

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____**V.STAVENSCHI**

Data ____/____/2025

APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP“ADOLESCENȚA-RC”

_____**A.GHIMPU**

Data ____/____/2025

MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN INSTITUTIA DE

ÎNVĂȚĂMÂNT C.P.P.C. “ORFEU”

PENTRU PERIOADA “IARNĂ-PRIMĂVARĂ”

ANUL DE STUDII 2025-2026

CHIȘINĂU 2025

SAPTAMINA I LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
Micul dejun							
Tartină cu unt pe biscuit	10/20			1,70	10,10	14,89	160,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Paste făinoase fierte cu unt și brânză maturată cu pastă semitare „Edamer”	100/15			7,42	7,71	25,69	213,60
Paste făinoasee din faina integrală		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	125,50
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fruite proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				10,18	17,81	66,94	470,73
PRÂNZ							
Salată de rădăcină de țelină cu morcov	50			1,19	6,77	3,95	80,15
Morcov		43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr		0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată		0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat rece		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac		2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde și verdeață	250			4,07	10,55	23,10	163,32
Conopidă proaspătă		20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per.100 gr produs) prelucrată termic		30,80	20,00	0,78	0,05	3,78	16,25
Cartofi		77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
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		1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
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		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș	75/50			16,97	5,36	3,49	289,14
Fileu de pui dezosată, refrigerată		120,00	105,00	16,50	0,37	0,37	222,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		7,20	6,00	0,10	0,00	0,57	2,35
Suc de tomate		6,32	6,32	0,05	0,01	0,29	1,70
Făină de grâu		4,00	4,00	0,30	0,03	2,19	17,32
Rădăcină de țelină		0,90	0,60	0,00	0,00	0,02	0,10
Sare iodată		0,5	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,22
Bulgur fiert cu unt	100			3,48	3,73	23,44	212,94
Bulgur		43,20	43,00	3,02	0,26	23,40	181,54
vegetale		5,00	5,00	0,46	3,47	0,04	31,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti" din gutuie și mere	200			0,24	0,00	9,54	37,13
Gutuie		23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
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
Pâine de casă cu țărâță	60		60,00	4,77	1,29	34,45	174,59
TOTAL :				30,72	27,70	97,97	957,27

CINA[illegible]

SAPTAMÎNA I MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu unt	15/35			2,88	13,05	20,24	217,19
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără gr. vegetale		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu tărâță		35,00	35,00	2,79	0,75	20,10	104,99
Terci de griș cu lapte, unt și dulceață de zmeură	200/5			12,21	6,31	20,11	201,80
Crupe de griș		33,30	33,13	9,20	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Apă		74,00	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 82,5%grsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	150			3,05	2,06	10,89	59,36
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		79,10	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Cacao pudră		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Fruite proaspete	85			0,85	0,26	18,70	75,65
Banană		121,43	85,00	0,85	0,26	18,70	75,65
TOTAL :				18,99	21,68	69,94	554,00
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână	250/5			5,42	6,34	26,25	223,07
Cartofi		115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	1,10	54,10
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Morcov		12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Tomate în pulpă		20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Suc de roșii		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Pătrunjel verde		1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde		1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală de casă	75			7,54	10,51	13,73	192,99
Pulpă de porcină refrigerată, dezosată,degresată		30,00	27,00	0,34	1,50	1,45	30,60
Fileu de pui refrigerată		31,50	28,50	5,25	0,42	0,21	35,91
Pâine		9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	26,19
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Ouă de găină de categoria „Fxta”		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Pesmeți		5,00	5,00	0,50	0,06	3,66	17,90
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,10	4,10	0,00	3,96	0,00	36,50
Terci de hrișcă cu unt granulos	150			7,95	5,68	28,35	281,57
Crupe de hrișcă		69,00	68,31	7,92	1,37	28,30	242,30
Unt 82,5%grsime din smântână dulce,fără gr.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 casă cu tărâță	75			5,95	1,61	43,06	218,23
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				27,36	24,14	119,82	943,35

CINA

[illegible]

SAPTAMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Balmoș „Ardelean” cu brânză și smântână	200/25			8,23	8,28	16,30	218,11
Crupe de Malai		20,36	20,26	2,03	0,81	13,57	65,84
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		32,14	32,14	1,35	0,9	2,25	16,71
Apă		32,14	32,14	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,57	3,57	0,02	2,93	0,03	26,70
Sare iodată		0,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		25,00	25,00	0,14	1,00	0,16	50,00
Brînză de vaci, 9% de grăsimi		29,29	29,29	4,69	2,64	0,29	58,86
Covrigei cu vanilie(fără gr.hidrogenate,fără adaosuri,E-uri)	25		25,00	2,75	0,75	19,75	80,00
Lapte fiert	200			4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		200,00	200,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Măr copt cu nuci și scorțișoară	80			2,00	0,00	9,00	104,60
Măr		92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Miez de Nuci		10,00	10,00	2,00	7,00	1,0	67,80
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				17,48	12,03	52,55	480,71
PRÂNZ							
Ardei dulci proaspeți feliati	30			0,50	0,00	3,00	15,00
Rasolnic cu arpacaș, verdeată și smântână	250/5			3,36	8,12	22,99	167,88
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	14,78	66,53
Crupe de arpacaș		10,00	10,00	0,99	0,13	5,53	31,08
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)		16,75	15,00	0,17	0,03	0,50	2,01
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	0,68	1,61
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	2,50
Rădăcină de pătrunjel		1,84	1,50	0,00	1,90	0,00	2,20
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	1,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeată (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Knăli „Aricei” din fileu de pui cu orez la aburi	75			16,56	11,80	5,50	173,02
Fileu de pui dezosată, refrigerată		100,32	91,2 71,25*	14,72	4,30	0,67	114,36
Boabe de orez		7,00	7,00	0,51	0,14	4,37	25,29
Apă		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		6,00	6,00	0,18	2,20	0,30	3,12
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		3,13buc	6,24	1,10	2,70	0,03	6,49
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeată		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Piure de cartofi	150			3,59	4,92	38,26	280,34
Cartofi		197,51	128,25	2,85	0,14	37,02	228,75
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără grăsimi vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		23,70	23,70	0,71	0,47	1,19	12,32
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărătă	80			6,35	1,72	45,93	232,53
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				30,54	26,56	125,23	905,69

CINA

Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână	100/10			11,05	16,74	40,27	258,32
Brânză de vaci (9% grăsime)		65,00	64,00	6,85	10,84	18,45	101,40
Morcov		27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș		8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	23,30
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria Extra		0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	36,21
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce ,fără gr. vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce ,fără gr. vegetale		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ceai cu lapte natural	200			1,70	1,00	8,86	45,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
TOTAL :				12,75	17,74	49,13	304,11
ÎN TOTAL :				60,77	56,33	226,91	1690,51
CORELATIA P:L:G				1:	1,05:	4,00	
COSTUL : 57,40 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

* -Masa de carne fiartă

SAPTAMINA I JOI							
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tomate porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete		51,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Biftec din carne de porcină la aburi	50			2,16	8,83	6,74	111,83
Pulpă de porcină refrigerată, dezosată,degresată		53,40	48,50	0,91	6,60	3,86	54,47
Pâine		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	18,35
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Ouă de găină de categorie "Extra "		12,5(buc.)	5,00	0,57	0,44	0,04	6,22
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr vegetale		1,40	1,40	0,01	1,15	0,01	10,47
Amestec de legume		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,90
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	100			3,91	3,37	28,76	166,98
Couscous		38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	139,68
Unt 82,5% grăsime din smântână dulci,fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine "cu Malai"	40			3,14	0,88	22,25	114,90
Ceai cu lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fruite citrice	100			0,90	0,10	11,00	47,00
Portocală		142,00	100,00	0,90	0,10	1,00	47,00
TOTAL :				10,64	13,18	77,30	470,70
PRÂNZ							
Salată vitaminizată cu mazare verde, patrunjel, ulei nerafinat	50			8,77	2,49	3,41	83,51
Varză proaspătă		40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic		7,7	5,00	7,24	0,015.	0,55	45,75
Morcov		6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
Ceapă usc /Praz		6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Patrunjel verde		1,35	1,25	0,01	0,00	0,11	0,61
Sare iodată		0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,01	0,00	0,045.	0,50
Borș cu sfeclă roșie și smântână	250/5			1,74	15,46	31,51	183,11
Cartofi		77,00	50,00	1,54	3,40	15,17	63,91
Sfeclă		62,50	50,00	0,00	2,1,1	2,17	40,10
Morcov		6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,00	1,30	10,20	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		3,86	3,50	0,00	1,44	0,08	1,42
Verdeată (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,00	1,30	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Pilaf cu carne de porcină	60/150			22,04	14,82	19,37	314,87
Pulpă de porcină refrierată, dezosată,degresată		97,20	87,42	12,97	9,08	4,18	119,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă/ praj		9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	4,42
Morcov		9,98	7,50	0,10	0,01	0,56	4,27
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Boabe de orez		38,00	37,62	8,75	0,75	8,70	137,31
Apă		75,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeată (pătrunjel, mărar)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărăță	80			6,35	1,72	45,93	232,53
TOTAL :				39,08	34,49	109,77	850,94

CINA							
Tartină cu unt și brânză maturată cu pastă semitate	10/1035			5,44	11,65	20,19	215,45
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de casă cu tărâță		35,00	35,00	2,78	0,75	20,10	101,84
Fruite proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
Lapte fiert	200			4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		200,00	200,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :				11,94	15,25	71,69	480,45
ÎN TOTAL :				61,66	62,92	258,76	1802,09
CORELATIA P:L:G				1:	1.:	4,08	
COSTUL : 57,40 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SAPTAMÎNA I VÎNERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Ou fiert cu pâine	63/40			9,60	6,10	23,27	192,00
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță		40,00	40,00	4,50	1,50	22,97	124,00
Terci de fulgi de ovăz cu lapte	200			8,17	8,78	38,78	215,98
Fulgi de ovăz		44,40	44,36	5,28	2,57	29,01	108,23
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Sare iodată		0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce,fără gr. vegetale		5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu măceșe	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice(bucată)	130			0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarină		130	130,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				17,97	14,88	76,38	464,47
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Supă de cartofi cu perișoare de carne de pui	250/20			5,70	6,68	25,93	163,51
Cartofi		154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare de carne de pui	20						
Fileu de pui fără piele, refrigerată		25,76	22,80	2,40	1,24	0,00	8,92
Ceapă		3,00	2,50	0,04	0,01	1,84	0,81
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		2,50	2,50	0,08	0,05	0,13	1,30
Ouă de găină, categoria "Extra"		3,30	3,30	0,38	0,28	0,03	4,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" la cuptor cu legume sote	75/50			10,08	14,81	12,18	138,34
Fileu pur de "Merluciu", glazurat		102,05	79,30	9,61	6,76	2,10	44,65
Morcov		23,80	18,00	0,25	0,02	1,33	7,81
Ceapă/Praz		10,40	8,67	0,15	0,02	6,38	2,80
Rădăcină de țelină		2,00	1,33	0,01	0,00	0,04	0,22
Suc detomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	72,00
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,06	0,21
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Mămăliguță cu unt	100/5			4,15	7,16	0,05	241,00
Crupe de porumb		33,00	32,84	4,12	3,06	12,7,7	203,60
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	107,57
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,75
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
Pâine de casă cu țărâță	70		70,00	5,57	1,51	40,19	203,69
TOTAL :				26,24	30,84	106,28	863,11

CINA

Chiflă „Fagotino cu mac”(achiziționată)	100			18,90	20,00	57,80	289,12
Fructe proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
Ceai cu cătină	200			0,28	0,02	6,85	26,75
Cătină		26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
TOTAL :				19,84	20,02	83,30	393,42
ÎN TOTAL :				64,05	65,74	265,96	1721,00
CORELATIA P:L:G				1:	1,03:	4,05	
COSTUL : 57,40 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SAPTAMINA II LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	10/20			4,24	4,60	14,80	124,01
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zaha r< de15%		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Terci de bulgur cu caise uscate	150			6,89	2,96	42,53	212,25
Crupe de bulgur		28,13	27,85	6,35	0,28	18,65	100,41
Apă		91,50	91,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Caise uscate		15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	36,00
Stafide		15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	36,00
Ceai cu cătină	200			2,13	0,38	6,55	25,94
Cătină		26,40	25,00	2,09	0,37	1,28	7,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,04	0,01	0,32	1,04
Mentă		0,75	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite proaspete	100			1,00	0,06	10,30	48,00
Kiwi		113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :				16,66	11,60	78,98	470,20
PRÂNZ							
Dovlecei sote cu unt	50			0,34	4,10	1,26	74,75
Dovlecei proaspeți		90,90	60,90	0,18	0,00	0,89	34,10
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,08	39,00
Usturoi		0,32	0,25	0,02	0,00	0,07	0,35
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu mazăre uscată	250			6,46	9,70	23,73	217,96
Cartofi		77,00	50,00	1,54	4,40	15,17	65,91
Mazăre uscată		20,00	20,00	4,46	0,34	5,90	80,60
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină		3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pui-Stroganoff	60/50			1,71	10,35	13,55	249,18
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		113,40	103,60	0,82	5,07	3,51	162,33
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	35,96
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	7,78	27,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	100			6,90	3,17	28,74	149,41
Couscous		38,80	38,80	6,88	0,50	28,71	125,10
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,50	3,50	0,02	2,67	0,03	24,31
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine „Cu Malai”	65			5,15	1,39	37,31	185,92
TOTAL :				20,74	28,71	114,14	914,14

C.I.N.A.

Sandwich cu bitoc din fileu de pui cu castraveți și roșii proaspeți	60/20/20/75			20,45	19,63	50,47	393,42
Bitoc la aburi dinfileu de pui refrigerată,degresată		60,00	60,00	2,67	18,43	11,53	194,67
Castraveți proaspeți		21,50	20,00	0,16	0,00	0,60	2,40
Tomate proaspete		21,00	20,00	0,12	0,00	0,84	3,60
Chiflă cu susan		75,00	75,00	17,50	1,20	37,50	192,75
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				20,65	19,63	56,80	411,91
ÎN TOTAL :				58,05	59,94	249,92	1796,25
CORELATIA P:L:G				1:	1,04:	4,10	
COSTUL : 57,40 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SAPTAMÎNA I I MARȚI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	10/10/30			5,46	11,53	17,39	201,60
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de grâu		30,00	30,00	2,77	0,58	17,33	87,99
Supă de lapte cu hrișcă și unt	200	200		2,39	6,54	28,88	152,35
Crupe de hrișcă			21,78	2,53	0,44	12,85	55,99
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	14,00	52,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Apă		44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu dulceață de zmeură	200			0,30	0,00	14,08	27,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,10	0,00	12,70	26,00
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				9,15	18,37	82,35	470,04
PRÂNZ							
Salată de roșii, ardei dulci și rucola	50			0,59	2,50	3,34	36,93
Tomate proaspete		35,4	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
Ardei dulci		13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
Ceapă		6,25	5,00	0,08	0,00	0,47	2,10
Rucola		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Frunză de salată		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi	250			2,57	5,13	37,32	138,81
Varză proaspătă		62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	25,80	66,53
Movrcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fripturică din fileu de pui cu legume	70/50			26,13	16,19	17,14	217,59
Fileu de pui dezosată, refrigerată		113,40	113,40	25,57	10,69	7,29	153,00
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Tomate proaspete		10,20	8,64	0,06	0,00	0,41	1,74
Făină de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină		1,50	1,05	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca” granulos	150			6,94	4,89	28,65	250,97
Crupe de grâu		58,20	57,62	6,91	0,58	28,60	211,70
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		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 proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărâță	65			5,15	1,39	37,31	185,92
TOTAL :				41,56	30,10	133,31	867,14

CINA

[illegible]

SAPTAMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu unt	10/30			2,86	8,99	20,15	162,09
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de casă cu țărâță		30,00	30,00	2,77	0,74	20,09	87,29
Omletă naturală cu brânză maturată cu pastă semitare	60			6,29	7,18	1,12	95,67
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		63,00	63,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		2,5	2,50	0,02	2,05	0,02	18,70
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		5,1	5,00	1,30	1,35	0,00	19,41
Orez „Mexican” cu legume	100			11,06	4,56	21,45	156,23
Boabe de orez		27,70	27,42	10,02	0,55	17,28	102,09
Mazăre verde (tratată termic)		11,85	7,70	0,59	0,02	1,54	4,74
Porumb dulce (tratată termic)		12,85	7,70	0,34	0,14	2,08	11,09
Ardei dulci		10,23	7,69	0,08	0,00	0,46	3,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,85	3,85	0,00	3,85	0,00	34,65
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunză de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Ceai cu lămâie	200/5			0,25	0,00	6,66	25,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,08	0,00	0,33	7,00
Fructe proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				21,12	20,73	68,03	517,03
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete		51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Borș „Ucrainesc” cu smântână	250/5			7,40	6,40	32,15	218,29
Sfeclă		37,50	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Cartofi		67,00	50,00	0,96	0,05	9,17	38,59
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole		20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Suc de tomate		8,70	8,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,08	10,00
Biftec împănat în pesmeți la aburi	75			2,67	10,83	11,46	189,87
Fileu de pui fără piele, refrigerată		80,10	72,75	0,91	6,60	3,86	103,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ouă de găină categoria „ Extra”		12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	17,10
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00

Terci de hrișcă cu unt	100			1,02	5,23	18,90	165,68
Crupe din hrișcă		46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	139,50
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	107,57
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,75
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
Pâine de casă cu țărâță	50		50,00	4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				15,83	24,24	119,14	836,41
CINA							
Burger "Sănătos"	120			18,03	17,37	56,65	375,05
Bitoc din pulpă de porcină refrigerată, dezosată, degresată		50,00	50,000	7,09	3,75	14,17	118,34
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	3,60
Salată verde		0,50	0,50	0,20	0,02	0,38	1,78
Chiflă „Pentru Elevi ”		45,00	45,00	10,58	9,50	41,11	213,93
Ceai	200			0,20	0,00	6,36	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Frunte citrice (bucată)	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Mandarină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				19,40	17,50	77,31	455,72
ÎN TOTAL :							1809,16
CORELATIA P:L:G				0,98	1,20	3,90	
COSTUL : 57,40 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SAPTAMÎNA II *JOI*

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun</i>							
Salată „Gingășie”	50			1,18	3,85	9,36	52,90
Conopidă proaspătă		52,00	39,00	0,83	0,03	7,80	7,80
Roșii cherry		13,00	10,40	0,07	0,00	0,52	4,22
Ardei dulci		13,00	9,10	0,09	0,00	0,58	2,92
Praz		3,25	2,70	0,05	0,00	0,14	0,62
Semințe de floarea soarelui		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	7,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		3,25	3,25	0,00	3,22	0,00	29,22
Suc de lămâie		1,30	0,78	0,00	0,00	0,08	0,27
Verdeață (mărar, pătrunjel)		1,62	1,50	0,06	0,00	0,14	0,85
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Tocăniță de carne de porcină	35/50			2,41	10,58	11,06	109,49
Carne de porcină dezosată ,refrigerată , degresată		56,70	51,80	2,00	7,08	4,09	66,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,46	0,00	31,46
Ceapă		8,40	7,00	0,12	0,01	5,15	2,26
Suc de tomate		7,37	7,37	0,06	0,01	0,34	1,98
Făină de grâu		1,86	1,86	0,19	0,02	1,36	6,69
Rădăcină de țelină		1,05	0,70	0,01	0,00	0,03	0,11
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca”	100			2,91	3,11	16,15	115,08
Crupe de grâu „Arnautca”		24,30	24,30	2,89	0,24	16,12	88,90
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Srae iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu făină integrală	30			2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				10,08	17,90	82,48	470,95
<i>PRÂNZ</i>							
Salată din sfeclă cu semințe de floarea soarelui	50/5			0,76	1,79	5,86	78,43
Sfeclă		61,28	45,00	0,75	0,00	4,78	19,00
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,75	2,75	0,00	2,72	0,00	24,75
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	33,90
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă „Țărănească” cu orez, verdeață și smântână	250/10			3,10	7,26	27,79	168,85
Varză proaspătă		50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi		77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Boabe de orez		10,00	10,00	0,90	0,20	6,24	36,14
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,16	20,00
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	75			20,94	4,83	7,34	178,53
Fileu de pui dezosată, refrigerată		64,50	58,50	17,72	0,86	0,43	73,53
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		9,00	9,00	1,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu		7,00	7,00	0,90	0,08	3,12	33,46
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	6,98
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		4,00	4,00	0,04	3,28	0,06	31,28
Pesmeți		7,00	7,00	0,53	0,08	3,12	27,90
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Paste făinoase fierte cu unt	120			14,99	13,14	4,05	198,00
Paste făinoase din făina integrală		41,60	41,00	14,96	9,04	4,00	160,60
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot,, Asorti” din gutuie si mere	200			0,24	0,00	9,70	36,82
Gutuie		22,8	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
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
Pâine de casă cu tărață	60			4,77	1,29	34,45	174,59
TOTAL :				44,80	28,31	89,19	835,22
CINA							
Siculent cu rânză de vaci	75			0,30	11,20	32,50	215,50
Fruite proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
Lapte fiert	200			4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		200,00	200,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :				6,80	14,80	84,00	480,50
ÎN TOTAL :				61,68	61,01	255,67	1786,67
CORELATIA P:L:G				1:	1:	4,10	
COSTUL : 57,40 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA II VÎNERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu unt	10/30			2,45	8,91	16,74	160,97
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine „, cu Malai ”		30,00	30,00	2,36	0,66	16,68	86,17
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	50			1,68	5,26	3,69	67,93
Morcov		43,23	32,50	0,45	0,04	2,42	14,18
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,29	1,20
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,07	0,21
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,00	2	0,00	1,68	0,00	17,80
Verdeață (mărar,pătrunjel)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Cartofi la cuptor „, AIDAHO ”	150			3,33	3,88	31,60	166,77
Cartofi		254,10	165,00	3,33	0,17	31,60	133,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,75	3,75	0,00	3,71	0,00	33,71
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot „Asorti” din gutuie și mere	200			0,24	0,00	9,70	36,82
Gutuie		23,00	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
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
Fruite citrice	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Clementină		135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				7,70	18,05	69,73	470,49
PRANZ							
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)	30			0,30	0,06	0,90	3,60
Supă de cartofi cu găluște și smântână	250/5			5,11	13,35	40,29	229,13
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,16	2,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,17	2,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	1,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	1,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Crupe degriș		20,80	20,80	2,47	0,21	13,80	73,51
Ouă de găină, categoria "Extra"		6,5 buc.	4,10	0,29	0,23	0,02	5,09
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		1,30	1,30	0,01	1,07	0,02	16,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Bătută din piept de pui împănată-n pesmeți	65			20,03	11,90	8,59	203,87
Piept de pui dezosdată, refrigerată		68,25	61,10	17,80	3,30	2,25	100,10
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu /Pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de linte/mazăre uscată	120			5,41	3,06	7,99	140,68
Linte		47,50	46,80	4,22	0,19	7,94	113,38
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu tărâță	50			4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				35,03	29,47	96,02	759,70

CINA

Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsime nu mai mare de 45 % ,porționat	15			3,90	4,05	0,00	58,18
Coptură cu scortişopară	75			2,10	2,10	24,20	308,25
Fruite proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
Ceai cu miere de albi și lămâie	200/5			0,25	0,00	6,66	25,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Miere de albi		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,08	0,00	0,33	7,00
TOTAL :				6,91	6,15	49,51	469,47
ÎN TOTAL :				49,64	53,67	215,26	1699,66
CORELATIA P:L:G				0,93:	1,09:	4,01	
COSTUL : 57,40 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							