cereale cu fructe	1/100		5,62	5,59	40,81	154,68
Cereale	40,00	39,96	4,76	2,32	26,13	95,30
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane proaspete	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	3,00	3,00	0,02	2,87	0,03	26,18
Ceai "Lisma" cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,31	0,00	6,83	24,79
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	7,50	7	0,11	0,00	0,46	5,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,06	10,30	46,00
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	46,00
<b>TOTAL :</b>			<b>6,93</b>	<b>5,65</b>	<b>57,94</b>	<b>555,24</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi și adaos de zahăr)	1/125	20,00	2,90	1,90	14,90	91,00
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/30/10		2,52	11,05	22,29	202,60
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
Paste făinoase "Farfale" fierte cu unt și brânză cu	1/100/7		5,38	6,45	31,09	193,40
Paste făinoase (din grâu dur) - diverse	35,25	35,25	3,53	0,46	26,09	126,90
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	5,00	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45% de grăsimi	7,20	7,00	1,82	1,89	0,00	29,10
Ceai "Lisma" cu lămâie	1/200/5/5		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
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,00</b>	<b>0,06</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	46,00
<b>TOTAL :</b>			<b>12,05</b>	<b>19,46</b>	<b>85,15</b>	<b>554,79</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
Salată de legume proaspete cu semințe de susan	1/50/2		1,37	3,00	4,67	63,68
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	26,10
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	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,5
<b>Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratată termic)</b>	<b>1/250</b>		<b>2,71</b>	<b>5,88</b>	<b>28,92</b>	<b>149,11</b>
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Movrcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Bitoc tocat din fileu de pui la aburi</b>	<b>1/40</b>		<b>11,34</b>	<b>10,17</b>	<b>8,01</b>	<b>162,19</b>
Fileu de pui dezosdată ,refrigerată	34,40	31,20	8,60	0,69	0,34	39,00
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,10
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,50	3,50	0,00	3,47	0,00	31,47
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>0,60</b>	<b>5,82</b>	<b>18,95</b>	<b>196,51</b>
Crupe de hrișcă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	153,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,75	5,75	0,03	4,72	0,05	43,01
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot "Asortii" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>9,50</b>	<b>36,73</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	8,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă "cu Malai"	1/130	130,00	10,22	2,92	72,31	373,40
<b>TOTAL :</b>			<b>26,49</b>	<b>27,79</b>	<b>142,36</b>	<b>981,62</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>36,57</b>	<b>49,13</b>	<b>203,10</b>	<b>1536,84</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>36,57</b>	<b>33,44</b>	<b>200,30</b>	<b>1536,86</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>33,42</b>	<b>47,25</b>	<b>227,51</b>	<b>1536,41</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz40,50 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

## SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor pentru meniul model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		9,80	6,10	25,50	203,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
<b>Bulgur pe lapte cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>7,33</b>	<b>6,78</b>	<b>29,67</b>	<b>211,59</b>
Crupe de bulgur	37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	133,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	71,25	71,25	2,85	1,90	4,75	37,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,50	5,50	0,03	4,51	0,05	41,14
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Măr copt</b>	<b>80</b>		<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>36,80</b>
Măr	92,00	80,00	0,32	0,00	9,00	36,80
<b>Lapte fiert</b>	<b>1/200</b>		<b>4,50</b>	<b>3,00</b>	<b>7,50</b>	<b>104,00</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	209,60	200,00	6,00	4,00	10,00	78,00
<b>TOTAL :</b>			<b>21,95</b>	<b>15,88</b>	<b>71,67</b>	<b>555,39</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Omletă naturală</b>	<b>1/55</b>		<b>5,06</b>	<b>7,92</b>	<b>1,25</b>	<b>96,00</b>
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>Terci de grâu vâcos cu lapte</b>	<b>1/170</b>		<b>7,76</b>	<b>4,76</b>	<b>35,10</b>	<b>234,70</b>
Crupă de grâu	41,20	41,20	4,89	0,40	27,35	150,69
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Apă	67,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
<b>Măr copt cu nuci</b>	<b>1/105</b>		<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>11,65</b>	<b>69,75</b>
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	3,50	3,50	0,7	2,45	0,35	22,75
<b>Ceai "Lisma"</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>11,36</b>	<b>19,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
<b>TOTAL :</b>			<b>18,82</b>	<b>14,18</b>	<b>84,56</b>	<b>555,24</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/20/35</b>		<b>2,95</b>	<b>16,82</b>	<b>16,98</b>	<b>243,05</b>
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	20	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic	35,00	35,00	2,83	0,42	16,80	93,45
<b>Omletă naturală</b>	<b>1/55</b>		<b>5,05</b>	<b>6,28</b>	<b>1,23</b>	<b>81,04</b>
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
<b>Terci „Mix de cereale” pe lapte natural</b>	<b>1/150</b>		<b>5,25</b>	<b>2,70</b>	<b>28,30</b>	<b>168,16</b>
Mix de cereale cu fructe	30,00	30,00	3,00	1,20	20,10	113,50
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Apă	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,45	15,66
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>38,00</b>
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
<b>Ceai "de Mai"</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,36</b>	<b>19,79</b>
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
<b>TOTAL :</b>			<b>13,45</b>	<b>25,80</b>	<b>60,87</b>	<b>550,04</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						

**PRANZUL**

<b>Dovlecei cu legume înăbușite</b>	<b>1/50</b>		<b>2,72</b>	<b>4,16</b>	<b>11,51</b>	<b>81,28</b>
Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane</b>	<b>1/250/20</b>		<b>7,95</b>	<b>10,92</b>	<b>44,45</b>	<b>263,88</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,00	0,05	9,50	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Rădăcină de 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
Crutoane	30	20	1,49	0,22	15,72	63,90
<b>Perişoare de carne cu sos roșu</b>	<b>1/50/50</b>		<b>9,61</b>	<b>7,07</b>	<b>11,08</b>	<b>148,27</b>
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresată	21,00	20,37	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Ouă de găină, categoria "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de arpacaș</b>	<b>1/100</b>	<b>1,00</b>	<b>3,62</b>	<b>3,32</b>	<b>21,79</b>	<b>132,99</b>
Crupe de arpacaș	33,30	32,97	3,30	0,43	21,76	106,81
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot Asorti de mere și prune uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>13,92</b>	<b>53,50</b>
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,17	0,07	6,30	25,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,50
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă "cu Malai"	1/105	130,00	8,25	2,35	58,40	301,50
<b>TOTAL :</b>			<b>32,43</b>	<b>27,89</b>	<b>161,15</b>	<b>981,42</b>
<b>IN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>54,38</b>	<b>43,77</b>	<b>232,82</b>	<b>1536,81</b>
<b>IN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>51,25</b>	<b>42,07</b>	<b>245,71</b>	<b>1536,66</b>
<b>IN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>45,88</b>	<b>53,69</b>	<b>222,02</b>	<b>1531,46</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

## SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu brânză cu cheag tare"de Râșcani"	1/45/20		9,90	6,90	25,20	212,59
Brânză cu cheag tare"de Râșcani" (45% grăs.)	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
<b>Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)</b>	<b>1/100/7</b>		<b>12,73</b>	<b>10,86</b>	<b>27,95</b>	<b>204,71</b>
Brânză de vaci ( 9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	31,00	24,80	0,32	0,02	1,74	10,75
Crupe de griș	8,00	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsime pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsime	8,00	8,00	0,22	1,60	0,26	16,00
<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/150</b>		<b>2,91</b>	<b>2,87</b>	<b>12,51</b>	<b>80,40</b>
Lapte 2,5 % de grăsime pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
<b>Măr copt</b>	<b>1/120</b>		<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>13,56</b>	<b>56,40</b>
Măr	140,00	120,00	0,48	0,00	13,56	56,40
<b>TOTAL :</b>			<b>17,38</b>	<b>16,54</b>	<b>59,08</b>	<b>554,10</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Dovleac copt în rolă	1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
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>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/15/35</b>		<b>1,78</b>	<b>12,54</b>	<b>18,48</b>	<b>193,75</b>
Unt 82,5% de grăsime (fără grăsime vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine "cu Malai"	35	35,00	1,69	0,24	18,34	81,55
<b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>	<b>1/100/5</b>		<b>14,87</b>	<b>19,85</b>	<b>19,02</b>	<b>284,03</b>
Pâine de grâu	12,3	12,3	1,23	0,12	8,98	44,03
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grăsime	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	15,50	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
<b>Ceai "Lisma"cu lapte natural</b>	<b>1/200</b>		<b>1,70</b>	<b>1,00</b>	<b>8,86</b>	<b>45,79</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
Lapte 2,5% de grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
<b>TOTAL :</b>			<b>19,65</b>	<b>33,39</b>	<b>54,81</b>	<b>550,07</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Dovleac copt în rolă	1/50		1,00	0,00	5,63	17,66
Dovleac	88,33	60,00	1,00	0,00	5,63	17,66
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Tartină cu gem de coacăză</b>	<b>1/5/30</b>		<b>4,83</b>	<b>1,55</b>	<b>28,02</b>	<b>146,00</b>
Gem de coacăză	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
<b>Babă albă cu brânză de vaci cu smântână trata termic</b>	<b>1/100/6</b>		<b>12,18</b>	<b>6,56</b>	<b>47,92</b>	<b>311,96</b>
Tăiței de casă	23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	86,04
Sare iodată	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9 % de grăsime	33,90	33,90	5,42	3,05	0,34	68,14
Ouă de găină, categoria "Extra "	2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	2,99



Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,35
Pesmeți	1,67	1,67	3,00	0,39	22,20	98,00
Smântână 15 % de grăsimi	1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Ceai "Lisma" cu lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,53</b>	<b>23,15</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	17,40
Lămâie	7,60	7,00	0,05	0,00	0,20	4,66
<b>Mere proaspete</b>	<b>136,00</b>	<b>120,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>13,56</b>	<b>56,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>18,74</b>	<b>8,11</b>	<b>101,66</b>	<b>555,17</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
<b>Tomate proaspete portionate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>9,50</b>
Tomate proaspete	51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
<b>Ciorbă de cartofi cu arpacaș</b>	<b>1/250/5</b>		<b>5,40</b>	<b>5,24</b>	<b>32,89</b>	<b>168,04</b>
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaș	12,50	12,00	1,24	0,16	8,17	44,20
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
Verdețată (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
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sufleu de pasăre cu orez coaptă</b>	<b>1/50</b>		<b>10,84</b>	<b>21,66</b>	<b>2,99</b>	<b>248,35</b>
Piept de pui dezosată , refrigerată	48,00	46,56	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez ( viscos) (15-masa neto)	36,00	35,70	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cartofi fierti cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,17</b>	<b>8,41</b>	<b>29,66</b>	<b>213,10</b>
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,80</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Pâine de casă cu țărâță</b>	<b>1/125</b>	<b>125,00</b>	<b>11,20</b>	<b>3,75</b>	<b>60,00</b>	<b>320,60</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>31,16</b>	<b>39,06</b>	<b>131,21</b>	<b>981,39</b>
<b>IN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>50,81</b>	<b>72,45</b>	<b>186,02</b>	<b>1531,46</b>
<b>IN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>49,90</b>	<b>72,45</b>	<b>287,68</b>	<b>1536,56</b>
<b>IN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>49,90</b>	<b>50,98</b>	<b>232,87</b>	<b>1536,56</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

## SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Salată de varză "Pechin"	1/50		1,48	2,97	4,49	57,54
Varză Pechin	32,00	25,00	0,57	0,00	1,73	8,96
Roșii proaspete	7,65	7,50	0,05	0,00	0,22	1,07
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100 gr. pro- dus) prelucrat termic	8,30	5,00	0,46	0,00	1,36	12,31
Morcov	6,25	5,00	0,08	0,00	0,40	2,06
Praz /ceapă	6,25	5,00	0,19	0,00	0,45	2,70
Lămâie (suc)	1,20	0,50	0,03	0,00	0,11	2,25
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
<b>Gulaș din fileu de pui</b>	<b>1/50/25</b>		<b>20,52</b>	<b>1,65</b>	<b>5,72</b>	<b>99,23</b>
Fileu de pui dezosată ,refrigerată	81,00	74,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ceapă	6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,60
Suc de tomate	5,26	5,26	0,05	0,01	0,24	1,42
Făină de grâu	1,33	1,33	0,13	0,02	0,97	3,78
Rădăcină de țelină	0,75	0,50	0,01	0,00	0,02	0,09
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Couscous fiert cu unt</b>	<b>1/100/10</b>		<b>3,94</b>	<b>8,70</b>	<b>28,80</b>	<b>214,48</b>
Couscous "/orz/ mei/ arpacaș	38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	139,68
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>1/47</b>	<b>47,00</b>	<b>4,23</b>	<b>1,41</b>	<b>22,56</b>	<b>121,20</b>
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>15,90</b>	<b>59,50</b>
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	59,50
<b>TOTAL :</b>			<b>30,91</b>	<b>14,73</b>	<b>79,05</b>	<b>555,04</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kapyra"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
<b>Pulpă de găină înăbușită în sos</b>	<b>1/50</b>		<b>25,90</b>	<b>14,30</b>	<b>8,93</b>	<b>157,65</b>
Găină	55,20	50,00	23,90	10,10	6,93	136,85
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	10,80
Amestec de legume	0,5	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
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de smântână	50	50,00	2,00	3,00	2,00	10,00
<b>Cartofi copți în rolă cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>3,03</b>	<b>7,22</b>	<b>29,60</b>	<b>189,85</b>
Cartofi	231	150,00	3,00	0,15	29,55	125,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>1/46</b>	<b>46,00</b>	<b>3,20</b>	<b>1,10</b>	<b>21,00</b>	<b>119,20</b>
<b>Compot de mere și portocale</b>	<b>1/200</b>		<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>4,69</b>	<b>19,51</b>
Mere proaspete	34,20	30,00	0,12	0,00	3,40	14,15
Portocale	15,00	10,00	0,09	0,01	1,16	4,94
Lămâie	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>15,90</b>	<b>59,50</b>
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	59,50
<b>TOTAL :</b>			<b>33,15</b>	<b>22,63</b>	<b>81,92</b>	<b>554,71</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						

<b>Tartină cu bitoc de pui la aburi</b>	<b>1/60/60</b>		<b>14,74</b>	<b>14,84</b>	<b>7,99</b>	<b>228,66</b>
Fileu de pui refrigerată,dezosată	51,6	46,8	12,90	1,03	0,51	58,80
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,5	6,5	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,80
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	49,44
<b>Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic</b>	<b>60,00</b>	<b>60,00</b>	<b>4,86</b>	<b>0,60</b>	<b>28,80</b>	<b>160,20</b>
<b>Salată de cartofi cu morcov</b>	<b>1/50</b>		<b>1,94</b>	<b>10,12</b>	<b>25,63</b>	<b>83,36</b>
Cartofi	46,3	30	0,68	0,04	6,52	27,47
Morcov	24,3	18,00	0,25	0,02	1,36	7,97
Praz /ceapă	16,00	13,3	0,26	0,03	11,04	2,20
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,5	5,5	0,00	5,40	0,00	45,00
Verdeață	2,7	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
<b>Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,80</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>15,90</b>	<b>59,50</b>
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	59,50
<b>TOTAL :</b>			<b>22,29</b>	<b>25,56</b>	<b>84,88</b>	<b>553,52</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRÂNzul</b>						
<b>Mix de legume cu semințe de dovleac</b>	<b>1/50</b>		<b>1,01</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>Supă Tărănească cu arpacaș și smântână</b>	<b>1/250</b>		<b>2,80</b>	<b>6,02</b>	<b>29,36</b>	<b>159,62</b>
Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Arpacaș	10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	13,30	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Șuc de tomate	6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Șnițel tocat din fileu de pui la aburi</b>	<b>1/50</b>		<b>12,55</b>	<b>3,16</b>	<b>7,84</b>	<b>110,24</b>
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Piure de mazăre</b>	<b>1/150</b>		<b>15,41</b>	<b>3,54</b>	<b>35,49</b>	<b>237,25</b>
Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot „Asorti” din gutui si mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>14,71</b>	<b>56,82</b>
Gutui	23,0	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74

Merc	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine "cu Malai"	1/120	120,00	4,90	1,40	34,80	338,40
<b>TOTAL :</b>			<b>35,90</b>	<b>14,16</b>	<b>126,70</b>	<b>980,33</b>
<b>IN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>66,81</b>	<b>28,89</b>	<b>205,75</b>	<b>1535,37</b>
<b>IN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>69,05</b>	<b>36,79</b>	<b>208,62</b>	<b>1535,04</b>
<b>IN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>50,84</b>	<b>39,72</b>	<b>194,00</b>	<b>1533,85</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

## SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani"	1/20/40	20,00	8,70	6,60	19,20	180,79
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu tărâță	40,00	40,00	3,50	1,20	19,20	103,20
<b>Budincă de orez cu dovleac cu unt</b>	<b>1/190</b>		<b>5,58</b>	<b>9,98</b>	<b>34,82</b>	<b>281,12</b>
Crupe de orez	45,60	45,60	3,30	0,91	28,72	166,42
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Dovleac	40,00	28,00	0,28	0,00	1,68	8,28
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	3,20	3,20	0,42	0,32	0,03	4,58
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,60	1,60	0,01	1,31	0,01	11,97
Pesmeți	1,60	1,60	0,13	0,02	0,77	4,27
Smântână 15 % de grăsimi	1,60	1,60	0,04	0,32	0,06	3,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	8,00	8,00	0,50	6,50	0,07	59,84
<b>Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200/3</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	3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>16,90</b>	<b>70,50</b>
Mere	170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
<b>TOTAL :</b>			<b>15,13</b>	<b>16,58</b>	<b>77,54</b>	<b>554,20</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/40		4,29	13,70	22,54	232,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu tărâță	40,00	40,00	4,20	1,40	22,40	120,00
<b>Tomate proaspete porționate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>9,50</b>
Tomate proaspete	51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
<b>Terci viscos din hrișcă cu unt</b>	<b>1/150/10</b>		<b>3,86</b>	<b>4,24</b>	<b>29,17</b>	<b>222,06</b>
Crupe de hrișcă	37,10	37,10	4,08	1,55	27,10	140,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>16,90</b>	<b>70,50</b>
Mere	170,4	150,00	0,60	0,00	16,90	70,50
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr</b>	<b>1/200/5</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,36</b>	<b>19,79</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
<b>TOTAL :</b>			<b>4,66</b>	<b>17,94</b>	<b>77,07</b>	<b>554,05</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Tartină cu magiun	1/5/30		2,82	0,95	17,22	88,40
Magiun de mero	5,00	5,00	0,12	0,05	2,82	11,00
Pâine făină integrală fortificată cu Fe și acid Folie	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Mămăliguță cu unt și cașcaval</b>	<b>1/150/10/20</b>		<b>10,31</b>	<b>23,79</b>	<b>33,67</b>	<b>393,08</b>
Crupe de malai	50,25	50,25	4,99	1,99	33,49	166,49
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,00
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "Lisma"cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,36</b>	<b>19,80</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/115</b>		<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>12,99</b>	<b>54,05</b>
Mere	130,7	115,00	0,46	0,00	13,00	54,06
<b>TOTAL :</b>			<b>13,38</b>	<b>24,74</b>	<b>70,24</b>	<b>555,33</b>
<b>Costul: Dejunul 20,20 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kapya"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00

<b>Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață</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 proăspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012	0,00	0,08	0,38
Zahăr	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
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Perişoare din fileu de pește cu sos roșu</b>	<b>1/50/25</b>		<b>8,33</b>	<b>8,68</b>	<b>10,00</b>	<b>144,75</b>
Fileu de pește pur Merluciu	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sos roșu de bază:</b>		<b>25,00</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	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
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
<b>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>	<b>1/100</b>		<b>4,49</b>	<b>4,68</b>	<b>24,92</b>	<b>168,77</b>
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	129,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	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>10,23</b>	<b>39,96</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărâță	1/125	125,00	11,25	3,75	60,00	320,70
<b>TOTAL :</b>			<b>20,76</b>	<b>20,50</b>	<b>129,31</b>	<b>981,04</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>35,89</b>	<b>37,08</b>	<b>206,85</b>	<b>1535,24</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>25,42</b>	<b>38,44</b>	<b>206,38</b>	<b>1535,09</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>34,14</b>	<b>45,24</b>	<b>199,55</b>	<b>1536,37</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 40,50 lei</b>						
<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						