

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

Directorul Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”



Simion Untila

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor IX-XII

(asigurați cu dejun cald și prânz)

cu profil sportiv

din instituțiile de învățământ primar și secundar

din sect. Botanica

al municipiului Chişinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2021-2022

SĂPTĂMÂNA I LUNI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Ouă de găină fiert,categoria extra	1/60	60	5,10	5,00	0,35	63,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/40		3,61	17,70	19,32	236,70
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20	20	0,01	16,50	0,12	103,20
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 fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	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	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			16,68	34,76	102,79	867,35
PRÂNZUL						
Mix de legume cu ulei nerafinat	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 proaspeți	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	1/300		6,26	12,33	25,26	190,01
Conopidă proaspătă	46,20	45,60	1,15	0,00	2,23	13,40
Mazăre verde	46,20	30,00	2,50	6,14	2,77	33,24
Cartofi	83,16	54,00	1,67	0,08	16,40	69,00
Morcov	15,00	12,50	0,20	0,02	1,08	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,20
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,32	1,32	0,30	0,12	0,90	5,70
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,08	0,02	0,24	2,01
Verdeață (mărar,pătrunjel)	3,24	3,20	0,12	0,00	0,27	1,56
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă	1/100		19,00	13,44	23,28	241,55
Carne de piept de pui	78,00	78,00	15,60	6,60	4,50	89,30
Lapte (2,5 % grăsimi)	26,00	26,00	0,76	0,65	1,20	13,52
Pâine	18,00	18,00	1,46	0,22	8,66	48,07
Ceapă	24,00	20,00	0,40	0,00	2,28	10,32
Pesmeți	9,30	9,30	0,78	0,99	6,64	35,34
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,98	0,00	45,00
Piure din cartofi cu unt	1/150		14,39	5,07	39,50	215,44
Cartofi	197,47	128,25	3,94	0,19	38,89	163,87
Lapte (2,5 % grăsimi)	23,70	23,70	10,42	0,58	0,58	12,30
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,20	5,20	0,03	4,30	0,03	39,27
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Plăcintă aluat dospit cu dovleac	1/100		3,39	5,12	27,07	153,55
Făină de grâu	29,20	29,20	2,92	0,29	21,30	104,54
Ouă de găină,categoria extra	1,40	1,40	0,24	1,60	0,06	2,38
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,10
Drojdie	1,10	1,10	0,14	0,06	0,08	0,94
Dovleac	41,70	55,60	0,06	0,00	3,60	7,59
Ulei rafinat	0,30	0,30	0,00	0,30	0,00	2,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			54,15	43,43	190,02	1234,50
Componența chimică pe zi:			70,83	78,20	292,81	2101,85
Raportul P:L:G			0,90	1,10	4,11	
Prețul						37,90
* Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Brânzoaică, coaptă cu brânză albă	1/75		22,87	40,61	31,75	221,62
Făină de grâu	38,37	38,37	3,95	34,60	28,60	125,59
Zahăr	2,79	2,79	0,00	0,00	27,8/4	10,44
Ouă de găină,categoria extra	15,00	15,00	2,64	1,84	0,06	27,45
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,10	2,10	0,03	1,53	0,02	13,87
Sare iodată	0,67	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,97	0,97	11,90	0,00	0,07	1,49
Ulei rafinat	0,37	0,37	0,00	0,37	0,00	3,33
Brânză albă (9% grăsimi)	25,20	25,20	4,35	2,27	3,00	39,45
Vanilie	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci rar de griș cu stafide pe lapte, unt	1/200/10/20		3,08	12,41	44,16	300,86
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte (2,5 % grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu bînză tare	1/15/30		5,90	4,86	14,40	136,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componentă chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			38,89	61,58	141,32	913,50
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	1/100		1,74	4,95	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 nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrat termic)	1/300/5		4,93	5,53	24,85	158,70
Varză	45,00	36,00	0,82	0,00	2,44	12,60
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,10	18,24	76,68
Morcov	15,00	12,00	1,96	0,12	1,06	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,24
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,036.	0,00	0,024.	1,08
Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0,00	0,14	0,72
Mărar	1,62	1,56	0,03	0,036.	0,07.	0,52
Smântână (grăsimea până la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	1/75		24,99	24,31	13,02	379,13
Pulpă de vită fara os	125,00	75 neto gata	23,60	15,50	0,00	233,75
Ulei rafinat	7,80	7,80	0,00	7,72	0,00	70,12
Ceapă	18,70	15,50	0,31	0,00	1,77	8,10
Tomat pastă	4,70	4,70	0,22	0,00	0,89	15,04
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâe	0,50	0,50	0,00	0,00	0,02	0.2
Pesmeți	10,30	10,30	0,86	1,09	7,34	40,90
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș	1/150		3,18	5,44	24,66	159,29
Arpacaș	33,30	33,30	3,09	0,36	24,60	113,02
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	7,00	7,00	0,09	5,08	0,06	46,27
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/75/50		10,58	2,42	60,00	329,25
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componentă chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			45,62	42,65	159,62	1224,62
Componentă chimică pe zi:			84,51	104,23	300,94	2138,12
Raportul P:L:G			0,87	1,10	4,17	
* Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Tartină cu unt "Țărănesc și gem de caise	1/20/25/50		2,55	8,61	21,04	177,95
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10	10	0,01	8,25	0,06	74,80
Gem de caise	10	10,00	0,14	0,00	6,58	23,05
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea	1/300/5		6,80	9,80	27,67	334,59
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 fără grăsimi vegetale (72.5 %)	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
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,06	3,625	0,04	33,05
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere coapte	170	1/150	0,00	0,00	51,99	210,00
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			10,85	19,41	118,05	779,13
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică" cu mazăre verde (prelucrat termic)	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 nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Sfecnolnic cu cartofi fileu și smântână (prelucrat termic)	1/300/5		3,76	3,43	40,53	226,21
Carne de pasăre	37,00	25,90	6,48	0,52	0,26	29,53
Cartofi	138,60	90,00	3,3,7	0,14	27,30	115,04
Sfecnă	62,50	50,00	1,06	0,00	7,70	30,00
Morcov	15,00	12,50	1,95	0,01	1,05	4,95
Ceapă	14,40	10,00	0,24	0,00	1,37	6,24
Tomat în pulpă	24,00	24,00	0,28	0,00	1,08	5,28
Ulei rafinat	2,52	2,52	0,00	2,52	0,00	22,68
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,00	0,00	0,24	1,03
Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0,00	0,13	0,73
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre cu orez	1/100/150		32,12	11,96	72,50	548,60
Carne de pasăre	166,00	100,00	27,60	11,60	8,00	190,40
Ulei rafinat	18,00	18,00	0,00	0,00	18,00	162,00
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 de grâu	3,90	3,90	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	54,00	54,00	3,70	0,33	41,70	174,40
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot 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	10,00	10,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Biscuiți cu scorțișoară (fără grăsimi hidrogenizate, fără aditivi)	25,00	25,00	6,8	8,44	35,6	109,25
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			57,41	31,34	252,73	1433,55
Componența chimică pe zi:			68,26	50,75	370,78	2212,68
Raportul P:L:G			0,93	1,07	4,20	
Prețul						37,90

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

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Unt „Tărănesc” porționat	1/20		0,01	16,50	0,12	149,60
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Păpănași de brânză de vaci cu smântână (prelucr.termic)	1/100/20		13,02	14,29	25,70	268,14
Brânză de vaci (9% grăsimi)	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 de găină,categoria extra	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână (grăsimi până la 15%)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte (2,5 % grăsimi)	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Fruite proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			22,97	35,15	84,10	738,90
PRÂNZUL						
Salată din varză murată cu mere	1/100		0,78	4,99	11,49	120,25
Varză murată (sare până la 1,5 gr per 100 gr)	75,70	53,00	0,60	0,00	1,36	10,60
Mere pr.	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	1/300		7,54	5,03	19,16	192,45
Fasole uscate	24,00	24,00	5,35	0,40	13,10	74,16
Cartofi	55,40	36,00	1,10	0,06	1,09	45,98
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012	1,05	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3,6/9,0	3,6/9,0	0,18	0,00	0,68	3,46
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,00	0,00	0,24	1,03
Verdeață (mărar,pătrungel)	3,24	3,20	0,10	0,00	0,26	1,44
Leuștean	1,62	1,62	0,06	0,00	0,13	0,73
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	34,32	34,32	0,31	0,00	1,24	8,90
Frunze de dafin	0,012	0,012	0,01	0,01	0,00	0,00
Knăli din fileu de pui la aburi	1/85		16,18	10,04	11,37	176,12
Fileu de pui	80,70	80,70	13,47	5,68	3,88	110,80
Lapte (2,5 % grăsimi)	21,25	21,25	0,59	0,68	1,00	12,39
Pâine	8,50	8,50	0,25	0,00	1,43	12,09
Ouă de găină,categoria extra	10,61	10,61	1,87	1,33	0,06	19,42
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	3,23	3,23	0,037	2,35	0,037	21,42
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	5,00	0,00
Terci din hrișcă	1/150		1,94	4,28	48,67	283,90
Crupe de hrișcă	71,40	71,40	1,90	0,18	48,60	244,90
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Gutui	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Chiflă cu stafide	50,00		5,51	5,78	31,98	161,31
Făină de grâu	26,50	26,50	2,73	0,24	19,70	86,65
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	3,10	3,10	0,04	2,25	0,00	20,49
Lapte (2,5 % grăsimi)	10,00	10,00	0,29	0,25	0,46	5,80
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Ouă de găină,categoria extra	9,89	9,89	2,11	2,83	0,09	0,92
Drojii	1,35	1,35	0,17	0,01	0,11	1,15
Stafide	9,35	9,35	0,17	0,00	6,63	25,80
Ulei	0,20	0,20	0,00	0,20	0,00	1,80
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Pâine	1/75/50		10,58	2,42	60,00	329,25
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			42,73	32,54	197,63	1325,28
Componenta chimică pe zi:			65,70	67,69	281,73	2064,18
Raportul P:L:G			0,95	1,06	4,06	
Prețul						37,90

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

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Brânză cu cheag tare (40%grăsimi) porționată	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Legume sotate în unt (morcov ,conopidă)	1/100/5		5,04	4,12	9,83	95,40
Morcov	21,30	11,12	2,50	0,00	4,90	29,00
Conopidă	21,30	11,12	2,50	0,00	4,90	29,00
Unt	5,00	5,00	0,04	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi, copti în rolă	1/200		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	0,5	0,50	0	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămîie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică						675,00
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Supă cu cartofi,orez și smîntînă (prelucrat termic)	1/300		4,17	5,43	35,89	203,95
Cartofi	138,60	90,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	12,00	11,88	0,84	0,012.	9,28	38,76
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,06	4,96
Castraveți murați	20,40	18,00	0,57	0,00	0,26	3,88
Ceapă	7,20	6,00	0,12.	0,00	0,68	3,12
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Verdeață	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,46
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pește „Macrou”înăbușit cu legume	1/80		28,21	19,41	4,97	343,09
Pește „Macrou”	176,00	80,00	25,74	12,87	1,86	269,00
Morcov	15,60	12,50	2,05	0,01	1,04	5,33
Ceapă	15,60	13,10	0,26	0,00	1,48	6,76
Ulei rafinat	6,50	6,50	0,00	6,49	0,00	58,43
Pătrunjel	3,51	3,25	0,13	0,00	0,28	1,59
Tomate în suc propriu	10,40	10,40	0,03	0,04	0,31	1,98
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță	1/150		4,20	4,23	37,14	193,85
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,80
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,06	3,625	0,04	33,05
Sare iodată	0,70	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot 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	10,00	10,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămîie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Chiflă cozonac	1/50		7,73	9,71	34,44	195,44
Făină de grâu	39,50	39,50	4,07	0,36	29,30	96,49
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	9,50	9,50	0,12	6,88	0,09	62,79
Drojdie	0,15	0,15	0,02	0,01	0,02	0,13
Ouă de găină,categoria extra	8,60	8,60	3,52	2,46	0,08	15,74
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine	1/75/50		10,58	2,42	60,00	329,25
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			56,40	41,20	207,03	1415,22
Componența chimică pe zi:			56,40	41,20	207,03	2090,22
Raportul P:L:G			1,09	0,92	4,17	
Prețul						37,90
* Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	27,30	290,60
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	20,00	20,00	4,00	14,00	3,33	131,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt „Țărănesc”,brînză tare	1/10/10/35		3,16	9,25	17,70	203,91
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,01	8,20	0,60	74,80
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,42	10,00	2,60	2,70		38,81
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămîie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe coapte (bostan /mere)	1/170	150	0,00	0,00	52	210
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			14,34	25,87	123,09	850,60
PRÂNZUL						
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/5		1,99	3,61	1,14	45,95
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	1,00	1,00	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	1/300		7,68	3,02	34,25	188,24
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,09	18,20	76,68
Mazăre uscată	24,00	24,00	5,35	0,41	13,10	74,16
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,08	4,95
Ceapă	14,40	12,00	0,27	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	2,52	2,52	0,00	2,52	0,00	22,68
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,07	0,024.	0,24	2,02
Verdeață (mărar,pătrunjel)	3,25	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din fileu de pui	1/80		15,38	12,87	15,60	197,03
Fileu de pui	91,20	91,20	12,40	5,20	3,60	71,40
Ouă de găină,categoria extra	12,80	9,60	1,34	1,03	0,10	14,80
Făină	16,00	16,00	1,64	0,15	11,90	52,40
Ulei rafinat	6,50	6,50	0,00	6,49	0,00	58,43
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/150/5	1,00	3,51	4,54	37,53	262,93
Crupe de hrișcă	37,50	37,50	3,48	0,42	37,50	121,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Cornișor	50,00		4,62	5,59	30,08	174,18
Făină de grâu	3,30	3,30	3,40	0,29	24,40	107,90
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	4,50	4,50	0,06	2,94	0,04	29,70
Zahăr	5,50	5,50	0,00	0,00	5,48	20,50
Ouă de găină,categoria extra	6,00	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Drojii	1,25	1,25	0,11	0,13	0,14	4,96
Ulei rafinat	1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	0,14
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine	1/75/50		10,58	2,42	60,00	329,25
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			43,96	32,05	193,56	1259,58
Componența chimică pe zi:			58,30	57,92	316,65	2110,18
Raportul P:L:G			0,89	1,13	4,20	
Prețul						37,90

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

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Tartină cu bînză tare	1/15/30		5,90	4,86	14,40	136,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
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 de găină,categoria extra	2,80	2,80	0,30	0,23	0,02	3,24
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	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 (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,29	1,50	3,00	15,60
Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
Măr copt	170	150,00	0,00	0,00	52,00	210,00
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			36,29	25,11	135,15	768,64
PRÂNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100		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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu carne de pasăre	1/250/30		13,65	11,17	48,94	306,06
Fileu de pasăre	50,05	30,00	6,40	6,60	0,70	109,70
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	25,10	63,90
Făină de grîu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	3,10	0,01	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu	1/100/50		19,36	13,78	8,96	267,87
Carne de piept de pui	44,00	44,00	7,40	3,10	2,12	41,88
Pulpă de bovină fără os	42,00	42,00	8,32	5,20	0,00	78,60
Lapte	42,00	42,00	1,18	1,34	1,98	24,36
Ouă de găină,categoria extra	10,00	10,00	1,76	1,24	0,04	18,40
Pâine	8,00	8,00	0,24	0,00	1,36	48,80
Sare iodată	0,70	0,70	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	0,03	0,00	0,16	0,85
Ulei nerafinat	2,90	2,90	0,00	2,90	0,00	26,10
Făină de grîu	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
Terci dens din crupe de mei	1/150/5	1,00	3,51	4,54	37,53	262,93
Crupe de mei	37,50	37,50	3,48	0,42	37,50	121,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Plăcintă cu brînză albă	1/50		5,77	4,27	20,17	139,71
Făină de grîu	21,50	21,50	2,21	0,19	15,90	70,30
Zahăr	2,00	4,00	0,00	0,00	3,99	14,90
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,50	2,50	0,03	1,81	0,02	16,50
Brînză albă (9% grăsime)	18,50	18,50	3,09	1,66	0,24	28,86
Ouă de găină,categoria extra	5,00	5,00	0,44	0,61	0,02	9,15
Sare iodată	0,25	0,25	0	0	0	0
Pâine	1/60/50		9,36	2,22	52,80	289,20
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			69,64	40,99	194,72	1424,78
Componenta chimică pe zi:			105,93	66,10	329,87	2193,42
Raportul P:L:G			1,20	0,85	4,10	
Prețul						37,90
* Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL			gr	gr	gr	gr
Omletă naturală cu brânză tare	55/20		9,70	11,96	1,22	155,09
Ou de găină ,categoria extra	60,0	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte (2,5 % grăsime)	15,00	15,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10	10	2,49	2,50	0,00	37,20
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din griș cu lapte și unt	1/150/10		3,41	8,54	25,09	114,27
Griș	27,75	27,61	3,12	0,19	20,16	94,71
Lapte (2,5 % grăsime)	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,090	74,9
Covrigei vanilie(fără grăsimi vegetale)	1/50	50,00	5,8	1,5	39,5	160
Terci din ovăz cu fructe pe lapte	1/250/10		10,19	10,47	63,87	376,78
Ovăz	50	50,00	6,15	2,35	28,90	160,00
Lapte 2,5 %gr.	100	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	6	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Banane	50,1	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Stafide	10,2	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise	10	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Sare iodată	1	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5	5,00	0,04	4,12	0,03	37,40
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică						816,79
PRÂNzul						
Salată de cartofi cu verdeață	1/100		2,01	0,58	16,65	77,35
Cartofi	79,5	55,00	1,60	0,08	15,66	66,00
Varză murată (sare 1,5 gr per 100gr.)	36	25,00	0,29	0,00	0,65	5,04
Ceapă	12	10,00	0,02	0,00	0,12	0,52
Ulei presat la rece	5	5,00	0,00	0,50	0,00	4,49
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Borș cu cartofi,varză pr.și smântână (prelucrat termic)	1/300/5		11,56	13,97	30,55	273,71
Varză	45,00	36,00	0,82	0,00	2,44	12,60
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	22,40	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,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,40	3,20	20,60
Pulpe de găină coapte în rolă	1/100		27,61	16,74	8,00	244,45
Pulpe de găină	166,00	100 net.gata	27,61	11,74	8,00	199,50
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Fasole fierte cu legume	1/150		14,82	17,30	38,89	274,59
Fasole fierte	61,50	126 gata	13,70	10,50	33,30	189,90
Morcov	24,90	20,00	0,32	0,31	1,79	8,26
Ceapă	24,00	20,00	0,40	0,00	2,28	10,32
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,40	0,00	1,52	7,68
Ulei rafinat	6,50	6,50	0,00	6,49	0,00	58,43
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/75/50		10,58	2,42	60,00	329,25
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			66,78	51,01	169,05	1261,35
Componența chimică pe zi:						2078,14
Raportul P:L:G			1,10	0,90	4,03	
Prețul						37,90

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

SAPTAMINA II JOI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL			gr	gr	gr	gr
Vatrușcă , coaptă cu brinză albă	1/75		11,10	6,37	34,55	209,11
Făină de grâu	38,40	38,40	3,96	0,35	28,60	125,90
Zahăr	2,79	2,79	0,00	0,00	2,79	10,44
Ouă de găină,categoria extra	15,00	15,00	2,64	1,84	0,06	27,45
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,10	2,10	0,03	1,53	0,02	13,88
Sare	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	1,00	1,00	0,12	0,00	0,08	1,54
Ulei rafinat	0,40	0,40	0,00	0,40	0,00	3,60
Brinză de vaci(9% grăsimi)	25,20	24,70	4,35	2,25	3,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din orez cu fructe și unt pe lapte	1/250/10		7,12	13,22	63,96	378,65
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 fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere coapte	170	150,00	0,00	0,00	52,00	210,00
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			23,72	23,29	167,64	915,62
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită cu mere	1/100		2,71	4,99	15,47	115,21
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
Ciorbă de legume cu smântână (prelucrat termic)	1/300/10		6,94	15,29	23,29	224,38
Conopidă proaspătă	55,40	30,00	1,38	0,00	2,71	16,07
Varză	30,00	24,00	0,54	0,00	1,62	8,40
Mazăre verde	13,80	9,00	2,32	6,14	2,77	33,24
Cartofi	59,20	38,40	1,19	0,07	11,70	49,11
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012	1,08	4,95
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	5,94	0,00	53,94
Roșii pr/Tomat-pastă	28,2/	264,00	0,30	0,12	0,90	5,70
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,08	0,02	0,24	2,02
Verdeață (mărar,pătrungel)	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012	0,012	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimi până la 15%)	20,00	20,00	0,58	3,00	0,64	43,20
Beef-Stroganof	1/70/70		17,18	11,24	33,46	226,44
Pulpă de vită fara os	111,00	70 (neto gata)	16,10	5,80	0,00	147,73
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	5,60	5,60	0,28	0,00	7,90	7,20
Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână (grăsimi până la 15% ,prelucrat termic)	2,80	2,80	0,08	0,42	0,09	6,05
Ceapă	40,60	34,10	0,58	0,07	24,90	10,91
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din porumb cu unt	1/150		4,17	4,72	37,13	198,28
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere ori gutui proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		11,48	2,72	64,80	355,05
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			42,68	34,24	189,11	1181,36
Componenta chimică pe zi:			66,40	57,53	356,75	2096,98
Raportul P:L:G			0,92	1,08	3,95	
Prețul						37,90

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

SAPTAMINA II VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL						
Carne de pasăre/vită ori porcdegresat ,dezosată înăbușită	1/60/60		19,01	6,49	10,96	152,47
Carne de vițel	99,60	69,72	17,43	1,39	0,70	79,48
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	6,00	4,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	6,00	4,80	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	3,60	3,60	1,00	0,10	7,30	12,90
Tomate în suc propriu	4,80	4,80	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din grâu	1/100/10		2,50	8,32	46,43	247,40
Grâu	26,00	25,74	2,43	0,26	46,37	172,60
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/45		2,41	16,86	14,52	229,70
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Compozența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			25,52	39,38	113,76	800,22
PRÂNZUL						
Vinagretă de legume	100		3,72	5,14	11,40	100,66
Sfeclă	19,2	15,00	0,34	0,00	2,08	9,22
Morcov	12,6	10,00	1,60	0,10	0,88	5,60
Cartofi	31,8	20,00	0,64	0,04	6,30	26,80
Castraveți murați (conț. sare-1,5 per 100gr.)	33,2	30,00	0,84	0,00	0,44	6,34
Ceapă	17,8	15,00	0,30	0,00	1,70	7,70
Ulei nerafinat	5	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Rasolnic cu arpacaș	1/300		4,61	4,70	38,73	212,76
Cartofi	138,60	90,00	2,77	0,14	27,20	115,00
Crupe de arpacaș	12,00	11,80	0,84	0,012.	9,28	38,76
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,05	4,95
Castraveți murați (conț. sare-1,5 per 100gr.)	20,40	18,00	0,57	0,00	0,26	3,87
Ceapă	7,20	6,00	0,12	0,00	0,68	3,12
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Verdeață	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,46
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zraze din carne de bovină	1/70		12,73	13,63	15,59	252,70
Bovină	53,20	53,20	10,00	6,59	0,00	99,48
Pâine	1,12	0,80	0,98	0,14	5,74	29,90
Ceapă	40,60	33,60	0,68	0,00	3,86	17,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,80	2,00	0,04	2,03	0,028.	18,51
Ouă de găină,categoria extra	7,22	7,22	0,32	0,02	0,028.	3,63
Pesmeți	8,40	8,40	0,71	0,89	5,99	33,34
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,60	5,60	0,00	3,96	0,00	50,34
Piure din mazăre uscată	1/150		15,96	4,72	39,84	255,95
Mazăre uscată	69,00	69,00	15,90	1,09	39,80	222,90
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,06	3,625	0,04	33,05
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Plăcintă aluat dospit cu mere	1/100		3,39	5,12	27,07	153,55
Făină de grâu	29,20	29,20	2,92	0,29	21,30	104,54
Ouă de găină,categoria extra	1,40	1,40	0,24	1,60	0,06	2,38
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,10
Drojdie	1,10	1,10	0,14	0,06	0,08	0,94
Mere	41,70	55,60	0,06	0,00	3,60	7,59
Ulei rafinat	0,30	0,30	0,00	0,30	0,00	2,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine	1/60/60		9,36	2,22	52,80	289,20
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compozența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			49,97	35,53	200,39	1264,82
Compozența chimică pe zi:			75,49	74,91	314,15	2065,04
Raportul P:L:G			1,02	0,98	4,20	
Pretul						37,90
* Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						