

„COORDONAT”

Şef CSP

Chişinău

E. Teaci

2020



„APROBAT”

Director ÎSAP

Cantina "Adolescența"

L. Bubuiog

2020



MENIU-Model

de două săptămâni (10zile)

pentru cantina Liceului cu Profil Sportiv nr.2
clasele primare I-IV

subordonată ÎSAP Cantina "Adolescența" sectorul Ciocana
pentru sezonul de iarnă-primăvară
anul de învățământ 2019-2020

Chişinău 2020

Executorul A. Ghimpu

Bubuiog
Teaci
030120

SĂPTĂMÂNA I		LUNI		I ZI		
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brînză cu cheag tare "De Rusia"(45 % grăsimi)	15.		3,51	4,50	0,00	55,70
Brînză cu cheag tare "De Rusia" (45 % grăsimi)	16	15				
Ou "Extra"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, pâine de grâu integrală	50	50	4,06	5,00	24,00	133,50
Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,24	397,00
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Stafide	20,4	20,00	0,03	0,01	1,26	25,00
Caise uscate	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	40,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și 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			22,05	25,02	100,11	736,41
PRÂNZUL						
"Asorti" de legume asezonate cu ulei presat la rece	100/5		0,65	4,95	2,35	56,95
Tomate proaspete	52,50	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Castraveți proaspete	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă cu mazăre verde și 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 nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00

Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă	75		14,30	10,15	17,85	183,13
Carne de piept de pui	58,50	58,50	11,70	4,95	3,38	66,95
Lapte 2,5 % gr	19,50	19,50	0,57	0,49	0,90	10,14
Pâine	13,50	13,50	1,10	0,17	6,50	36,05
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Pesmeți	7,50	7,50	0,63	0,80	5,36	28,50
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,75	3,75	0,00	3,74	0,00	33,75
Cartofi pireu cu unt	150		15,07	7,62	43,81	222,54
Cartofi	197,50	128,25	3,95	0,20	38,91	163,93
Lapte	23,70	23,70	10,43	0,59	1,09	12,33
Unt (72.5 %)	5,25	5,25	0,69	6,83	3,81	36,28
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	29,00	104,78
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 seară	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			42,13	36,47	152,85	956,26
ÎN TOTAL I Zi :			64,20	61,50	252,96	1702,67
C O R E L A Ț I A P : L : G			1,04	0,96	4,10	
Prețul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI II ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci (9% grăsimi)	1/50		7,4	27,02	39,66	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	23,02	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare iodată	0,45.	0,45.	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei nerafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci rar de griș cu stafide pe lapte (2,5 % grăsimi), unt și dulceață de cereșe	1/200/10/20		3,22	11,41	58,43	345,96
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte	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	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe"	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de cereșe	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Banane	100		1,50	0,00	22,40	91,00
Lapte cu cacao	200,00		3,21	4,82	5,77	83,68
Lapte	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	43,25	126,26	678,35
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	1/100		2,10	0,00	22,13	136,25
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gata	1,70	0,00	10,40	47,00
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei nrf.presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/250/5		4,16	4,65	21,04	133,96
Varză	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 rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	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	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	2,00	2,00	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 fara os	80,00	48neto gata	15,12	9,92	0,00	149,60
Ulei 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
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de arpacaș	1/150		3,78	4,18	25,08	147,70
Arpacaș	33,30	33,30	3,09	0,37	24,60	113,00
Unt	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
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	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 seară	50/50.		6,44	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			32,49	25,40	157,15	1024,10
ÎN TOTAL II Zi :			57,82	68,65	283,41	1702,45
C O R E L A Ț I A P: L: G			0,90	1,19	4,10	
Prețul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5%gr) și gem de caise	15/25/50		2,76	11,24	32,56	247,50
Unt "Crestianscoe"	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, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea (lapte-2,5% grăsimi)	1/300		6,74	6,17	27,64	301,54
Lapte (2,5% 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	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	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "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%gr)	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, ulei presat la rece	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	2,00	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei 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 tăieței de casă și smântână (pr.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
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43

Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15%	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	1/50/50/150		18,40	6,16	59,50	372,42
Carne de pasăre	83,00	50,00	13,80	5,80	4,00	95,20
Ulei 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/	4,05/	0,20	0,00	0,77	3,89
Făina albă	3,90	3,90	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	54,00	54,00	3,78	0,33	41,70	174,42
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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	1/40/40		6,44	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			34,87	34,89	168,70	1009,92
ÎN TOTAL III Zi :			52,20	54,43	242,07	1711,25
C O R E L A Ţ I A P: L: G			0,96	1,04	4,30	
Prețul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I JOI IV ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe"(72,5% gr) porționat	20		0,26	14,50	0,18	132,20
Unt "Crestianscoe"	20	20,00				
Zraze de brânză de vaci (9%grăsime) cu stafide și smântână (prelucr.termic)	100/20		13,02	14,29	25,70	268,14
Brânză (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
Ouă	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 rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână 15 %gr	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
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	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine de grâu	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		0,78	4,99	11,49	120,25
Varză murată	75,70	53,00	0,60	0,00	1,36	10,60
Mere	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
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă 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 rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3/7,5	3/7,5	0,15	0,00	0,57	2,88
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	70		13,37	8,28	5,29	145,10
Carne de piept de pui	66,50	66,50	11,10	4,68	3,20	91,30
Lapte	17,50	17,50	0,49	0,56	0,83	10,20
Pâine	7,00	7,00	0,21	0,00	1,18	9,96
Ouă ,gr	8,74	8,74	1,54	1,10	0,05	16,00
Unt	2,66	2,66	0,03	1,94	0,03	17,64
Sare iodată	2,80	2,80	0,00	0,00	5,00	0,00

Terci puhav din crupe de hrișcă cu unt	150		1,59	3,93	48,60	269,61
Crupe de hrișcă	71,40	71,40	0,90	0,18	48,60	234,90
Unt țărănesc (72.5 %)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,00	34,71
Sare iodată	2,00	2,00	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 seară			6,44	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			28,86	22,37	158,63	1048,10
ÎN TOTAL IV Zi :			58,21	60,84	246,10	1705,61
C O R E L A Ț I A P: L: G			0,96	1,04	4,05	
Prețul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsime) porționată	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Conopidă fiartă cu unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42	77,70
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copti 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 rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	75.	75.	6,08	0,92	36,00	200,25
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și 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			20,65	21,69	103,19	707,25
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Rasolnic cu orez	1/250		3,54	3,92	29,32	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
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Macrou"înăbușit cu legume	50		21,70	14,93	3,83	225,29
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Mămăliguță 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 (72.5 %)	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
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 seară			6,44	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			38,02	34,17	154,14	993,36
ÎN TOTAL V Zi :			58,67	55,86	237,33	1700,61
C O R E L A Ț I A P: L: G			1,05	0,95	4,20	
Prețul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II LUNI I ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe" (72,5%gr.) porționat	15	15.	13,93	5,10	14,90	147,89
Cașcavalul "Gauda"(45%gr) porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Omletă naturală (respect. cerințelor sanitaro-igienice)	55		4,95	15,92	13,10	211,96
Ou categoria "Extra"	43	40	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte (2,65 % gr)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,15	112,20
Sare iodată	1,00	1,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine de grâu	50.	50.	4,06	0,62	24,00	133,50
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar" cu dulceață de gutui	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
Dulceață 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 înăbușită cu unt	1/100/5		2,00	3,61	1,14	46,00
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață	1/250		6,32	2,60	26,46	148,20
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Mazăre uscată	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 rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din piept de pui împănată	75		14,19	14,93	12,38	201,06
Carne de piept de pui	85,50	8/5,5	11,70	4,95	3,38	66,95
Ou categoria "Extra"	12,00	12,00	1,26	0,97	0,10	13,90
Făină	12,00	12,00	1,23	0,11	8,90	39,30
Ulei rafinat	9,00	9,00	0,00	8,90	0,00	80,91
Sare iodată	2,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci puhav din crupe de hrișcă cu unt	150		1,59	3,93	4,86	269,61

Crupe de hrișcă	71,40	71,40	0,90	0,18	4,86	234,90
Unt țărănesc (72.5 %)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,00	34,71
Sare iodată	2,00	2,00	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		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			29,33	34,47	118,93	1016,10
ÎN TOTAL I Zi :			57,67	49,40	201,45	1701,55
C O R E L A Ț I A P : L : G			1,17	0,90	4,08	
Prețul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II Marți II ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu cașcaval "Edam" (40 % grăsimi)	1/15/50		7,56	5,12	24,00	189,50
Cașcaval "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 (9%grăsimi) cu stafide și smântână (prelucrată termic)	100/10		24,38	16,25	59,00	353,54
Brînză de vaci (9% grăsimi)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griș	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
Ouă	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	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% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fierț	200		5,60	6,40	9,40	116,00
Lapte	21,0	20,00				
TOTAL			37,59	27,80	96,72	688,54
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov, ul. presat la rece	100		17,79	5,01	11,36	97,01
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 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
TOTAL						
Supă de cartofi cu fricăței	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 grâu	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 rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu	50/50		9,90	7,54	12,40	154,40
Carne de piept de pui	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină fără os	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă	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	2,00	2,00	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 nerafinat	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	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	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	5,25	5,52	0,69	3,84	0,48	34,70
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	104,03
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	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			29,33	34,47	167,79	1052,54
ÎN TOTAL II Zi :			66,92	65,10	264,51	1711,08
C O R E L A Ț I A P: L: G			1,03	0,97	4,06	
Prețul : 34,10 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 și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Vatrușcă , coaptă cu brînză de vaci (9% grăsimi)	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
Ouă	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt creștianscoe 72,5 %	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 rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brînză de vaci(9% grăsimi)	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 orez cu fructe și unt pe lapte (2,5 % gr.)	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% 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	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
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 %gr.	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						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Borș roșu (Sfecolnic)	1/250		11,22	12,60	25,30	232,01
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	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roșii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30

Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpe coapte în rolă	70		19,30	11,72	5,60	170,10
Pulpe de pasăre	116,20	50 net.gata	19,30	8,22	5,60	138,60
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,50	3,50	0,00	3,50	0,00	31,50
Fasole fierte cu legume	150		14,54	18,02	37,60	277,20
Fasole fierte cu legume	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 nerafinat	7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
Sare iodată	3,50	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
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 seară	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			53,41	43,31	151,89	1069,45
ÎN TOTAL III Zi :			76,30	69,93	259,32	1723,50
C O R E L A Ţ I A P : L : G			1,09	0,92	4,00	
Preţul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI IV ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Iaurt natural(2,5 %grăsimi)fără adaos de îndulcitori,aditivi,fără conservanți)	125,00	125,00	3,50	3,20	18,10	165,00
Terci din ovăz cu fructe pe lapte	1/250/10		20,43	19,95	63,93	405,48
Ovăz	50,00	50,00	6,15	2,35	28,90	160,00
Lapte 2,5 %gr.	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt țărănesc (72.5 %)	10,00	10,00	10,28	13,60	0,09	66,10
Fructe sezoniere în sortiment	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și 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			24,53	23,15	108,55	670,93
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită 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
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	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	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde	11,50	30,00	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 rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Beef-Stroganoff	1/50/50		15,79	15,45	9,41	244,90
Pulpă de vită fara os	79,00	50netogata	14,90	9,80	0,00	147,73

Ulei 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	2,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Ceapă	29,00	24,00	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță 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 (72.5 %)	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
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 seară	40/40		5,14	0,77	39,10	192,40
Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,49	19,20	106,80
Pâine de seară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			29,33	34,47	139,40	1036,17
ÎN TOTAL IV Zi :			53,86	57,60	236,68	1707,10
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,94	1,07	4,10	
Prețul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II VINERI V ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Salată din morcov cu mere	100		1,29	5,08	11,98	127,70
Morcov	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 presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Babă din paste făinoase cu brânză de vaci și smântână (15 %gr.)	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 creștianscoe (72.5 %)	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	11,90
Brânză de vaci 9% gr.	5,10	5,00	8,51	4,50	0,66	78,00
Ouă	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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Pâine de grâu	25,00	25,00	2,03	0,31	12,00	66,50
Suc de mere în sortiment(<5%zah)	1./200		1,60	0,00	32,20	142,00
TOTAL			21,28	19,18	121,12	708,21
PRÂNZUL						
Vinagretă de legume	50		1,86	2,57	5,70	50,13
Sfeclă	9,6	7,50	0,17	0,00	1,04	4,61
Morcov	6,3	5,00	0,80	0,05	0,44	2,80
Cartofi	15,8	10,00	0,32	0,02	3,15	13,20
Castraveți murați (conț. Sare-1,5 per 100gr.)	16,6	15,00	0,42	0,00	0,22	3,17
Ceapă	8,9	7,50	0,15	0,00	0,85	3,85
Ulei presat la rece	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	1,5	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu arpacaș	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 arpacaș	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
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zraze din carne de bovină	50		9,14	10,88	11,18	180,52
Bovină	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
Ceapă	29,00	24,00	0,49	0,00	2,76	12,50
Unt creștianscoe (72.5 %)	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	13,22
Ou	5,16	5,16	0,23	0,02	0,02	2,60
Pesmeți	6,00	6,00	0,51	0,64	4,28	23,82
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Mazăre fiartă cu unt	1/150		16,33	3,60	39,83	246,01
Mazăre uscată	69,00	69,00	15,87	1,10	39,80	222,87
Unt creștianscoe (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
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	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			29,33	34,47	108,93	1024,65
ÎN TOTAL V Zi :			50,61	53,65	220,05	1732,86
C O R E L A Ţ I A P : L : G			0,95	1,06	4,10	
Prețul : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						