

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 06/06 2023



APROBAT

ADMINISTRATOR

ÎMPĂRĂDOLĂSCENȚĂ-RC

A.GHIMPU

Data

2023



MENIU – MODEL

unic

**pentru alimentația copiilor din cadrul
taberelor de odihnă „Poienița Veselă” și „Alunelul”
pe perioada estivală 07.06.2023-27.08.2023.**

CHIȘINĂU 2023

I SĂPTĂMÂNĂ - 1 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	25/10			2,11	10,58	18,59	181,30
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-		25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	106,50
Ou fiert cu pâine	50/30			8,09	4,71	14,84	142,31
Ou de găină de categoria,,Fxta"		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"	150/15			8,89	9,01	36,68	275,69
Paste făinoase (grâu dur)		49,50	49,50	4,96	0,65	36,63	178,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam "45 % de grăsimi		15,62	15,00	3,90	4,05	0,00	58,22
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/5			0,40	0,01	6,63	19,46
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,20	0,01	0,30	0,97
Fruite proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				20,19	24,31	96,63	701,48
PRÂNZ							
Legume proaspete porționate	100			0,70	0,00	3,60	15,00
Roșii		52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Casatraveți		53,76	50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
Ciorbă cu mazăre verde,verdeață,smântână (tratat termic)	250/5			3,67	6,13	19,53	142,23
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic		30,80	20,00	1,54	0,06	4,00	12,32
Cartofi		83,50	50,00	1,39	0,07	13,65	62,52
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu		1,10	1,00	0,06	0,00	0,18	0,15
Rădăcină de țelină		3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smîntîină (grăsimea pînă la 15%)		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Gulaș din pulpă de porc	75/50			11,57	29,76	3,36	327,77
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		111,10	75,00	10,95	24,75	0,00	266,25
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		27,00	22,50	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu		6,00	6,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Făină de grâu		6,00	6,00	0,27	0,03	1,94	9,52
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Terci de hrișcă risipit	150			8,23	5,72	41,75	181,47
Hrișcă		71,40	71,40	8,20	1,41	41,70	142,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot de mere	200			0,18	0	14,52	54,4
Mere		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
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
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	75	75,00	75,00	6,05	0,90	36,00	200,25
TOTAL PRÂNZ:				30,40	42,51	118,76	921,12
GUSTARE							
Fruite proaspete	100			1,00	0,30	14,61	82,72
Cireșe		117,70	100,00	1,00	0,30	14,61	61,03
Biscuiți „Urechiușe”(fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	40	40,00	40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
Ceai „Lisma” cu lămâie	200/5			0,23	0,01	11,55	36,76
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL GUSTARE:				4,51	4,11	55,76	289,88
CINA I							
Salată de morcov cu rădăcină țelină,verdeată și semințe de susan	100			2,66	7,13	12,08	130,63
Morcov		75,00	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de țelină		57,20	40,00	0,98	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeată (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Semințe de susan		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Pârjoala de casa coaptă	50			7,73	8,36	4,37	149,04
Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată		19,00	19,00	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată		20,50	20,50	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine		9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa		6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu /Pesmeți		0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Bulgur fiert cu unt	150			3,05	4,57	33,45	191,95
Bulgur		43,20	42,77	5,13	0,43	28,65	152,68
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai „Lisma” cu lămâie	200/3			0,23	0,01	11,55	36,76
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,6	24,00	133,5
TOTAL CINA I:				17,72	20,67	85,45	641,88
CINA II							
Cornișor nisipos	75			6,8	11,98	49,52	258,45
Făină de de grâu		45,00	45,00	4,50	0,45	32,8	161,1
Unt		9,90	9,90	0,06	10,82	8,1	74,05
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		4,80	4,80	0,72	0,56	0,42	5,9
Bicarbonat de Na		0,10	0,10	0,00	0,00	0,06	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
TOTAL CINA II:				7,80	11,98	72,92	352,45
TOTAL pentru I zi				80,62	103,58	429,52	2906,81
1:1,2:4,3				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

I SĂPTĂMÂNĂ- 2 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare „Edam”	35/20/30	86,25	85	10,70	16,62	16,89	284,65
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală		35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,10	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi		31,25	30,00	7,80	8,10	0,00	116,40
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și gem de căpșună	200/5/5			3,505	6,31	31,16	244,47
Crupe de Griș		37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr		0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide		5,00	5,00	0,085	0,00	3,54	13,80
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Vanilie		0,10	0,10	0	0	0	0
Ceai "Lisma"cu lapte fiert	1/200			3,10	2,50	10,96	77,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat		100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				18,01	25,43	78,90	689,63
PRÂNZ							
Salată din varză proaspătă cu ceapă verde	75			0,7	4,95	4,16	67,9
Varză proaspătă		73,95	59,17	0,47	0,00	3,19	18,34
Ceapă verde		9,37	7,50	0,13	0,00	0,75	3,31
Mărar		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratat termic)	250/10			2,86	2,28	19,75	109,3
Cartofi		83,50	50,00	1,00	0,05	9,50	40,00
Tăieței de casă		10,00	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
Rădăcină de țelină		3,86	2,70	0,02	0,01	0,08	0,43
Pătrunjel verde		1,35	1,08	0,05	0,00	0,11	0,44
Mărar verde		1,35	1,08	0,01	0,00	0,08	0,30
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Pilaf din pulpă de porc	75/200/50			21,852	27,87	48,60	575,24
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		111,00	107,67	15,7	20,5	0,00	282,22
Ulei de floarea soarelui rafinat		6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,94
Pastă de tomate		3,20	3,00	0,162	0,00	0,45	2,55
Ceapă/ praj		8,00	6,70	0,40	0,00	0,64	2,82
Morcovi		12,00	10,00	0,13	0,01	0,7	4,1
Făină de grâu		2,60	2,60	0,26	0,03	1,9	9,31
Orez		72,00	71,28	5,2	1,43	44,91	220,3
Frunze de dafin		0,01	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200			0,36	0,00	14,52	54,40

Mere		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,2	0,00	0,09	0,74
Pîine de grîu integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pîine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
TOTAL PRÂNZ:				34,32	37,20	135,03	1069,34
GUSTARE							
Biscuiți „Delicioși”fără grăsimi hidrogeniza-te,adaosuri, E-uri	50	50		4,10	4,76	37,00	213,00
Lapte fiert cu cacao	200			3,80	2,56	20,03	95,96
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	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	12,87	34,80
TOTAL GUSTARE:				7,90	7,32	57,03	308,96
CINA I							
Roșii proaspete porționate	75,00	88,50	75,00	0,45	0,00	3,15	13,50
Chifteluțe moldovenești	60/50			11,39	19,07	6,91	249,10
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		34,00	29,00	4,23	9,50	0,00	102,90
Pulpă de vițel fără os refrigerat, degresat		39,50	29,00	5,98	2,07	0,00	44,44
Ceapă		9,50	8,00	0,14	0,00	0,76	3,35
Făină de grâu		6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
Sos	50						
Pastă de tomate		3,00	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,70	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Verdeță		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov		9,40	7,52	0,10	0,01	0,53	3,08
Ceapă		4,75	3,99	0,07	0,00	0,38	1,68
Ulei		5,00	5,00		4,95	0,00	44,95
Usturoi		2,00	1,50	0,11	0,00	0,42	2,19
Frunză de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca”	150			7,16	4,90	39,85	151,33
Crupe de grâu		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	112,06
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		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
Ceai „de Mai” cu zahăr	200			0,20	0,00	11,28	35,89
Ceai uscat		1,00	50 ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Pîine de grîu integrală	30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL CINA I:				21,63	24,33	75,59	529,92
CINA II							
Siculent (aluat fărâmișos)	75			3,38	5,57	8,26	101,57
Făină de grâu		22,00	22,00	0,26	0,03	1,90	9,31
Unt		4,30	4,30	0,03	3,69	0,04	33,66
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ou de găină de categoria„Fxta” (bucăți)		9,20	8,00	1,04	0,80	0,08	11,45
Bicarbonat de Na		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Chefir 15% de grăsimi/Smântână 15% de grăsimi		6,00	6,00	0,18	0,00	0,18	2,76
Brînză cu cheag tare 45 % de grăsimi		11,70	11,50	1,87	1,05	0,12	23,52
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Fructe proaspete	100			2,00	0,60	29,20	122,00
Cireșe		118,00	100,00	1,00	0,30	14,64	61,18
Băutură „Limonadă”	200			0,10	0,03	10,80	37,70
Lămâie		16,65	9,99	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Mîntă		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CINA II:				5,48	6,20	48,25	261,27
TOTAL pentru II zi:				87,33	100,48	394,81	2859,11
1:1,1:4				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

I SĂPTĂMÂNĂ- 3 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "De Râșcani" și dulceața de coacășă/căpșună	50/20/20			4,30	17,00	27,00	294,10
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Dulceață de coacășă/căpșună		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală		50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,5
Budincă din brînză de vaci cu morcov	200			24,99	19,19	19,19	331,05
Brînză de vaci (9% grăsimi)		129,30	128,00	20,69	11,64	1,29	259,89
Morcov		54,66	43,73	0,57	0,04	3,06	0,00
Crupe de griș		13,40	13,33	1,51	0,09	9,73	0,00
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsimi)		40,00	40,00	1,20	0,80	2,00	0,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină categoria „Extra”		8,76	7,62	0,99	0,76	0,08	10,90
Unt „De Râșcani ”82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		6,66	6,66	0,04	5,46	0,06	49,82
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete cu nuci	200/5			3,00	4,10	44,50	210,50
Banane		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
Miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				32,52	40,30	97,29	855,01
PRÂNZ							
Salată din roșii cu ardei dulce,verdeață	100			0,86	4,95	5,45	69,24
Roșii proaspete		68,8	65,30	0,39	0,00	2,75	11,76
Ardei dulci Kapyra proaspeți		36,7	27,05	0,27	0,00	1,62	8,12
Ceapă uscată/ceapă verde		12/12,5	10,00	0,18	0,00	1,00	4,41
Verdeață (mărar, pătrunjel)		1,35	1,25	0,01	0,00	0,08	0,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă delicioasă cu fasole	250			5,99	5,21	23,00	158,08
Fasole		20,00	19,90	4,38	0,20	10,75	60,30
Cartofi		83,50	50,00	0,99	0,05	9,79	40,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ttomat-pastă/Tomate în suc propriu		3,2/7,5	3/7,5	0,16	0,00	0,45	2,55
Rădăcină de țelină		1,84	1,50	0,01	0,00	0,04	0,21
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Leuștean		1,35	1,08	0,05	0,00	0,1	0,44
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		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
Pulpă de găină coaptă în rolă	100			5,03	5,90	0,00	74,94
Pulpă de găină refrigerat		19,60	14,10	5,03	0,95	0,00	29,99
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartoi fierți cu unt și mărar	200			0,50	0,60	4,80	25,35
Cartofi		34,40	20,60	0,50	0,02	4,71	19,81

Unt „ De Râșcani ”82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		0,70	0,70	0,00	0,57	0,01	5,24
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mărar		1,35	1,25	0,01	0,00	0,08	0,30
Pîine de grîu integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe	200			0,37	0,11	10,29	39,59
Cireșe		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL PRÂNZ:				16,97	18,87	111,43	694,61
GUSTARE							
Brânzoaică cu fructe	100			6,09	8,21	19,03	288,52
Făină de grâu		51,00	51,00	5,1	0,51	10,1	182,58
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,80	2,80	0,02	2,30	0,03	20,94
Ouă de găină categoria „Extra”		2,40	2,40	0,31	0,24	0,02	3,43
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie		1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Implutură de vișină/cireși	40						
Vișină		62,00	53,13	0,48	0,21	5,79	24,97
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
TOTAL GUSTARE:				6,49	8,21	41,03	380,52
CINA I							
Ardei dulci Kapya proaspeți porționat	50	66,5	50	0,50	0,00	2,99	14,96
Bitoc tocat din piept de pui	65			12,09	11,32	11,04	162,06
Fileu de pui refrigerat		50,70	50,70	10,55	4,46	3,04	60,33
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		16,90	16,90	0,51	0,34	0,85	8,79
Ceapă		15,60	13,00	0,22	0,00	1,24	5,50
Ulei		6,50	6,50	0,00	6,44	0,00	58,44
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu, făină de grâu integrală		8,10	8,10	0,81	0,08	5,91	29,00
Terci din mei	150			6,56	6,8	13,05	163,27
Crupe de mei		60,00	59,40	6,53	2,49	13	124
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50	50,00	50	4,05	0,6	24	133,5
Pîine de secară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL CINA I:				27,90	20,22	81,42	621,28
CINA II							
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	75	75,00	75,00	8,25	2,25	59,25	240,00
Chefir 2,5 % grăsimi	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				14,25	2,35	65,25	332,00
TOTAL pentru III zi:				98,12	89,95	396,42	2883,41
1:1:4,3		COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei					

I SĂPTĂMÂNĂ - 4 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Unt porționat „De Râșcani” 82,5%grăsimi(fără grăsimi vegetale)	20	20,00	20,00	0,12	16,20	0,18	149,60
Cașcaval porționat „Edam” - 45 % grăsimi	25	26,05	25,00	6,50	6,75	0,00	96,99
Pâine de grâu integrală	30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Supă de lapte cu fidea	300			6,74	3,17	27,63	260,24
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsimi)		150,00	150,00	4,20	1,80	7,80	87,00
Paste diverse din grâu dur		24,00	24,00	2,50	0,22	18,00	150,90
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,40	2,40	0,04	1,15	0,03	15,60
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			1,23	0,53	14,44	66,20
Măr		120,00	85,00	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 "de Mai" cu lapte fiert	200			3,00	3,20	15,98	93,89
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsimi)		100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
TOTAL DEJUN:				13,28	30,21	72,63	773,72
PRÂNZ							
Salată din morcov cu mere și stafide	100/10			1,11	5,09	13,24	106,42
Morcov		81,30	80,00	0,85	0,07	4,55	26,67
Mere		22,70	20,00	0,08	0,00	2,26	9,39
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Stafide		10,20	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Borș de vară cu cartofi și smântână (tratat termic)	250/10			2,87	7,02	29,52	147,26
Cartofi		83,50	50,00	1,20	0,06	21,10	48,10
Sfeclă		62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
Morcov		6,25	5,00	0,07	0,01	0,35	2,05
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de pătrunjel		3,37	2,50	0,06	0,00	0,16	0,73
Rădăcină de țelină		3,37	2,50	0,02	0,00	0,07	0,38
Tomate proaspete		23,50	20,00	0,13	0,00	0,94	4,02
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservevanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântină (grăsimea pînă la 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Beef-Stroganoff	65/50			21,52	13,98	7,64	249,22
Pulpă de vițel fără os refrigerat, degresat		102,70	99,62	20,12	6,97	0,00	149,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		6,50	6,50	0,00	6,44	0,00	58,44
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		5,20	5,20	0,52	0,05	3,80	18,62
Tomat pastă		5,20	5,00	0,27	0,00	0,75	4,25
Smântină (grăsimea pînă la 15%)		2,60	2,60	0,07	0,52	0,08	5,20
Ceapă		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,30
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Terci de hrișcă risipit	150			8,23	5,72	41,75	281,72
Hrișcă		71,40	70,69	8,20	1,41	41,70	242,45
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de grîu integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe	200			0,41	0,12	10,96	43,52
Cireșe		42,00	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
TOTAL PRÂNZ:				42,70	34,04	151,11	1090,65
GUSTARE							
Chiflă cu scorțișoare	100			6,88	14,62	55,13	224,58
Făină de gâu		71,00	71,00	5,33	0,53	38,87	90,00
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Ouă de găină categoria „Extra”		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Unt		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Drojdie		1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Scorțișoare		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei		3,25	3,25	0,00	4,95	4,95	4,95
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsimi)/Apă		23,00	23,00	0,69	0,46	1,15	11,96
Vanilie		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	150			2,70	0,00	12,10	61,50
Căpșune		177,00	150,00	2,70	0,00	12,10	61,50
TOTAL GUSTARE:				9,58	14,62	67,23	286,08
CINA I							
Roșii proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Bătuă din fileu de pui împanată	75			19,21	17,00	21,09	218,52
Fileu de pui dezosată, refrigerată		85,50	85,50	17,78	7,52	15,13	101,75
Ou de găină categoria „Extra”		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		8,10	8,10	0,81	0,08	5,91	29,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		9,00	9,00	0,00	8,91	0,00	80,91
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci risipit din orez	150			3,90	5,37	43,45	93,00
Crupe de orez		53,55	53,01	3,87	1,06	43,40	93,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutuă din măcăeș	200			0,25	0,11	14,40	54,90
Măcieș		15,75	15	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50	50,00	50	4,05	0,6	24	133,5
TOTAL CINA I:				27,75	23,075	105,297	510,012
CINA II							
Plăcintă ca la „Strășeni” cu brînză de vaci și mărar	100			22,57	13,34	51,48	238,61
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		46,00	46,00	14,60	0,46	50,58	64,00
foietaj)		1,72	1,72	0,22	0,17	0,02	2,46
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		10,13	10,13	0,06	8,31	0,09	75,77
Bînză de vaci 9%grăsimi (împlutură)		45,00	45,00	7,20	4,05	0,45	90,45
Ou de găină categoria „Extra”(pentru împlutură)		2,50	2,50	0,32	0,25	0,02	3,57
Mărar		5,00	4,00	0,05	0,01	0,31	1,12
Sare iodată		0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Ou de găină categoria „Extra”(pentru uns)		0,86	0,86	0,11	0,09	0,01	1,23
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA II:				22,77	13,34	57,81	257,10
TOTAL pentru IV zi:				116,08	115,28	454,08	2917,55
1:1:4		COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei					

1 SĂPTĂMÂNĂ - 5 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN:							
Tartină cu unt "De Râșcani" și brânză cu cheag tare „Edam”	35/15/20			8,14	13,96	16,89	246,47
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,10	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare „Edam” 45 % de grăsimi		21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală		35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Terci din fulgi de ovăz cu fructe	200/5			4,76	6,55	39,97	289,24
Fulgi de ovăz		40,00	39,96	4,76	2,32	26,13	198,10
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide		5,10	5,10	0,09	0,04	3,21	12,75
Caise uscate		5,10	5,10	0,09	0,04	3,21	12,75
Banane proaspete		33,40	20,00	0,20	0,06	4,40	17,80
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% de grăsimi		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
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3			0,23	0,01	6,6	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				13,82	20,52	83,35	637,79
PRÂNZ:							
Roșii proaspete porționate cu ceapă, ulei	75			0,54	4,95	3,52	60,16
Roșii		70,80	60,00	0,36	0,00	2,52	10,80
Ceapă verde		12,50	10,00	0,18	0,00	1,00	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Supă din cartofi cu arpacaș și smântână (tratată termic)	250/10			2,97	7,15	20,76	157,74
Cartofi		83,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Crupe de arpacaș		10,00	10,00	0,99	0,13	6,53	32,08
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ardei proaspăt		13,30	9,98	0,10	0,00	0,60	2,99
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conserve) (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Fileu „Meriuciu” copt cu legume	85			18,85	9,90	4,62	220,79
Fileu de pește „Merluciu” pur		125,20	105,20	17,88	4,94	0,00	153,59
Morcov		12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat pastă		3,20	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ceapă		29,00	24,36	0,41	0,00	2,31	10,23
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	150			4,96	6,28	33,05	239,97
Crupe de malai		49,50	49,50	4,93	1,97	33,00	200,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27

Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din mere	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
TOTAL PRÂNZ:				36,23	30,38	119,51	978,16
GUSTARE							
Iaurt -2,6% grăsimi(fără aditivi,fărăadaos de zahăr)	120	120	120	0,8	2,5	12	108,8
Fructe proaspete	150			1,50	0,45	33,00	133,50
Banane		166,50	150,00	1,50	0,45	33,00	133,50
TOTAL GUSTARE:				2,30	2,95	45,00	242,30
CINA I							
Castraveți proaspeți porționați	50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Pârjoală din piept de pui la aburi	75			16,16	9,45	5,19	124,08
Piept de pui dezosată, refrigerată		71,25	69,11	14,37	6,08	4,15	82,23
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsime)		18,75	18,75	0,56	0,38	0,94	9,75
Ou de găină categoria „Extra”		9,36	9,36	1,22	0,94	0,09	13,39
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		1,90	1,90	0,01	1,56	0,02	14,21
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,50	0,50	0,00	0,50	0,00	4,50
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Giveci Moldovenesc	180			1,69	5,12	13,45	101,57
Dovlecei		53,85	40,39	0,24	0,12	2,30	4,85
Morcov		55,38	44,30	0,58	0,04	3,10	18,16
Tomate proaspete		55,38	52,61	0,32	0,00	2,21	9,47
Ardei dulci		26,15	19,61	0,20	0,00	1,18	5,88
Ceapă		18,46	15,51	0,26	0,00	1,47	6,51
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutuă din măceș	200			0,25	0,11	14,40	54,90
Măceș		15,75	15,00	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	75	75,00	75,00	6,05	0,9	36,00	200,25
TOTAL CINA I:				24,56	15,57	70,55	486,80
CINA II							
Apă plată	500			0,00	0,00	0,00	0,00
Covrig împletit cu susan	75	75		5,57	15,53	37,25	413,59
Făinăde grâu		43,50	43,50	4,35	0,44	31,76	255,70
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		15,45	15,45	0,09	12,67	0,14	115,57
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Drojdie		0,83	0,83	0,10	0,00	0,07	0,71
Vanilie		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Susan (semințe)		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Ou de găină categoria „Extra”		3,30	3,30	0,43	0,33	0,03	4,72
TOTAL CINA II:				5,57	15,53	37,25	413,59
TOTAL pentru V zi:				82,48	84,96	355,66	2758,64
1:1:4		COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei					

I SĂPTĂMÂNĂ - 6 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Grilletă cu unt și cașcaval	30/10/20			7,69	13,96	14,49	232,49
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		10,00	10,00	0,06	8,2	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare „Edam” 45 % de grăsimi		20,10	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,4	80,10
Omletă cu legume	120			11,43	9,60	2,91	141,86
Ou de găină de categorie ”Extra ”		2 buc.	80,00	10,40	8,00	0,80	114,43
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,00	30,00	0,9	0,6	1,5	15,6
Roșii		5,1	5,00	0,03	0,00	0,21	0,90
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,6	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fruite proaspete	176			0,90	0,10	11,00	47,00
Mere		200	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				20,25	23,67	35,00	440,71
PRÂNZ							
Mix de legume proaspete	75			0,60	0,00	3,30	15,00
Roșii		26,3	25,00	0,15	0,00	1,05	4,50
Castraveți		26,80	25,00	0,20	0,00	0,75	3,00
Ardei dulce		33,34	25,00	0,25	0,00	1,50	7,50
Ciorbă cu varză proaspătă, cartofi și smântână (tratată termic)	250/10			2,53	7,31	11,78	121,65
Varză proaspătă		75,00	60,00	0,48	0,00	3,24	18,60
Cartofi		50,1	30,00	0,60	0,03	5,70	24,00
Rădăcină de țelină		10,00	7,00	0,05	0,01	0,21	1,12
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă		6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu		3/7,5	3/7,5	0,75	0,30	0,75	4,75
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservevanți)		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ardei împluți cu carne și orez	200/30			14,93	9,34	25,22	445,74
Ardei dulci		156,3	117,23	1,17	0,00	7,03	35,17
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		73,6	70,6	10,30	2,10	0,00	250,63
Orez		20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
Ceapă		10,90	9,16	0,16	0,00	0,87	3,85
Morcov		22,72	18,18	0,24	0,02	1,27	7,45
Făină de grâu		1,09	1,09	0,11	0,01	0,80	3,90
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață pătrunjel		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30

Sos roșu	30						
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		1,05	1,05	0,01	0,86	0,01	7,85
Făină de grâu		1,05	1,05	0,11	0,01	0,77	3,76
Morcov		1,89	1,51	0,02	0,00	0,11	0,62
Ceapă		1,08	0,91	0,02	0,00	0,09	0,38
Rădăcină de pătrunjel		0,80	0,60	0,01	0,00	0,04	0,17
Ttomat-pastă/Tomate în suc propriu		5,30	5,00	1,25	0,50	1,25	7,90
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		0,60	0,60	0,00	0,49	0,01	4,49
Zahăr		0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	1,04
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de seară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din mere	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
TOTAL PRÂNZ:				26,97	18,75	97,87	881,88
GUSTARE							
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	75			6,15	7,125	55,5	319,5
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200			0,40	0,00	22,00	92,00
Fructe proaspete	180			0,72	0,18	27	104,4
Pere		200	180	0,72	0,18	27	104,4
TOTAL GUSTARE:				7,27	7,31	104,50	515,90
CINA I							
Legume înăbușite	100			1,43	5,80	11,23	86,34
Dovlecei		140,00	110/75	0,63	0,315	5,985	12,6
Făină de grâu		3,70	3,70	0,37	0,037	2,701	13,246
Roșii		37,30	35,44	0,21	0,00	1,49	6,38
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,Pătrunjel)		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Sufleu din piept de pui copt la cuptor	110			17,60	20,94	13,51	282,49
Piept de pui dezosat,refrigerat		159,5	154,7/75	13,90	13,61	9,28	184,10
Sos de lapte:	30						
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		22,50	22,50	0,68	0,45	1,13	11,70
Bulion ori apă		4,50	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		3,90	3,90	0,39	0,04	2,85	13,96
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		5,90	5,90	0,04	4,84	0,05	44,13
Ouă de găină de categorie "Extra "		20,00	20,00	2,60	2,00	0,20	28,60
Piure de cartofi	150			3,84	4,94	30,55	175,11
Cartofi		214,17	128,25	3,08	0,15	29,30	123,36
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		24,00	22,50	0,72	0,48	1,20	12,48
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură „Limonadă”	200			0,30	0,03	7,23	21,39
Lămâie		16,65	15,00	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mintă		1,00	50 ml inf.	0,2	0,00	1,38	1,09
Pîine de grîu	50	50,00	50,00	4,05	0,6	24	133,5
TOTAL CINA I:				27,22	32,31	86,51	698,83
CINA II							
Chiflă cu stafide	100			8,87	8,43	57,15	343,41
Făinăde grâu		53,00	53,00	5,30	0,53	38,69	189,74
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		6,20	6,20	0,04	5,08	0,06	46,38

Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ou de găină categoria „Extra”		2,1 buc.	18,40	2,39	1,84	0,18	26,31
Drojdie		2,70	2,70	0,23	0,05	0,49	2,84
Stafide		18,70	18,70	0,32	0,13	11,78	46,75
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
Vanilie		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,40	0,40	0,00	0,40	0,00	3,60
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	150			1,50	0,00	16,50	72,00
Caise		174,42	150,00	1,50	0,00	16,50	72,00
TOTAL CINA II:				10,57	8,43	79,98	433,90
TOTAL pentru VI zi :				92,28	90,46	403,86	2971,22
1:1:4,4				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

HISĂPTĂMÂNĂ - 7 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu dulceață de coacăză/căpșune	30/5			2,56	0,41	17,22	91,10
Dulceață de căpșune		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,4	80,1
Colțunași lenoși din brînză de vaci și unt	1/150/5			3,75	15,46	29,37	313,45
Făină de grâu		37,5	37,50	3,75	0,375	27,375	34
Ouă de găină de categorie "Extra "		0,18buc	7,20	0,94	0,72	0,07	10,30
Brînză de vaci, 9 % de grăsimi		114,00	112,50	18,24	10,26	1,14	229,14
Zahăr		0,75	0,75	0,00	0,00	0,74	2,61
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,1	0,045	37,4
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		176,00	200,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				7,24	15,88	73,08	506,63
PRÂNZ							
Ardei copt în rolă	100			1,06	4,95	6,35	76,68
Ardei dulce		141,00	105,75	1,06	0,00	6,35	31,73
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Borș verdecu smântână (tratat termic)	250/10			6,96	9,04	22,60	193,09
Sfeclă		66,75	29,5fiartă	0,91	0,00	5,77	22,96
Cartofi		83,5	50	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		9,5	7,5	0,10	0,01	0,53	3,12
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă verde		9,50	7,50	0,10	0,00	0,32	1,65
Măcriș		33,00	25,00	0,50	0,00	1,79	9,24
Spanac		33,70	25,00	0,97	0,00	0,77	7,08
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservevanți)		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină de categorie "Extra "		0,5buc.	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)		10,00	10,00	0,28	2	0,32	20
Piept de pui cu sos alb de legume	1/100/50			34,08	20,14	13,36	263,89
Piept de pui dezosată refrigerată		166,00	161,02	33,49	14,17	9,66	191,58
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume:	50						
Făină de grâu		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Ceapă		1,80	1,51	0,03	0,00	0,14	0,64
Morcov		13,80	11,04	0,14	0,01	0,77	4,53
Ceapă		12,05	10,12	0,17	0,00	0,96	4,25
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,47	0,00	31,47
Cuscus cu unt	150			5,47	6,38	36,11	125,27

Cuscus		49,9	49,40	5,43	2,07	36,06	86,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de seară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe proaspete	200			0,41	0,12	10,92	42,22
Cireșe		42,20	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
TOTAL PRÂNZ:				56,53	42,73	137,33	963,64
GUSTARE							
Brânzoaică cu fructe	100			6,17	8,38	51,04	208,20
Făină de grâu		51,00	51,00	5,1	0,51	37,23	82
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,80	2,80	0,02	2,30	0,03	20,94
Ouă de găină categoria „Extra”		6,00	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie		1,30	1,30	0,11	0,02	0,24	1,37
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Zahăr pudră		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Implutură de mere	40						
Mere		47,44	40,50	0,16	0,00	4,58	19,03
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ceai "de Mai"cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	150			1,5	0,6	16,5	72
Caise		174,42	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
TOTAL GUSTARE:				7,87	8,98	73,87	298,69
CINA I							
Tomate porționate	75			0,45	0,00	3,15	13,50
Tomate proaspete		76,50	75,00	0,45	0,00	3,15	13,50
Biftec din carne de porcină tocat la aburi	75			11,68	27,21	7,33	125,50
Pulpă de porcină dezost,degresat,refrigerat		71,00	69,00	10,07	22,77	0,00	44,95
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		16,5	16,5	0,50	0,33	0,83	8,58
Pâine		13,50	13,50	1,09	0,16	6,48	36,05
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
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,49
Terci de hrișcă risipit	150			8,23	5,72	41,75	281,72
Hrișcă		71,40	70,69	8,20	1,41	41,70	242,45
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Pâine de grâu, piine de grâu integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
TOTAL CINA I:				24,81	33,53	98,24	554,22
CINA II							
Cornișor Moldovenesc	75			21,17	20,96	25,72	360,80
Făinăde grâu		74,25	74,25	9,90	0,99	17,00	154,42
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		6,75	6,75	0,04	5,53	0,06	5,49
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ou de găină categoria „Extra”		2 buc.	80,00	10,40	8,00	0,80	114,39
Drojdie		3,70	3,70	0,31	0,07	0,67	3,89

Mac		2,60	2,60	0,52	1,82	0,26	16,90
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,60	4,60	0,00	4,55	0,00	41,35
Zahăr pudră		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Iaurt -2,6% grăsimi(fără aditivi,fără adaos de zahăr)	120	120,00	120,00	0,80	2,50	12,00	108,80
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL CINA II:				22,67	23,46	48,89	552,32
TOTAL pentru VII zi :				120,41	125,18	455,52	2970,78
1:1,1:3,9				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

II SĂPTĂMÂNĂ - 8 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Unt porționat „De Râșcani” 82,5%grăsime(fără grăsimi vegetale)	20,00	20,00	20,00	0,12	16,20	0,18	149,60
Cașcaval porționat „Edam” - 45 %grăsime	25,00	26,05	25,00	6,50	6,75	0,00	96,99
Pâine de grâu integrală	30,00	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Pilaf dulce cu fructe	1/150			2,97	4,94	38,56	229,25
Orez		34,10	34,10	2,46	0,68	21,27	123,22
Zahăr		0,34	0,34	0,00	0,00	0,34	1,18
Unt 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Stafide		14,0	14,00	0,24	0,10	8,82	35,00
Caise uscate		10,0	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
Mere proaspete		18,0	13,00	0,06	0,00	1,79	7,44
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	176,00			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				12,95	28,26	79,63	684,72
PRÂNZ							
Salată de legume cu semințe de susan	60/3			1,27	5,12	3,30	60,00
Roșii		30,60	30,00	0,17	0,00	1,22	5,23
Ardei dulce „Kapia”, „Kalifornia”		13,30	10,00	0,10	0,00	0,60	2,99
Tulpină de țelină		14,30	10,00	0,08	0,02	0,39	1,60
Praz		12,50	10,00	0,22	0,03	0,57	2,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Supă cu cartofi , perișoare și smântână (tratat termic)	250/35/10			13,59	5,24	48,36	297,25
Cartofi		167,00	100,00	2,40	0,12	22,85	96,19
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu		2,5/7,5	2,5/7,5	0,14	0,00	0,38	2,13
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,50	2,50	0,02	2,05	0,02	18,70
Smântână (grăsimea pînă la 15%)		10,00	10,00	3,20	0,32	23,36	114,56
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare de carne	35						
Pulpă de bovină dezosată,refrigerată		46,83	34,20	7,09	2,46	0,00	52,68
Ceapă		4,16	3,49	0,06	0,00	0,33	1,47
Apă		3,50	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ou de găină categoria „Extra”		0,07	2,80	0,36	0,28	0,03	4,01
Carne de porc cu sos acru-dulciu	1/48/50			7,87	20,83	7,58	250,29

Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		80,00	48gata	7,00	15,80	0,00	170,40
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Pastă de tomate		3,00	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Lămâie		0,55	0,50	0,00	0,00	0,03	0,10
Pesmeți		6,60	6,60	0,53	0,08	3,17	17,62
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi copti în rolă	100,00			2,00	5,05	38,00	204,95
Cartofi		278,33	100,00	2,00	0,10	38,00	160,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50,00	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de secară	50,00	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe proaspete	200,00			0,41	0,12	10,86	41,98
Caise		46,60	40,00	0,40	0,12	5,78	24,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
TOTAL PRÂNZ:				33,69	38,46	156,10	1116,97
GUSTARE							
Biscuiți Urechiușe (fără grăsimi hidrogenizate, f. adaosuri, E-uri)	65			5,33	6,18	48,10	276,90
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200			0,40	0,00	22,00	92,00
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL GUSTARE:				6,43	6,18	89,99	451,62
CINA I							
Tartină cu brînză cu cheag tare „Edam”	30/25			8,93	7,11	14,40	203,79
Cașcaval „Edam” - 45 %grăsimi	26,05	26,05	25,00	6,50	6,75	0,00	96,99
Pîine de grîu integrală	30,00	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Scovarde cu brînză de vaci ,dulceață	100/10			9,50	3,27	42,47	140,69
Făină de grâu		48,10	48,00	4,81	0,48	35,11	60,00
Ou de găină categoria „Extra”		2,32	2,32	0,30	0,23	0,02	3,32
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă		48,10	48,10	1,44	0,96	2,41	25,01
Drojdie		1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
Zahăr		1,70	1,70	0,00	0,00	1,68	5,92
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brînză de vaci 9% de grăsimi		16,90	16,90	2,70	1,52	0,17	33,97
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață/Magiun de mere		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Chefir 2,5% de grăsimi	200,00	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA I:				24,43	10,48	62,87	436,48
CINA II							
Plăcintă aluat dospit cu ceapă verde și ou	100,00			8,63	9,63	33,11	168,54
Făinăde grâu		39,00	39,00	3,90	0,39	28,47	50,00
Zahăr		2,60	2,60	0,00	0,00	2,57	9,05
Unt 82,5%grăsimi(fără grăsimi vegetale)		1,30	1,30	0,01	1,07	0,01	9,72
Drojdie		1,30	1,30	0,11	0,02	0,24	1,37
Apă pentru aluat		17,30	17,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă verde		37,00	35,00	0,45	0,00	1,50	7,70

Ou de găină categoria „Extra”		8,00	32,00	4,16	3,20	0,32	45,76
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA II:				8,83	9,63	39,44	187,03
TOTAL pentru VIII zi :				87,03	93,44	438,94	2918,70
1:1,1:4,4				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

II SĂPTĂMÂNĂ - 9 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Brânză cu cheag tare"Edam" porționat	20			7,67	5,80	14,40	185,02
Brânză cu cheag tare,45 %de grasimi		21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	180/10			6,19	10,57	37,03	340,36
Spaghete /tăiței de casă Ammi (grâu dur)		43,00	130gata	4,30	0,56	31,82	154,80
Apă		96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		61,00	60,00	0,76	5,49	0,61	122,61
Ouă de găină, categoria "Extra "		0,14buc	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Smântână 15 % de grăsimi		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	6,00
Pesmeți		3,00	3,00	0,24	0,04	1,44	8,01
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	200			3,97	2,67	29,44	81,42
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	100,00	3,17	2,11	5,28	54,86
Cacao praf		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	22,00	17,40
Banane porționate	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111	100		1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL DEJUN:				18,83	19,34	102,87	695,81
PRÂNZ							
Mix de legume cu semințe feliate	100/5			2,30	3,58	6,19	59,26
Ardei dulce		66,5	50,00	0,50	0,00	2,99	14,96
Roșii proaspete		26,3	25,00	0,15	0,00	1,05	4,50
Praz		31,25	25	0,55	0,08	1,43	6,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Semințe de dovleac		5	5	1,00	3,50	0,50	32,50
Ciorbă cu orez, cartofi și smântână(tratatt termic)	250/10			6,30	5,58	49,91	282,94
Cartofi		133,60	80,00	1,92	0,10	18,28	76,95
Orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Borș acru alimentar (fără conservevanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,90	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână		10,00	10,00	3,20	0,32	23,36	114,56
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zraze din carne de bovină la aburi	65			14,10	8,49	4,39	163,80
Pulpă de bovină dezosată,degresată,refrigerată		52,00	38,00	7,88	2,73	0,00	58,50
Pâine		8,00	8,00	0,65	0,10	3,84	21,36
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă		11,00	11,00	0,33	0,22	0,55	5,72
Împlutură	20,00						
Cașcaval		21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
Terci din porumb	150,00			4,96	4,96	13,25	199,34
Crupe de porumb		49,95	49,25	4,93	1,97	13,20	160,07
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
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe proaspete	200,00			0,41	0,12	10,92	42,22
Cireşe/vişină		42,20	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,950	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,014	0,004	0,13	0,42
TOTAL PRÂNZ:				36,62	24,82	132,66	1010,06
GUSTARE							
Chiflă achiziţionată(fără grăsimi vegetale)	75	75,00	75,00	7,50	1,20	37,50	192,75
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200			0,40	0,00	22,00	92,00
Fructe proaspete	100			2,70	0,00	12,70	61,10
Căpşune <i>Fructe de sezon</i>		118,00	100,00	2,70	0,00	12,70	61,10
TOTAL GUSTARE:				10,60	1,20	72,20	345,85
CINA I							
Salată din morcov cu rădăcinăde ţelinăşi seminţe de susan	100/5			2,16	8,59	6,12	109,73
Morcov		75,00	60,00	0,78	0,06	4,20	24,60
Rădăcină de ţelină		57,20	40,00	0,28	0,08	1,20	6,38
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeţă (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Seminţe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ou fiert cu pâine	50/30			8,09	4,71	14,84	142,31
Ou de găină de categoria„Fextra”		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Terci risipos din arpacaş	150			7,16	14,41	39,85	251,33
Crupe de grâu		60,00	59,40	7,13	10,10	39,80	212,06
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr	200,00			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA I:				17,61	27,71	67,14	521,86
CINA II							
Plăcintă cu cartofi din aluat dospit	100,00			10,66	21,83	17,08	289,81
Făinăde grâu		32,00	32,00	3,20	15,20	3,20	50,00
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		0,50	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,76
Drojdie		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Chefir/Smântână		10,00	10,00	3,2	0,32	0,00	114,56
Cartofi		88,00	51,16	1,27	0,06	12,04	50,69
Ceapă		16,00	13,44	0,23	0,00	1,28	5,64
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,05	0,05	0,00	0,05	0,00	0,45
Lapte fiert	200			6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		211,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL CINA II:				16,66	25,83	27,08	393,81
TOTAL pentru IX zi :				100,32	98,90	401,94	2967,39
1:1:4,3				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

II SĂPTĂMÂNĂ -10 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Grilettă cu unt și cașcaval pe chiflă „Pentru Elevi”	75			13,26	23,21	30,69	343,70
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brinză cu cheag tare,„Edam”,45 %de grasimi		16,00	15,00	3,99	4,15	0,00	59,60
Făină de grâu		40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	89,90
Zahăr		1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	3,48
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,48
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		1,00	40,00	5,20	4,00	0,40	57,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,25	0,25	0,00	5,64	0,00	51,24
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și gem de căpșună	200/5/25			7,31	6,39	38,27	211,39
Crupe de Griș		37,00	37,00	4,16	0,26	26,87	95,10
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr		0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	1,04
Stafide		5,00	5,00	0,09	0,04	3,15	12,50
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	29,61	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				21,50	29,61	95,45	657,18
PRÂNZ							
Roșii proaspete porționate	65	66,3	65,00	0,39	0,00	2,73	11,70
Borș de varză cu cartofi și smântână (traztat termic)	250/10			2,02	6,99	12,41	108,57
Sfeclă		37,00	30,00	0,50	0,00	3,20	12,73
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Cartofi		50,10	30,00	0,60	0,03	5,70	14,00
Morcov		9,50	7,60	0,10	0,01	0,53	3,12
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ttomat-pastă/Tomate în suc propriu		2,0/7,5	2,0/7,5	0,11	0,00	0,30	1,70
Zahăr		0,10	0,10			0,10	0,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Borș acru alimentar (fără conservevanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătuă din fileu de pui împanată	75			19,21	17,00	11,09	218,52
Fileu de pui dezosată, refrigerată		85,50	85,50	17,78	7,52	5,13	101,75
Ou de găină categoria „Extra”		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		8,10	8,10	0,81	0,08	5,91	29,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		9,00	9,00	0,00	8,91	0,00	80,91

Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez fiert cu legume	150			4,71	5,49	31,34	183,34
Orez		36,00	36,00	2,60	0,71	22,45	95,90
Porumb dulce		33,40	33,40	1,00	0,40	6,08	32,40
Mazăre verde		30,80	30,80	0,95	0,06	2,20	12,62
Ceapă verde		6,25	5,00	0,07	0,00	0,21	1,10
Morcov		6,25	5,00	0,07	0,01	0,35	2,05
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
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe proaspete	200,00			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
TOTAL PRÂNZ:				35,25	26,80	115,14	821,63
GUSTARE							
Pârjoală în aluat	100			15,54	24,20	54,40	468,36
Pârjoală din pulpă de porcină	50						
Pulpă de porc degresat,dezosat,refrigerat		37,00	37,00	5,40	12,21	0,00	131,25
Pâine de grâu		9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Lapte ori apă		11,00	11,00	0,33	0,22	0,55	5,72
Pesmeți		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Aluat dospit	58						
Făină de grâu		46,80	46,80	4,68	0,47	44,16	167,54
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	8,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,70	5,70	0,00	5,64	0,00	51,24
Drojdie		1,10	1,10	0,09	0,02	0,20	1,16
Ouă de găină, categoria "Extra "		0,75	30,00	3,90	3,00	0,30	42,90
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		17,40	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	200			1,50	0,60	16,50	72,00
Caise		174,42	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
TOTAL GUSTARE:				17,04	24,80	70,90	540,36
CINA I							
Castraveți proaspeți porționați	50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Perişoare din carne cu sos roşu de bază	100/50			20,88	10,83	21,90	205,98
Pulpă de bovină dezosată refrigerată		42,00	40,70	8,22	2,85	0,00	61,03
Piept de pasăre dezosată refrigerată		44,00	42,68	8,88	3,76	12,50	50,78
Ouă de găină de categorie "Extra "		10,76	10,76	1,40	1,08	0,11	15,39
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă		42,00	42,00	1,26	0,84	2,10	21,84
Pâine		8,00	8,00	0,65	0,10	3,84	21,36
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază: 25 gr neto	25,00						
Morcov		5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
Ceapă		1,20	1,01	0,02	0,00	0,10	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,20	2,20	0,00	2,18	0,00	19,78
Făină de grâu		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
Zahăr		0,76	0,76	0,00	0,00	0,75	2,64
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeța		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44

Terci de grâu „Arnautca”	150			7,16	4,90	39,85	251,33
Crupe de grâu		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Unt 82,5%de grăsime (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
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50,00	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Compot din fructe proaspete	200			0,41	0,12	10,86	41,98
Caise		46,60	40,00	0,40	0,12	5,78	24,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
TOTAL CINA I:				32,90	16,45	98,11	638,79
CINA II							
Covrig împletit cu mac	75,00			5,79	15,70	45,37	209,20
Făinăde grâu		43,50	43,50	4,35	0,44	41,76	55,76
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		15,40	15,40	0,09	12,63	0,14	115,19
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Drojdie		0,83	0,83	0,07	0,02	0,15	0,87
Vanilie		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Mac		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Ouă		5,20	5,20	0,68	0,52	0,05	7,44
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200,00			0,40	0,00	22,00	92,00
TOTAL CINA II:				6,19	15,70	67,37	301,20
TOTAL pentru X zi :							
				112,87	113,37	446,97	2959,17
1:1:4				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

II SĂPTĂMÂNĂ -11 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	120			0,80	2,50	8,40	138,50
Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"	100			4,61	7,68	1,58	213,00
Ouă de găină de categorie "Extra "		80,00	80,00	2,54	2,30	0,14	138,00
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		5	5,00	0,045	4,12	0,03	37,80
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,0	30,00	0,84	0,76	1,41	17,40
Cașcaval de Olanda		5,1	5,00	1,23	0,50	0,00	19,80
Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic		35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt porționat „De Râșcani” 82,5%grăsimi(fără grăsimi vegetale)	20	20,00	20,00	0,12	16,20	0,18	149,60
Băutuă din măcăș	200			0,25	0,11	14,40	54,90
Măcăș		15,75	15,00	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				6,48	26,49	44,45	638,72
PRÂNZ							
Ardei dulci Kapya proaspeți porționat	50,00	66,50	50,00	0,50	0,00	2,99	14,96
Supă de cartofi cu paste făinoase și smântână (tratat termic)	250/10			3,67	2,32	27,37	141,46
Cartofi		125,25	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Paste		10,00	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
Rădăcină de țelină		3,86	2,70	0,02	0,01	0,08	0,43
Pătrunjel verde		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Mărar verde		1,35	1,08	0,01	0,00	0,08	0,30
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din fileu de pește cu sos alb	75/30			13,04	4,82	12,72	111,11
Fileu de pește pur (merlcu)		120,00	68,40	11,63	1,16	0,00	54,04
Ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
Lapte pasteurizat 2,5 % de grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Făină albă fortificată cu acid folic și Fe		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuscus cu unt	150			3,78	4,78	27,80	174,27
Cuscus		37,50	37,50	3,75	0,47	27,75	135,00
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe proaspete	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40

Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de seară	50	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL PRÂNZ:				29,90	14,02	128,46	741,30
GUSTARE							
Pateu cu cartofi	60			3,80	3,79	30,09	173,03
Făină albă fortificată cu acid folic și Fe		32,00	32,00	3,20	0,32	23,36	114,56
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,50	2,50	0,02	2,05	0,02	18,70
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Drojdie		0,80	0,80	0,07	0,02	0,14	0,84
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,20	0,20	0,00	0,20	0,00	1,80
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi		30,00	18,00	0,43	0,02	4,10	17,28
Ceapă		5,96	5,00	0,09	0,00	0,48	2,10
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,20	1,20	0,00	1,19	0,00	10,79
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	160			1,44	0,48	14,40	62,40
Persici		200,00	160,00	1,44	0,48	14,40	62,40
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 r	200			0,40	0,00	22,00	92,00
TOTAL GUSTARE:				5,64	4,27	66,49	327,43
CINA I							
Roșii proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Sufleu de pasăre cu orez copt în rolă	75			17,34	33,57	3,09	284,38
Piept de pui		72,50	50,75	12,20	8,99	0,30	185,00
Orez fiert		5,00	20,00	2,45	0,02	2,70	11,30
Ou de găină de categorie "Extra "		0,38	15,00	2,64	1,88	0,06	27,45
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		3,00	3,00	0,05	12,38	0,03	22,50
Cașcaval 45 % grăsimi		3,00	3,00	0,00	0,80	0,00	11,13
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	9,50	0,00	27,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de hrișcă risipit	150			8,23	5,72	41,75	281,72
Hrișcă		71,40	70,69	8,20	0,40	41,70	242,45
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
TOTAL CINA I:				30,16	39,89	77,53	728,18
CINA II							
Cornișor nisipos	100,00			6,75	5,47	49,45	280,73
Făină de de grâu		60,00	60,00	6,00	0,60	43,80	214,80
Unt		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Ouă de găină, categoria "Extra "		6,40	6,40	0,72	0,56	0,56	7,96
Bicarbonat de Na		0,14	0,14	0,00	0,00	0,06	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Chefir 2,5 % grăsimi	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				12,75	5,57	55,45	372,73
TOTAL pentru XI zi :				84,92	90,25	372,37	2808,36
1:1,06:4 ,1				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

II SĂPTĂMÂNĂ -12 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Unt porționat „De Râșcani” 82,5%grăsimi(fără grăsimi vegetale)	10	10,00	10,00	0,06	8,10	0,09	74,90
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Crupenik	150			14,80	10,65	40,70	313,12
Crupe de grâu		37,2	37,2	4,42	0,37	30,90	115,10
Lapte pasteurizat 2,5 % de grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Apă		48,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9 % de grăsimi		51,60	51,00	8,16	4,59	0,51	102,51
Zahăr		6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Ou de găină de categorie ”Extra ”		0,15	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Pesmeți		3,00	3,00	0,24	0,04	1,44	8,01
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână grăsimea pînă la 15%(tratat termic)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Lapte fiert 2,5 % de grăsime	200	211,00	200,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	178,00
Banane		222	200	2,00	0,60	44,00	178,00
TOTAL DEJUN:				20,19	20,31	100,69	661,72
PRÂNZ							
Mix de legume proaspete	75			0,60	0,00	3,30	15,00
Roșii		26,3	25,00	0,15	0,00	1,05	4,50
Castraveți		26,80	25,00	0,20	0,00	0,75	3,00
Ardei dulce		33,34	25,00	0,25	0,00	1,50	7,50
Ciorbă de legume	250			5,85	15,60	24,30	210,95
Conopidă proaspătă		31,25	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per 100 gr.produs) prelucrată termic		15,40	10,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi		77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în sos propriu		23,5/5,33	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de țelină		1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
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		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș din fileu de pui	80			25,14	4,02	7,13	433,54
Fileu de pui		100,00	100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
Ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți în lapte	150			4,69	3,53	43,66	149,43
Cartofi		225,45	135,00	3,25	0,16	40,84	100,90
Lapte pasteurizat 2,5 % de grăsime		45,00	45,00	1,35	0,90	2,25	23,40
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Făină albă fortificată cu acid folic și Fe		0,75	0,75	0,08	0,01	0,55	2,69
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot din fructe proaspete	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de secară	50	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL PRÂNZ:				45,19	25,25	135,96	1108,41
GUSTARE							
Halva <i>Corzișet sacă gras/hidegeu</i>	50	50,00		6,50	19,00	22,50	287,00
Pepene verde	200	222,00	200,00	0,14	0,00	18,40	76,00
TOTAL GUSTARE:				6,64	19,00	40,90	363,00
CINA I							
Castraveți proaspeți porționați	50,00	52,50	50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
Biftec din carne de porcină tocat la aburi	75			11,68	17,14	17,33	325,50
Pulpă de porcină dezosată,degresată,refrigerată		71,00	69,00	10,07	12,70	10,00	244,95
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		16,50	16,50	0,50	0,33	0,83	8,58
Pâine		13,50	13,50	1,09	0,16	6,48	36,05
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
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,49
Varză proaspătă înăbușită	100			1,31	3,71	7,90	77,30
Varză proaspătă		131,50	105,20	0,84	0,00	5,68	32,61
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		4,50	4,50	0,03	3,69	0,04	33,66
Morcov		5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
Ceapă		7,20	6,05	0,10	0,00	0,57	2,54
Tomat pastă		3,00	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Făină albă fortificată cu acid folic și Fe		1,20	1,20	0,12	0,01	0,88	4,30
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA I:				16,01	21,20	47,46	507,39
CINA II							
Apă plată	500			0,00	0,00	0,00	0,00
Covrig împletit cu susan	75	75		5,57	6,55	47,29	313,62
Făinăde grâu		43,50	43,50	4,35	0,44	41,90	155,73
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		4,50	4,50	0,03	3,69	0,04	33,66
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Drojdie		0,83	0,83	0,10	0,00	0,07	0,71
Vanilie		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Susan (semințe)		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Ou de găină categoria „Extra”		3,30	3,30	0,43	0,33	0,03	4,72
TOTAL CINA II:				5,57	6,55	47,29	313,62
TOTAL pentru XII zi :							
				93,60	92,33	372,31	2954,15
1:1,1:4				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

IISĂPTĂMÂNĂ - 13 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu dulceață de coacăză/căpșune	30/5			2,56	0,41	17,22	91,10
Dulceață de căpșune		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,4	80,1
Colțunași lenoși din brînză de vaci și unt	1/150/5			3,75	15,46	29,37	313,45
Făină de grâu		37,5	37,50	3,75	0,375	27,375	34
Ouă de găină de categorie "Extra "		0,18buc	7,20	0,94	0,72	0,07	10,30
Brînză de vaci, 9 % de grasimi		114,00	112,50	18,24	10,26	1,14	229,14
Zahăr		0,75	0,75	0,00	0,00	0,74	2,61
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,1	0,045	37,4
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	178,00
Banane		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
TOTAL DEJUN:				8,54	16,48	97,20	601,91
PRÂNZ							
Ardei copt în rolă	100			1,06	4,95	6,35	76,68
Ardei dulce		141,00	105,75	1,06	0,00	6,35	31,73
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Borș verdecu smântână (tratată termic)	250/10			6,96	9,04	22,60	193,09
Sfeclă		66,75	29,5fiartă	0,91	0,00	5,77	22,96
Cartofi		83,5	50	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		9,5	7,5	0,10	0,01	0,53	3,12
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă verde		9,50	7,50	0,10	0,00	0,32	1,65
Măcriș		33,00	25,00	0,50	0,00	1,79	9,24
Spanac		33,70	25,00	0,97	0,00	0,77	7,08
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservevanți)		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină de categorie "Extra "		0,5buc.	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Smîntînă (grăsimia pînă la 15%)		10,00	10,00	0,28	2	0,32	20
Piept de pui cu sos alb de legume	1/100/50			34,08	20,14	13,36	263,89
Piept de pui dezosată refrigerată		166,00	161,02	33,49	14,17	9,66	191,58
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume:	50						
Făină de grâu		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Ceapă		1,80	1,51	0,03	0,00	0,14	0,64
Morcov		13,80	11,04	0,14	0,01	0,77	4,53
Ceapă		12,05	10,12	0,17	0,00	0,96	4,25
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,47	0,00	31,47
Cuscus cu unt	150			5,47	6,38	36,11	125,27

Cuscus		49,9	49,40	5,43	2,07	36,06	86,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Piine de grâu, piine de grâu integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Piine de secară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe proaspete	200			0,41	0,12	10,92	42,22
Cireșe		42,20	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
TOTAL PRÂNZ:				56,53	42,73	137,33	963,64
GUSTARE							
Brânzoaică cu fructe	100			6,17	8,38	51,04	208,20
Făină de grâu		51,00	51,00	5,1	0,51	37,23	82
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,80	2,80	0,02	2,30	0,03	20,94
Ouă de găină categoria „Extra”		6,00	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie		1,30	1,30	0,11	0,02	0,24	1,37
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Zahăr pudră		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Implutură de mere	40						
Mere		47,44	40,50	0,16	0,00	4,58	19,03
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ceai "de Mai"cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	150			1,5	0,6	16,5	72
Caise		174,42	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
TOTAL GUSTARE:				7,87	8,98	73,87	298,69
CINA I							
Tomate porționate	75			0,45	0,00	3,15	13,50
Tomate proaspete		76,50	75,00	0,45	0,00	3,15	13,50
Biftec din carne de porcină tocat la aburi	75			11,68	27,21	7,33	125,50
Pulpă de porcină dezosată,degresată,refrigerată		71,00	69,00	10,07	22,77	0,00	44,95
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		16,5	16,5	0,50	0,33	0,83	8,58
Pâine		13,50	13,50	1,09	0,16	6,48	36,05
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
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,49
Terci de hrișcă risipit	150			8,23	5,72	41,75	281,72
Hrișcă		71,40	70,69	8,20	1,41	41,70	242,45
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Piine de grâu, piine de grâu integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
TOTAL CINA I:				24,81	33,53	98,24	554,22
CINA II							
Cornișor Moldovenesc	75			21,17	20,96	23,74	353,84
Făină de grâu		74,25	74,25	9,90	0,99	17,00	154,42
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		6,75	6,75	0,04	5,53	0,06	5,49
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ou de găină categoria „Extra”		2 buc.	80,00	10,40	8,00	0,80	114,39
Drojdie		3,70	3,70	0,31	0,07	0,67	3,89

Mac		2,60	2,60	0,52	1,82	0,26	16,90
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,60	4,60	0,00	4,55	0,00	41,35
Zahăr pudră		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iaurt -2,6% grăsimi(fără aditivi,fără adaos de zahăr)	120	120,00	120,00	0,80	2,50	12,00	108,80
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL CINA II:				22,67	23,46	48,89	545,36
TOTAL pentru XIII zi :				120,41	125,18	455,52	2963,82
1:1,1:3,9				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

II SĂPTĂMÂNĂ - 14 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Brinză cu cheag tare"Edam" porționat	20			7,67	5,80	14,40	185,02
Brinză cu cheag tare,45 %de grasimi		21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	180/10			6,19	10,57	37,03	340,36
Spaghete /taiței de casă Ammi (grâu dur)		43,00	130gata	4,30	0,56	31,82	154,80
Apă		96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		61,00	60,00	0,76	5,49	0,61	122,61
Ouă de găină, categoria "Extra "		0,14buc	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Smântână 15 % de grăsimi		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	6,00
Pesmeți		3,00	3,00	0,24	0,04	1,44	8,01
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	200			3,97	2,67	29,44	81,42
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	100,00	3,17	2,11	5,28	54,86
Cacao praf		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	22,00	17,40
Banane porționate	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111	100		1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL DEJUN:				18,83	19,34	102,87	695,81
PRÂNZ							
Legume feliate cu ulei	100			1,30	5,03	5,69	71,71
Ardei dulce		66,5	50,00	0,50	0,00	2,99	14,96
Roșii proaspete		26,3	25,00	0,15	0,00	1,05	4,50
Praz		31,25	25	0,55	0,08	1,43	6,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă cu orez, cartofi și smântână(tratatt termic)	250/10			6,30	5,58	49,91	282,94
Cartofi		133,60	80,00	1,92	0,10	18,28	76,95
Orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,90	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână		10,00	10,00	3,20	0,32	23,36	114,56
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zraze din carne de bovină la aburi	65			14,10	8,49	4,39	163,80
Pulpă de bovină dezodat,degresat,refrigerat		52,00	38,00	7,88	2,73	0,00	58,50
Pâine		8,00	8,00	0,65	0,10	3,84	21,36
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă		11,00	11,00	0,33	0,22	0,55	5,72
Împlutură	20,00						
Cașcaval		21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
Terci din porumb	150,00			4,96	4,96	13,25	199,34
Crupe de porumb		49,95	49,25	4,93	1,97	13,20	160,07
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
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe proaspete	200,00			0,41	0,12	10,92	42,22
Cireşe/vişină		42,20	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,950	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,014	0,004	0,13	0,42
TOTAL PRÂNZ:				35,62	26,27	132,16	1022,51
GUSTARE							
Chiflă achiziţionată(fără grăsimi vegetale)	75	75,00	75,00	7,50	1,20	37,50	192,75
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200			0,40	0,00	22,00	92,00
Fructe proaspete	100			2,70	0,00	12,70	61,10
Căpşune		118,00	100,00	2,70	0,00	12,70	61,10
TOTAL GUSTARE:				10,60	1,20	72,20	345,85
CINA I							
Salată din morcov cu rădăcinăde ţelinăşi seminţe de susan	100/5			2,16	8,59	6,12	109,73
Morcov		75,00	60,00	0,78	0,06	4,20	24,60
Rădăcină de ţelină		57,20	40,00	0,28	0,08	1,20	6,38
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeaţă (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Seminţe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ou fiert cu pâine	50/30			8,09	4,71	14,84	142,31
Ou de găină de categoria„Extra”		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Terci risipos din arpacaş	150			7,16	14,41	39,85	251,33
Crupe de grâu		60,00	59,40	7,13	10,10	39,80	212,06
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr	200,00			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA I:				17,61	27,71	67,14	521,86
CINA II							
Plăcintă cu cartofi din aluat dospit	100,00			10,66	21,83	17,08	289,81
Făinăde grâu		32,00	32,00	3,20	15,20	3,20	50,00
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		0,50	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,76
Drojdie		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Chefir/Smântână		10,00	10,00	3,2	0,32	0,00	114,56
Cartofi		88,00	51,16	1,27	0,06	12,04	50,69
Ceapă		16,00	13,44	0,23	0,00	1,28	5,64
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,05	0,05	0,00	0,05	0,00	0,45
Lapte fiert	200			6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		211,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL CINA II:				16,66	25,83	27,08	393,81
TOTAL pentru XIV zi :				99,32	100,35	401,44	2979,84
1:1:4,3				COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei			

II SĂPTĂMÂNĂ- 15 ZI

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "De Râșcani" și dulceață de coacășă/căpșună	50/20/20			4,30	17,00	27,00	294,10
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Dulceață de coacășă/căpșună		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală		50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,5
Budincă din brînză de vaci cu morcov	200			24,99	19,19	19,19	331,05
Brînză de vaci (9% grăsimi)		129,30	128,00	20,69	11,64	1,29	259,89
Morcov		54,66	43,73	0,57	0,04	3,06	0,00
Crupe de griș		13,40	13,33	1,51	0,09	9,73	0,00
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsimi)		40,00	40,00	1,20	0,80	2,00	0,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină categoria „Extra”		8,76	7,62	0,99	0,76	0,08	10,90
Unt „ De Râșcani ”82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		6,66	6,66	0,04	5,46	0,06	49,82
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete cu nuci	200/5			3,00	4,10	44,50	210,50
Banane		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
Miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				32,52	40,30	97,29	855,01
PRÂNZ							
Salată din roșii cu ardei dulce,verdeață	100			0,86	4,95	5,45	69,24
Roșii proaspete		68,8	65,30	0,39	0,00	2,75	11,76
Ardei dulci Kapya proaspeți		36,7	27,05	0,27	0,00	1,62	8,12
Ceapă uscată/ceapă verde		12/12,5	10,00	0,18	0,00	1,00	4,41
Verdeață (mărar, pătrunjel)		1,35	1,25	0,01	0,00	0,08	0,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă delicioasă cu fasole	250			5,99	5,21	23,00	158,08
Fasole		20,00	19,90	4,38	0,20	10,75	60,30
Cartofi		83,50	50,00	0,99	0,05	9,79	40,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ttomat-pastă/Tomate în suc propriu		3,2/7,5	3/7,5	0,16	0,00	0,45	2,55
Rădăcină de țelină		1,84	1,50	0,01	0,00	0,04	0,21
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Leuștean		1,35	1,08	0,05	0,00	0,1	0,44
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		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
Pulpă de găină coaptă în rolă	100			5,03	5,90	0,00	74,94
Pulpă de găină refrigerat		19,60	14,10	5,03	0,95	0,00	29,99
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartoi fierți cu unt și mărar	200			0,50	0,60	4,80	25,35
Cartofi		34,40	20,60	0,50	0,02	4,71	19,81

Unt „ De Râșcani ”82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		0,70	0,70	0,00	0,57	0,01	5,24
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mărar		1,35	1,25	0,01	0,00	0,08	0,30
Pîine de grîu integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine de seară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe	200			0,37	0,11	10,29	39,59
Cireșe		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL PRÂNZ:				16,97	18,87	111,43	694,61
GUSTARE							
Brânzoaică cu fructe	100			6,09	8,21	19,03	288,52
Făină de grâu		51,00	51,00	5,1	0,51	10,1	182,58
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,80	2,80	0,02	2,30	0,03	20,94
Ouă de găină categoria „Extra”		2,40	2,40	0,31	0,24	0,02	3,43
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie		1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Implutură de vișină/cireși	40						
Vișină		62,00	53,13	0,48	0,21	5,79	24,97
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
TOTAL GUSTARE:				6,49	8,21	41,03	380,52
CINA I							
Ardei dulci Kapya proaspeți porționat	50	66,5	50	0,50	0,00	2,99	14,96
Bitoc tocat din piept de pui	65			12,09	11,32	11,04	162,06
Fileu de pui refrigerat		50,70	50,70	10,55	4,46	3,04	60,33
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		16,90	16,90	0,51	0,34	0,85	8,79
Ceapă		15,60	13,00	0,22	0,00	1,24	5,50
Ulei		6,50	6,50	0,00	6,44	0,00	58,44
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu, făină de grâu integrală		8,10	8,10	0,81	0,08	5,91	29,00
Terci din mei	150			6,56	6,8	13,05	163,27
Crupe de mei		60,00	59,40	6,53	2,49	13	124
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50	50,00	50	4,05	0,6	24	133,5
Pîine de seară	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL CINA I:				27,90	20,22	81,42	621,28
CINA II							
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	75	75,00	75,00	8,25	2,25	59,25	240,00
Chefir 2,5 % grăsimi	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				14,25	2,35	65,25	332,00
TOTAL pentru IV zi:				98,12	89,95	396,42	2883,41
1:1:4,3		COSTUL PENTRU O ZI:155,00 lei					