

„COORDONAT”

Şef CSP

Chişinău



E. Teaci

„APROBAT”

Director ÎSAP

Cantina "Adolescenţa"

L. Bubuioag



2020

## MENIU-Model

de două săptămâni (10zile)

pentru cantina Liceului cu Profil Sportiv nr.2  
clasele IX-XII

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

Chişinău 2020

Executorul A. Ghimpu

*Teaci*  
*Bubuioag*  
03/01/20

<b>SĂPTĂMÂNA I</b>		<b>LUNI</b>	<b>I ZI</b>			
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
Unt "Crestianscoe" porționat	10		0,13	7,25	0,90	66,10
Brînză cu cheag tare "De Rusia"(45 % grăsimi)	20.		4,91	6,30	0,00	77,91
Brînză cu cheag tare "De Rusia" (45 % grăsimi)	21	20				
Ou fiert cu pâine	1/40/50		8,58	8,48	24,35	183,26
Ou categoria"Extra"	43	40	4,52	3,48	0,35	49,76
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50	50	4,06	5,00	24,00	133,50
Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,24	397,00
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Stafide	20,4	20,00	0,03	0,01	1,26	25,00
Caise uscate	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	40,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâe	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL</b>			<b>22,72</b>	<b>41,32</b>	<b>91,07</b>	<b>783,36</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
"Asorti" de legume asezonate cu ulei presat la rece	100/5		0,65	4,95	2,35	56,95
Tomate proaspete	52,50	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Castraveți proaspete	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
<b>Ciorbă cu mazăre verde și conopidă</b>	<b>1/300</b>		<b>6,26</b>	<b>12,33</b>	<b>25,26</b>	<b>190,01</b>
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 nerafinat	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	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă</b>	<b>100</b>		<b>19,00</b>	<b>13,44</b>	<b>23,28</b>	<b>241,55</b>

Carne de piept de pui	78,00	78,00	15,60	6,60	4,50	89,30
Lapte 2,5 % gr	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	2,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,98	0,00	45,00
<b>Cartofi pireu cu unt</b>	<b>200</b>		<b>20,08</b>	<b>10,15</b>	<b>58,39</b>	<b>288,34</b>
Cartofi	263,30	171,00	5,26	0,26	51,86	218,50
Lapte	31,60	31,60	13,90	0,78	1,45	16,44
Unt (72.5 %)	7,00	7,00	0,92	9,11	5,08	48,37
Sare iodată	2,60	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Plăcintă aluat dospit cu dovleac</b>	<b>100,00</b>		<b>4,54</b>	<b>6,38</b>	<b>38,34</b>	<b>238,00</b>
Făină de grâu	39,00	39,00	4,02	0,36	29,00	127,50
Ouă	1,40	1,40	0,24	1,60	0,06	2,38
Unt 72,5% gr.	5,60	5,60	0,08	4,06	0,06	37,02
Zahăr	5,60	5,60	0,00	0,00	5,54	20,94
Drojdie	1,10	1,10	0,14	0,06	0,08	0,94
Dovleac	55,60	55,60	0,06	0,00	3,60	16,10
Ulei rafinat	0,30	0,30	0,00	0,30	0,00	2,70
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>29,00</b>	<b>104,78</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
<b>Pâine din făină de grâu / de secară</b>	<b>75/50</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>39,11</b>	<b>48,52</b>	<b>237,42</b>	<b>1426,88</b>
<b>ÎN TOTAL I Zi :</b>			<b>69,83</b>	<b>79,84</b>	<b>328,49</b>	<b>2210,24</b>
<b>C O R E L A Ț I A P : L : G</b>			<b>0,90</b>	<b>1,10</b>	<b>4,11</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						

**SĂPTĂMÎNA I      MARȚI      II ZI**

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
<b>Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci (9% grăsimi)</b>	<b>1/75</b>		<b>22,87</b>	<b>40,61</b>	<b>31,75</b>	<b>221,62</b>
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	15,00	15,00	2,64	1,84	0,06	27,45
Unt	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 nerafinat	0,37	0,37	0,00	0,37	0,00	3,33
Brânză de vaci ( 9% grăsime)	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
<b>Terci rar de griș cu stafide pe lapte (2,5 % grăsimi), unt și dulceață de cereșe</b>	<b>1/200/10/20</b>		<b>3,22</b>	<b>11,41</b>	<b>58,43</b>	<b>345,96</b>
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5% gr.	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5% gr.	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de cereșe	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
<b>Banane porționate</b>	<b>100</b>		<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>91,00</b>
<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200,00</b>		<b>3,21</b>	<b>4,82</b>	<b>5,77</b>	<b>83,68</b>
Lapte 2,5% gr.	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
<b>TOTAL</b>			<b>15,33</b>	<b>43,25</b>	<b>126,26</b>	<b>742,26</b>
<b>PRÎNZUL</b>						
<b>Salată din sfeclă cu stafide/caise</b>	<b>1/100</b>		<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>22,13</b>	<b>136,25</b>
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gat	1,70	0,00	10,40	47,00
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei nrf.presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
<b>Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)</b>	<b>1/300/5</b>		<b>4,93</b>	<b>5,53</b>	<b>24,85</b>	<b>158,70</b>
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 15% gr.	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Carne de bovină cu sos acriu-dulciu</b>	<b>1/75</b>		<b>24,99</b>	<b>24,31</b>	<b>10,00</b>	<b>367,91</b>

Pulpă de vită fara os	125,00	75neto 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
Pesmeți	10,30	10,30	0,86	1,09	7,34	40,90
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci dens din crupe de arpacaș</b>	<b>1/200</b>		<b>4,21</b>	<b>5,57</b>	<b>32,86</b>	<b>196,97</b>
Arpacaș	44,40	44,40	4,12	0,49	32,80	150,70
Unt	7,00	7,00	0,09	5,08	0,06	46,27
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pateu deschis, copt cu mere</b>	<b>60.</b>		<b>5,75</b>	<b>5,76</b>	<b>31,96</b>	<b>190,00</b>
<b>Compot "Asorti" din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>33,69</b>	<b>130,14</b>
Fructe uscate "asorti"	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine din făină de grâu / de secară</b>	<b>75/50.</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>47,75</b>	<b>29,17</b>	<b>195,73</b>	<b>1487,22</b>
<b>ÎN TOTAL II Zi :</b>			<b>63,08</b>	<b>72,42</b>	<b>301,99</b>	<b>2229,48</b>
<b>C O R E L A Ț I A P: L: G</b>			<b>0,87</b>	<b>1,10</b>	<b>4,17</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						

**SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI**

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
<b>Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5% gr.) și gem de caise</b>	<b>20/25/50</b>		<b>2,82</b>	<b>14,86</b>	<b>32,58</b>	<b>280,55</b>
Unt "Crestianscoe" 72,5% gr.	20	20,00	0,26	14,50	0,18	132,20
Gem de caise	25	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Supă de lapte cu fidea (lapte-2,5% grăsimi)</b>	<b>1/300/5</b>		<b>6,80</b>	<b>9,80</b>	<b>27,67</b>	<b>334,59</b>
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 "Crestianscoe" 72,5% gr.	2,40	2,40	0,04	1,15	0,03	15,6
Zahăr	1,80	1,80	0,00	0,00	1,80	6,74
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5% gr.	5,00	5,00	0,06	3,625	0,04	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Măr, copt</b>	<b>85,00</b>		<b>1,23</b>	<b>0,53</b>	<b>14,44</b>	<b>66,20</b>
Măr	120,00	85neto gata	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "Akbar"cu lapte</b>			<b>1,60</b>	<b>1,60</b>	<b>18,73</b>	<b>86,09</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5% gr.)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
<b>TOTAL</b>			<b>12,45</b>	<b>26,79</b>	<b>93,42</b>	<b>767,43</b>
<b>PRÎNZUL</b>						
<b>Salată "Vitaminică" cu mazăre verde</b>	<b>1/100</b>		<b>3,81</b>	<b>4,99</b>	<b>12,81</b>	<b>104,35</b>
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,00	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei presat la rece	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
<b>Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)</b>	<b>1/300/5</b>		<b>4,12</b>	<b>3,71</b>	<b>41,53</b>	<b>207,58</b>
Cartofi	138,60	90,00	3,3,7	0,14	27,30	115,04
Tăieței de casă	12,00	12,00	1,42	0,28	8,70	40,90
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	2,40	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% gr.	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Pilaf cu carne de pasăre cu castraveți murați</b>	<b>1/100/50/200</b>		<b>34,26</b>	<b>12,07</b>	<b>76,77</b>	<b>612,24</b>
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 albă	3,90	3,90	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	72,00	72,00	5,04	0,44	55,60	232,60
Sare iodată	2,80	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Castraveți murați	28,5	25	0,8	0	0,37	5,42
<b>Compot din prune uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>117,85</b>
Prune uscate	15,00	15,00	0,34	0,00	10,30	39,60
Zahăr	20	20,00	0,00	0,00	2,00	74,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
<b>Biscuiți de casă cu scorțișoară (fără grăsimi hidrogenizate, fără aditivi)</b>	<b>25,00</b>	<b>25,00</b>	<b>6,8</b>	<b>8,44</b>	<b>35,6</b>	<b>109,25</b>
<b>Pâine din făină de grâu / de secară</b>	<b>1/75/50</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>57,89</b>	<b>30,48</b>	<b>220,21</b>	<b>1458,52</b>
<b>ÎN TOTAL III Zi :</b>			<b>70,34</b>	<b>68,27</b>	<b>303,63</b>	<b>2225,95</b>
<b>C O R E L A Ț I A P: L: G</b>			<b>0,93</b>	<b>1,07</b>	<b>4,20</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						

**SĂPTĂMÎNA I JOI IV ZI**

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
Unt "Crestianscoe" porționat	20		0,26	14,50	0,18	132,20
Unt "Crestianscoe" (72,5% gr)	20	20,00				
<b>Zraze de brânză de vaci (9%grăsimi) cu stafide și smântână (prelucr.termic)</b>	<b>100/20</b>		<b>13,02</b>	<b>14,29</b>	<b>25,70</b>	<b>268,14</b>
Brânză ( 9% grăsime)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grâu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână 15 % gr.	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
<b>Pesmeți cu stafide</b>	<b>35,00</b>	<b>35,00</b>	<b>3,4</b>	<b>4,22</b>	<b>17,8</b>	<b>102,5</b>
<b>Lapte fiert</b>	<b>200.</b>		<b>3,21</b>	<b>4,82</b>	<b>19,76</b>	<b>132,30</b>
Lapte 2,5% gr.	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
<b>Pâine de grâu</b>	<b>50,00</b>		<b>4,06</b>	<b>0,62</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>TOTAL</b>			<b>23,95</b>	<b>38,45</b>	<b>85,44</b>	<b>768,74</b>
<b>PRÎNZUL</b>						
<b>Salată din varză murată cu mere</b>	<b>100</b>		<b>0,78</b>	<b>4,99</b>	<b>11,49</b>	<b>120,25</b>
Varză murată	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
<b>Ciorbă cu fasole</b>	<b>300</b>		<b>7,54</b>	<b>5,03</b>	<b>19,16</b>	<b>192,45</b>
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	2,40	2,40	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
<b>Knăli din piept de pui la aburi</b>	<b>85</b>		<b>16,18</b>	<b>10,04</b>	<b>11,37</b>	<b>176,12</b>
Carne de piept de pui	80,70	80,70	13,47	5,68	3,88	110,80
Lapte	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 ,gr	10,61	10,61	1,87	1,33	0,06	19,42
Unt	3,23	3,23	0,037.	2,35	0,037.	21,42
Sare iodată	3,40	3,40	0,00	0,00	5,00	0,00



<b>Terci puhav din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>200/5</b>		<b>2,77</b>	<b>8,84</b>	<b>64,89</b>	<b>392,53</b>
Crupe de hrișcă	95,20	95,20	1,20	0,24	64,80	313,20
Unt țărănesc (72.5 %)	5,25	5,25	0,92	5,00	0,00	46,28
Sare iodată	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt țărănesc (72.5 %)	5,00	10,00	0,65	3,60	0,05	33,05
<b>Compot din gutui</b>	<b>200</b>		<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>28,49</b>	<b>110,73</b>
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
<b>Chiflă împletită cu stafide</b>	<b>50,00</b>		<b>5,51</b>	<b>5,80</b>	<b>31,98</b>	<b>161,31</b>
Făină de grâu	26,50	26,50	2,73	0,24	19,70	86,65
Unt 72,5% gr.	3,10	3,10	0,04	2,25	0,00	20,49
Lapte 2,5 % gr.	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	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
<b>Pâine din făină de grâu / de seară</b>	<b>75./50</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>41,62</b>	<b>31,00</b>	<b>196,20</b>	<b>1460,64</b>
<b>ÎN TOTAL IV Zi :</b>			<b>65,57</b>	<b>69,45</b>	<b>281,64</b>	<b>2229,38</b>
<b>C O R E L A Ț I A P : L : G</b>			<b>0,95</b>	<b>1,06</b>	<b>4,06</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

<b>SĂPTĂMÎNA I VINERI V ZI</b>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porționată	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Legume sotate în unt (broccoli ,conopidă,)	1/100/100		6,40	7,26	10,80	124,10
Broccoli	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	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cartofi, copti în rolă</b>	<b>200</b>		<b>5,00</b>	<b>5,20</b>	<b>49,25</b>	<b>252,45</b>
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine de grâu</b>	<b>75.</b>	<b>75.</b>	<b>6,08</b>	<b>0,92</b>	<b>36,00</b>	<b>200,25</b>
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâe	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL</b>			<b>22,78</b>	<b>21,38</b>	<b>111,77</b>	<b>753,65</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
<b>Rasolnic cu orez</b>	<b>1/300</b>		<b>4,17</b>	<b>5,43</b>	<b>35,89</b>	<b>203,95</b>
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	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% gr.	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Pește "Macrou"înăbușit cu legume</b>	<b>65</b>		<b>28,21</b>	<b>29,41</b>	<b>4,97</b>	<b>292,88</b>
Pește "Macrou"	143,00	80,00	25,74	12,87	1,86	218,79
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	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Mămăliguță cu unt</b>	<b>1/200</b>		<b>6,44</b>	<b>5,80</b>	<b>50,14</b>	<b>260,67</b>
Crupe de malai	66,00	66,00	5,52	0,80	49,47	214,40
Unt (72.5 %)	7,00	7,00	0,92	5,00	0,67	46,27
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot "Asorti " din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>33,69</b>	<b>130,14</b>
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Chiflă cozonac "Brioș"</b>	<b>65,00</b>		<b>7,73</b>	<b>9,71</b>	<b>36,18</b>	<b>255,95</b>
Făină de grâu	39,50	39,50	4,07	0,36	29,30	129,20
Zahăr	6,70	6,70	0,00	0,00	6,69	60,23
Unt 72,5% gr.	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
Ou	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
<b>Pâine din făină de grâu / de seară</b>	<b>75./50</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>56,52</b>	<b>51,62</b>	<b>202,57</b>	<b>1470,24</b>
<b>ÎN TOTAL V ZI :</b>			<b>79,30</b>	<b>73,00</b>	<b>304,34</b>	<b>2223,89</b>
<b>C O R E L A Ț I A P: L: G</b>			<b>1,09</b>	<b>0,92</b>	<b>4,17</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						

**SĂPTĂMÂNA II LUNI I ZI**

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
Unt "Crestianscoe" (72,5%gr.) porționat	20	20,00	0,26	14,50	0,18	132,20
Cașcavalul "Gauda"(45%gr) porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Omletă naturală (respect. cerințelor sanitaro-igienice)	75		6,62	6,56	13,29	271,11
Ou categoria "Extra"	58,6	58,6	6,16	4,74	0,48	67,81
Lapte (2,65 % gr)	20,5	20,50	0,12	1,68	0,21	153,30
Sare iodată	1,5	1,50	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine de grâu	50.	50.	4,06	0,62	24,00	133,50
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu dulceață de gutui	1/200/25		0,35	0, 0	20,58	74,34
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de gutui	25,00	25,00	0,10	0,00	19,00	71,25
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL</b>			<b>16,34</b>	<b>29,68</b>	<b>67,99</b>	<b>728,91</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/5		2,00	3,61	1,14	46,00
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață	1/300		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	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Bătută din piept de pui împănată</b>	<b>100</b>		<b>18,92</b>	<b>19,94</b>	<b>16,54</b>	<b>268,10</b>
Carne de piept de pui	114,00	114,00	15,60	6,60	4,51	89,27
Ou categoria "Extra"	16,00	12,00	1,68	1,29	0,13	18,53
Făină	16,00	16,00	1,64	0,15	11,90	52,40
Ulei rafinat	12,00	9,00	0,00	11,90	0,00	107,90
Sare iodată	2,55	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci puhav din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>200</b>		<b>2,12</b>	<b>5,24</b>	<b>48,60</b>	<b>359,48</b>

Crupe de hrișcă	95,20	95,20	1,20	0,24	64,80	313,20
Unt țărănesc (72.5 %)	5,25	5,25	0,92	5,00	0,00	46,28
Sare iodată	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din gutui</b>	<b>200</b>		<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>28,49</b>	<b>110,73</b>
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
<b>Cornișor "Moldovenesc"</b>	<b>50.</b>		<b>4,62</b>	<b>5,59</b>	<b>30,08</b>	<b>174,18</b>
Făină de grâu	3,30	3,30	3,40	0,29	24,40	107,90
Unt	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	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
<b>Pâine din făină de grâu /de seară</b>	<b>75/50</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>44,18</b>	<b>38,67</b>	<b>219,90</b>	<b>1453,98</b>
<b>ÎN TOTAL I Zi :</b>			<b>60,52</b>	<b>68,35</b>	<b>287,89</b>	<b>2182,89</b>
<b>C O R E L A Ţ I A P : L : G</b>			<b>0,89</b>	<b>1,13</b>	<b>4,20</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						

**SĂPTĂMÎNA II    Marți    // ZI**

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
<b>Tartină cu cașcaval "Edam" (40 % grăsimi)</b>	<b>1/20/50</b>		<b>8,65</b>	<b>6,53</b>	<b>24,00</b>	<b>208,20</b>
Cașcaval "Edam" 40%	21,00	20,00	4,59	5,91	0,00	74,70
Pâine de grâu	50	50	4,06	0,62	24,00	133,50
<b>Portocale proaspete</b>	<b>100</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,64</b>	<b>59,00</b>
<b>Budincă de brînză de vaci (9%grăsimi) cu stafide și smântână (prelucrată termic)</b>	<b>100/20</b>		<b>24,68</b>	<b>17,75</b>	<b>61,75</b>	<b>334,14</b>
Brînză de vaci ( 9% grăsimi)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ouă	2,80	2,80	0,30	0,23	0,02	3,24
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Unt	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsimi	20,00	20,00	0,58	3,00	6,00	31,20
<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116,00</b>
Lapte	21,0	20,00				
<b>TOTAL</b>			<b>39,63</b>	<b>29,18</b>	<b>101,04</b>	<b>717,34</b>
<b>PRÎNZUL</b>						
<b>Salată din varză proaspătă cu morcov, ul. presat la rece</b>	<b>100</b>		<b>17,79</b>	<b>5,01</b>	<b>11,36</b>	<b>97,01</b>
Varză	97,5	78,00	17,55	0,00	5,27	27,00
Morcov	12,5	10,00	0,17	0,01	0,88	4,13
Lămâie( suc)	7,2	3,00	0,07	0,00	0,26	2,23
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>						
<b>Supă de cartofi cu fricăței</b>	<b>1/300</b>		<b>14,17</b>	<b>15,40</b>	<b>46,04</b>	<b>235,64</b>
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,10	18,24	76,68
Făină de grâu	30,00	30,00	3,09	0,31	22,32	98,10
Ceapă	18,00	15,00	9,20	9,95	4,94	11,92
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	5,04	0,00	45,36
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,08	0,024	0,24	2,02
Verdeață (mărar,pătrunjel)	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Perișoare cu sos roșu</b>	<b>100/50</b>		<b>19,36</b>	<b>13,78</b>	<b>15,16</b>	<b>267,87</b>
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	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	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,03	0,00	0,16	0,85
Ulei nerafinat	2,90	2,90	0,00	2,90	0,00	26,10
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	22,50
Tomat-pastă	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	6,20	0,00
<b>Terci dens din crupe de mei</b>	<b>1/200</b>		<b>5,56</b>	<b>5,72</b>	<b>37,34</b>	<b>312,29</b>
Crupe de mei	50,00	50,00	4,64	0,60	36,70	162,00
Unt	7,00	7,00	0,92	5,12	0,64	46,26
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	104,03
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>28,91</b>	<b>104,04</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
<b>Plăcintă cu brânză de vaci</b>	<b>100.</b>		<b>11,55</b>	<b>8,56</b>	<b>36,45</b>	<b>198,43</b>
Făină de grâu	43,00	43,00	4,43	0,38	31,90	140,60
Zahăr	4,00	4,00	0,00	0,00	3,99	14,90
Unt 72,5 % gr.	5,00	5,00	0,06	3,62	0,04	33,05
Brânză de vaci 9 % gr.	37,00	37,00	6,18	3,33	0,48	57,72
Ouă	10,00	10,00	0,88	1,23	0,04	18,30
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
<b>Pâine din făină de grâu / de seară</b>	<b>75/50</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>57,07</b>	<b>49,74</b>	<b>224,70</b>	<b>1522,53</b>
<b>ÎN TOTAL II ZI :</b>			<b>96,70</b>	<b>78,92</b>	<b>324,74</b>	<b>2239,87</b>
<b>C O R E L A Ţ I A P: L: G</b>			<b>1,20</b>	<b>0,85</b>	<b>4,10</b>	
<b>Preţul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						

**SĂPTĂMÂNA II MIERCURI III ZI**

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
<b>Vatrușcă , coaptă cu brînză de vaci (9% grăsimi )</b>	<b>1/75</b>		<b>11,1</b>	<b>6,37</b>	<b>34,55</b>	<b>209,11</b>
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	15,00	15,00	2,64	1,84	0,06	27,45
Unt creștianscoe 72,5 %	2,10	2,10	0,03	1,53	0,02	13,88
Sare	1,50	1,50	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
Brînză de vaci( 9% grăsime)	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
<b>Terci dens din orez cu fructe și unt pe lapte (2,5 % gr.)</b>	<b>1/250/10</b>		<b>7,18</b>	<b>12,22</b>	<b>64,00</b>	<b>370,00</b>
Orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Măr, copt cu vanilie</b>	<b>85,00</b>		<b>1,23</b>	<b>0,53</b>	<b>14,44</b>	<b>66,20</b>
Măr	120,00	85neto gat	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
<b>Cafea cu lapte</b>	<b>200,00</b>		<b>3,40</b>	<b>3,34</b>	<b>5,99</b>	<b>70,24</b>
Lapte 2,5 %gr.	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cafea graminee	4,00	4,00	0,60	0,14	0,28	4,76
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
<b>TOTAL</b>			<b>22,91</b>	<b>22,46</b>	<b>118,98</b>	<b>715,55</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată de cartofi cu verdeață (sare până la 1,5 gr per 100gr.)</b>	<b>1/100</b>		<b>2,01</b>	<b>0,58</b>	<b>16,65</b>	<b>77,35</b>
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
<b>Borș roșu (Sfecolnic) cu smântână</b>	<b>1/300/5</b>		<b>11,56</b>	<b>13,97</b>	<b>30,55</b>	<b>264,23</b>
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	23,5/	22,4/	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	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână	10,00	10,00	0,28	1,40	3,20	20,60
<b>Pulpe de găină coapte în rolă</b>	<b>100</b>		<b>27,61</b>	<b>16,74</b>	<b>8,00</b>	<b>244,45</b>
Pulpe de găină	166,00	100 net.ga	27,61	11,74	8,00	199,50
Sare iodată	1,80	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
<b>Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)</b>	<b>1/50</b>		<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>19,50</b>
<b>Fasole fierte cu legume</b>	<b>200</b>		<b>19,42</b>	<b>24,31</b>	<b>50,09</b>	<b>369,59</b>
Fasole fierte	82,00	168gata	18,30	14,00	44,50	253,33
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/	8/	0,40	0,00	1,52	7,68
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Sare iodată	4,70	4,70	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot" Asorti " din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>33,69</b>	<b>130,14</b>
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine din făină de grâu / de seară</b>	<b>75/50</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>69,72</b>	<b>56,87</b>	<b>200,68</b>	<b>1482,51</b>
<b>ÎN TOTAL III Zi :</b>			<b>92,63</b>	<b>79,33</b>	<b>319,66</b>	<b>2198,06</b>
<b>C O R E L A Ț I A P: L: G</b>			<b>1,10</b>	<b>0,90</b>	<b>4,03</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						

**SĂPTĂMÎNA II JOI IV ZI**

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
Iaurt natural (2,5 %grăsimi , fără adaos de îndulcitori, aditivi, fără conservanți )	125,00	125,00	3,50	3,20	18,10	165,00
Covrigei vanilie	50.	50.	6,8	8,44	35,6	99,25
Terci din ovăz cu fructe pe lapte	1/250/10		20,43	19,95	63,93	405,48
Ovăz	50,00	50,00	6,15	2,35	28,90	160,00
Lapte 2,5 %gr.	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt țărănesc (72.5 % gr.)	10,00	10,00	10,28	13,60	0,09	66,10
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL</b>			<b>24,53</b>	<b>23,15</b>	<b>108,55</b>	<b>770,18</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
Sfeclă înăbușită cu mere	100		3,36	8,62	15,52	148,26
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	49,00
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	13,75
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume cu smântână	1/300/10		6,94	15,29	28,65	212,38
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
Verdeță (mărar,pătrungel)	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	2,40	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsimi	20,00	20,00	0,58	3,00	6,00	31,20

<b>Beef-Stroganoff</b>	<b>1/60/50</b>		<b>18,79</b>	<b>18,44</b>	<b>9,41</b>	<b>283,86</b>
Pulpă de vită fara os	94,80	60net gata	17,90	11,80	0,00	177,70
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	53,94
Făina de grâu	4,00	4,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână	2,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Ceapă	29,00	24,00	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Mămăliguță cu cașcaval</b>	<b>1/200/20</b>		<b>11,14</b>	<b>13,80</b>	<b>50,14</b>	<b>337,07</b>
Crupe de malai	66,00	66,00	5,52	0,80	49,47	214,40
Unt (72.5 %)	7,00	7,00	0,92	5,00	0,67	46,27
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcavalul "Gauda"(45%gr) porționat	21	20,00	4,70	8,00	0,00	76,40
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>28,91</b>	<b>104,04</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
<b>Măr, copt</b>	<b>100.</b>		<b>1,45</b>	<b>0,63</b>	<b>17,00</b>	<b>88,00</b>
<b>Pâine din făină de grâu / de seară</b>	<b>75/50</b>		<b>8,46</b>	<b>1,27</b>	<b>60,80</b>	<b>307,25</b>
Pâine de grâu	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>50,32</b>	<b>58,05</b>	<b>210,43</b>	<b>1480,86</b>
<b>ÎN TOTAL IV Zi :</b>			<b>74,85</b>	<b>81,20</b>	<b>318,98</b>	<b>2251,04</b>
<b>C O R E L A Ţ I A P : L : G</b>			<b>0,92</b>	<b>1,08</b>	<b>3,95</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						

**SĂPTĂMÎNA II VINERI V ZI**

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>DEJUNUL</b>						
<b>Salată din morcov cu mere</b>	<b>100</b>		<b>1,29</b>	<b>5,08</b>	<b>11,98</b>	<b>127,70</b>
Morcov	87,50	70,00	1,14	0,09	6,13	29,00
Mere proaspete	22,70	20,00	0,09	0,00	2,60	40,30
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Lămâie (suc)	7,20	3,00	0,06	0,00	0,26	2,23
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
<b>Babă din paste făinoase cu brânză de vaci și smântână (15 %gr.)</b>	<b>1/150/10</b>		<b>16,01</b>	<b>13,79</b>	<b>55,00</b>	<b>330,65</b>
Paste făinoase	37,00	37,00	5,40	1,10	33,50	126,20
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt creștianscoe (72.5 %)	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	11,90
Brânză de vaci 9% gr.	5,10	5,00	8,51	4,50	0,66	78,00
Ouă	5,60	5,60	0,70	0,56	4,48	8,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % gr.	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
<b>Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)</b>	<b>100</b>		<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Pâine de grâu</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>4,06</b>	<b>0,62</b>	<b>24,00</b>	<b>133,00</b>
<b>Suc de mere în sortiment(&lt;5%zah)</b>	<b>1./200</b>		<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>32,20</b>	<b>142,00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>23,31</b>	<b>19,51</b>	<b>101,12</b>	<b>774,71</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Vinegretă de legume</b>	<b>100</b>		<b>3,72</b>	<b>5,14</b>	<b>11,40</b>	<b>100,26</b>
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 presat la rece	5	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	1	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Rasolnic cu arpacaș</b>	<b>1/300</b>		<b>4,61</b>	<b>14,70</b>	<b>38,73</b>	<b>212,76</b>
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	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
Sare iodată	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00

Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Zraze din carne de bovină</b>	<b>70</b>		<b>12,73</b>	<b>13,63</b>	<b>15,59</b>	<b>252,70</b>
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 crestianscoe (72.5 %)	2,80	2,00	0,04	2,03	0,028.	18,51
Ou	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	2,80	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,60	5,60	0,00	3,96	0,00	50,34
<b>Mazăre fiartă cu unt</b>	<b>200</b>		<b>21,29</b>	<b>6,54</b>	<b>53,16</b>	<b>343,47</b>
Mazăre uscată	92,00	92,00	21,20	1,46	53,10	297,20
Unt crestianscoe (72.5 %)	7,00	7,00	0,09	5,08	0,06	46,27
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot "Asorti " din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>33,69</b>	<b>130,14</b>
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Turtă de de brânză</b>	<b>50</b>		<b>5,75</b>	<b>5,76</b>	<b>31,96</b>	<b>195,22</b>
Făină	22,5	22,50	2,32	0,20	16,70	73,60
Zahăr	15	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Ou	0,21	0,21	0,88	0,61	0,02	9,15
Brânză de vaci 9% gr.	15	15,00	2,50	1,35	0,19	23,40
Unt crestianscoe (72.5 %)	5	5,00	0,05	3,60	0,05	33,07
Bicarbonat de sodiu	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
<b>Pâine din făină de grâu / de seară</b>	<b>50/50</b>		<b>6,44</b>	<b>1,27</b>	<b>48,80</b>	<b>240,00</b>
Pâine de grâu	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,00
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,97	24,80	107,00
<b>TOTAL :</b>			<b>54,54</b>	<b>57,04</b>	<b>233,33</b>	<b>1474,55</b>
<b>ÎN TOTAL V ZI :</b>			<b>77,85</b>	<b>76,55</b>	<b>324,45</b>	<b>2249,26</b>
<b>C O R E L A Ț I A P : L : G</b>			<b>1,02</b>	<b>0,98</b>	<b>4,20</b>	
<b>Prețul : 37,90 lei</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
<b>** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>						