

"COORDONAT"
Sef CSP
Chişinău
E. Teaci
2020



"APROBAT"
Director ÎMAP
"Adolescența"
I. Bubuiog
24 decembrie 2020



MENIU-Model
de două săptămâni (10 zile) pentru
cantina Liceului cu Profil Sportiv nr.2
clasele primare I-IV
subordonată ÎMAP "Adolescența"
pentru perioada de iarna-primavara anul de
studii 2020-2021

Chişinău 2020

executor A. Ghimpu

SĂPTĂMÂNA I		LUNI	I ZI			
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânză cu cheag tare "Edam"	15.		3,51	4,50	0,00	55,70
Brânză cu cheag tare "Edam" (40% de grăsimi)	16	15				
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 fortificată cu Fe și acid folic	50		4,06	5,00	24,00	133,50
Terci dens din orez pe lapte cu fructe și unt	1/250/10		9,18	12,22	64,00	370,00
Orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% de 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 proaspete	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsi)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Fructe în sortiment (mere, pere, struguri, prune)	150		0,35	0,00	9,94	62,04
Ceai "Akbar" cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			21,87	25,20	114,87	730,09
PRÂNZUL						
"Asortii" de legume asezonate cu ulei și susan	50/25/5		0,83	5,45	2,35	62,68
Tomate proaspete porționate	51,00	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Ardei "Kapyra" proaspăt porționat	33,25	25,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Susan	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Ciorbă de legume cu mazăre verde și conopidă	1/250		5,07	10,27	21,04	158,36
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	69,30	45,00	1,40	0,07	13,66	57,52
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei 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	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din piept de pui împănată	75		14,19	14,93	12,38	201,06
Piept de pui refrigerată	85,50	85,50	11,70	4,95	3,38	66,95
Ou categoria "Extra"	12,00	12,00	1,26	0,97	0,10	13,90
Făină de grâu	12,00	12,00	1,23	0,11	8,90	39,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	9,00	9,00	0,00	8,90	0,00	80,91
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi pireu cu unt	150		15,07	7,62	43,81	212,54
Cartofi	197,50	128,25	3,95	0,20	38,91	163,93
Lapte (2,5% de grăsimi)	23,70	23,70	10,43	0,59	1,09	12,33
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsim)	5,25	5,25	0,69	6,83	3,81	36,28
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din fructe proaspete	1/200		0,25	0,00	28,49	131,64
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	2,06	36,89
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de seară	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			42,25	39,24	156,87	1006,78
ÎN TOTAL I Zi :			64,12	64,44	271,74	1736,87
C O R E L A Ț I A P : L : G			1,00	1,05	4,20	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI <u>II ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci	1/50		7,4	27,00	39,66	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	23,00	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ou categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsi)	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Brânză de vaci (9% de grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Vanilie	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,1.	0,1.	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte, unt și dulceață de căpșune	1/210/10/20		3,22	11,41	58,43	345,96
Crupe de griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte (2,5 % de grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsi)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de căpșune	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Banane porționate	125		1,50	0,00	22,40	114,00
Lapte cu cacao	200,00		3,21	4,82	5,77	83,68
Lapte (2,5 % de grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL :			15,33	43,23	126,26	691,35
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	1/100		2,10	0,00	22,13	136,25
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gat	1,70	0,00	10,40	47,00
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrată termic)	1/250/5		4,16	4,65	21,04	133,96
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână (15 % de grăsimi)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	1/48		16,01	15,57	6,41	235,55
Pulpă de vită dezosată refrigerată	80,00	48neto gata	15,12	9,92	0,00	149,60

Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tc:mat pastă	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de arpacaș	1/150		3,78	4,18	25,08	147,70
Arpacaș	33,30	33,30	3,09	0,37	24,60	113,00
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsi)	5,25	5,25	0,69	3,81	0,48	34,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate "asorti"	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de seară	50/50.		6,44	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			33,15	25,37	157,15	1024,10
ÎN TOTAL II Zi :			48,48	68,60	283,41	1715,45
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,80	1,30	4,10	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "Crestianscoe și gem de caise	15/25/50		2,76	11,24	32,56	247,50
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	15	15,00	0,20	10,88	0,16	99,15
Gem de caise	25	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.		2,43	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea	1/300		6,74	6,17	27,64	301,54
Lapte (2,5% de 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% de grăsi)	2,40	2,40	0,04	1,15	0,03	15,6
Zahăr	1,80	1,80	0,00	0,00	1,80	6,74
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	85neto gata	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	0,50	0,50	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Akbar"cu lapte			1,60	1,60	18,73	86,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5% de grăsimi)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL :			17,33	19,54	93,37	701,33
PRÎNZUL						
Salată "Vitaminică"cu mazăre verde, ulei presat la rece	1/100		3,81	4,99	12,81	104,35
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (prelucrată termic)	1/250/5		5,78	3,23	34,89	174,80
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Smântână (15% de grăsimi)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	1/50/50/150		18,40	6,16	59,50	372,42
Carne de pasăre refrigerată	83,00	50,00	13,80	5,80	4,00	95,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	9,00	9,00	0,00	0,00	9,00	81,00
Ceapă uscată	12,00	10,00	0,21	0,00	1,14	5,16
Tomat pastă/ tomate în pulpă	4,05/10,13	4,05/10,13	0,20	0,00	0,77	3,89
Făina de grâu	3,90	3,90	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	54,00	54,00	3,78	0,33	41,70	174,42
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	1/200		0,44	0,00	12,70	117,85
Prune uscate	15,00	15,00	0,34	0,00	10,30	39,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	2,00	74,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu/de secară	50/50.		6,44	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			34,87	34,89	168,70	1009,92
ÎN TOTAL III ZI :			52,20	54,43	242,07	1711,25
C O R E L A Ț I A P: L: G			0,96	1,04	4,30	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I JOI IV ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe" porționat	20		0,26	14,50	0,18	132,20
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăs.)	20	20,00				
Zraze de brânză de vaci cu stafide și smântână (prelucrare termic)	100/20		12,96	11,29	19,70	236,94
Brânză (9% de 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
Ou categoria "Extra"	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Smântână (15 % de grăsime)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Covrigei cu mac	25.	25.	3,4	4,24	17,83	99,25
Lapte fiert	200.		3,21	4,82	19,76	132,30
Lapte (2,5% de grăsime)	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00		4,06	0,62	24,00	133,50
TOTAL :			29,35	38,47	87,47	657,51
PRÎNZUL						
Salată din varză murată cu mere	100		0,78	4,99	11,49	120,25
Varză murată (conținutul de sare până -1,5gr per 100gr.)	75,70	53,00	0,60	0,00	1,36	10,60
Mere proaspete	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
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă delicioasă cu fasole	250		6,30	4,20	15,96	161,91
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Cartofi	46,20	30,00	0,92	0,05	0,91	38,35
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3/7,5	3/7,5	0,15	0,00	0,57	2,88
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	8,90
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	70		13,37	8,28	5,29	145,10
Piept de pui refrigerată	66,50	66,50	11,10	4,68	3,20	91,30
Lapte (2,5% de grăsime)	17,50	17,50	0,49	0,56	0,83	10,20
Pâine de grâu	7,00	7,00	0,21	0,00	1,18	9,96
Ou categoria "Extra"	8,74	8,74	1,54	1,10	0,05	16,00
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăs.)	2,66	2,66	0,03	1,94	0,03	17,64

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	5,00	0,00
Terci puhav din crupe de hrișcă cu unt	150		1,59	3,93	48,60	269,61
Crupe de hrișcă	71,40	71,40	0,90	0,18	48,60	234,90
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăs.)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,00	34,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	200		0,38	0,00	28,49	110,73
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară	50/50.		6,44	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			28,86	22,37	158,63	1048,10
ÎN TOTAL IV Zi :			58,21	60,84	246,10	1705,61
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,96	1,04	4,05	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porționată	20		4,70	8,00	0,00	77,68
Legume sotate în unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42	77,70
Broccoli	10,60	5,50	0,59	0,00	0,20	5,78
Conopidă	10,65	5,56	0,60	0,00	0,21	5,80
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copti în rolă	200		5,00	5,20	49,25	252,45
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	75.	75.	6,08	0,92	36,00	200,25
Fructe citrice în sortiment (kiwi, banane, portocale, mandar.)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			20,65	21,69	103,19	667,17
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Rasolnic cu orez	1/250		3,54	3,92	29,32	177,35
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	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
Pește "Macrou"înăbușit cu legume	50		21,70	14,93	3,83	225,29
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	1/150		4,83	4,35	37,60	195,58

Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	5,25	5,25	0,69	3,75	0,50	34,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Prune uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	50/50.		6,44	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			38,02	34,17	154,14	993,36
ÎN TOTAL V ZI :			58,67	55,86	237,33	1701,89
C O R E L A Ț I A P: L: G			1,05	0,95	4,20	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II LUNI I ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe" porționat (72,5% de grăsimi)	15	15.	13,93	5,10	14,90	147,89
Cașcavalul "Gauda porționat" (45% de grăsimi)	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Omletă naturală (respect.cerinț. sanitaro-igienic)	55		4,95	15,92	13,10	211,96
Ou categoria "Extra"	43	40	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte (2,5% de grăsimi)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,15	112,20
Sare iodată	0,2	0,20	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine de grâu	50.	50.	4,06	0,62	24,00	133,50
Fructe în sortiment (mere, pere, struguri, prune)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar" cu dulceață	1/200/25		0,35	0, 0	20,58	74,34
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de gutui	25,00	25,00	0,10	0,00	19,00	71,25
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			28,34	29,64	82,52	685,45
PRÂNZUL						
Conopidă/ Bostan înăbușită cu unt, verdeață	1/100/5		2,00	3,61	1,14	46,00
Conopidă / Bostan	213./143	111,2./100	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "Crestianscoe"(72,5% de gras.)	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață	1/250		6,39	2,55	28,56	156,87
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Mazăre uscată despătată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	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
Șnițel natural tocat (Ord.638MS)	125		14,81	13,75	17,67	345,58
Bovină fără os refrigerată	115,00	115,00	11,70	4,95	3,38	215,00
Apă	12,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ou categoria "Extra"	8,00	8,00	1,41	0,98	0,03	14,64
Pesmeți	20,00	20,00	1,70	2,12	14,26	7,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	12,00	12,00	0,00	5,70	0,00	108,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	150		1,59	3,93	4,86	269,61
Crupe de hrișcă	71,40	71,40	0,90	0,18	4,86	234,90
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,00	34,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	200		0,38	0,00	28,49	110,73
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu /de seară	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			32,01	24,81	129,52	1016,10
ÎN TOTAL I Zi :			60,35	54,45	212,04	1701,55
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,90	1,11	3,80	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II Marți // ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu cașcaval "Edam"	1/15/50		7,56	5,12	24,00	189,50
Cașcaval "Edam" (40% de grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Pâine de grâu	50	50	4,06	0,62	24,00	133,50
Portocale proaspete porționate	50		0,05	0,00	4,32	29,50
Budincă de brânză de vaci cu stafide și smântână (preluc.termic)	100/10		24,38	16,25	59,00	353,54
Brânză de vaci (9% de grăsime)	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
Ou categoria "Extra"	2,80	2,80	0,30	0,23	0,02	3,24
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsim)	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fiert	200		5,60	6,40	9,40	116,00
Lapte (2,5% de grăsimi)	21,0	20,00				
TOTAL :			37,59	27,80	96,72	688,54
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov,semințe de dovleac	100		17,79	5,01	11,36	102,74
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 de floarea soarelui 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
Semințe de dovleac	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Supă de cartofi cu fricăței	1/250		12,32	12,85	38,34	196,36
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare cu sos roșu de bază	50/50		9,90	7,54	12,40	154,40
Piept de pui refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină fără os refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte (2,5% de grăsimi)	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ou categoria "Extra"	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	0,68	24,40

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	22,50
Tomat-pastă/Tomate în pulpă	2,00./5,00	2,00./5,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	6,20	0,00
Terci dens din crupe de mei	1/150	1,00	4,17	4,26	27,98	260,23
Crupe de mei	37,50	37,50	3,48	0,42	27,50	121,50
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsime)	5,25	5,52	0,69	3,84	0,48	34,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,91	104,04
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			29,33	34,47	167,79	1058,27
ÎN TOTAL II ZI :			66,92	65,10	264,51	1746,81
C O R E L A Ț I A P: L: G			1,03	0,97	4,06	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Vatrușcă , coaptă cu brânză de vaci	1/50		9,08	5,53	23,00	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,86	6,96
Ou categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare	0,10	0,10	0,00		0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din ovăz pe lapte cu fructe și unt	1/250/10		9,18	12,22	64,00	370,00
Ovăz	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% de 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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Măr, copt cu vanilie	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	85neto gata	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Cafea cu lapte	200,00		3,40	3,34	5,99	70,24
Lapte (2,5% de grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cafea graminee	4,00	4,00	0,60	0,14	0,28	4,76
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL :			22,89	21,62	107,43	654,15
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Borș roșu (Sfecolnic)	1/250		11,22	12,60	25,30	232,01
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	6,75	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roșii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpe coapte în rolă	70		19,30	11,72	5,60	170,10
Pulpe de pasăre	116,20	50 net.gata	19,30	8,22	5,60	138,60

Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,50	3,50	0,00	3,50	0,00	31,50
Fasole fierte cu legume	150		14,54	18,02	37,60	277,20
Fasole	61,50	126 gata	13,70	10,50	33,40	190,00
Morcov	18,70	15,00	0,24	0,02	1,35	6,20
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	6,00	6,00	0,30	0,00	1,14	5,76
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti " din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de seară	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			53,41	43,31	151,89	1069,45
IN TOTAL III Zi :			76,30	69,93	259,32	1723,50
C O R E L A Ţ I A P : L : G			1,09	0,92	4,00	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI IV ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Iaurt natural(2,5 %grăsimi)fără adaos de îndulcitori,aditivi,fără conservanți)	125,00	125,00	3,50	3,20	18,10	165,00
Babă din paste făinoase cu dulceață de căpșune	1/150/25		7,30	8,83	52,61	427,05
Paste făinoase	40,00	40,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Ou categoria "Extra"	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
Dulceață de căpșune	25,00	25,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			29,84	22,12	97,28	692,50
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită cu mere	100		3,36	8,62	15,52	148,26
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	49,00
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	13,75
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume	1/250		5,3	10,26	18,86	150,99
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	13,40
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde	11,50	0,75	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	49,30	32,00	0,99	0,06	9,73	40,92
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,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
Beef-Stroganoff	1/50/50		15,79	15,45	9,41	244,90
Pulpă de vită fara os refrigerată	79,00	50netogata	14,90	9,80	0,00	147,73
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	4,00	4,00	0,20	0,00	1,14	5,20

Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână, 15% de grăsime	2,00	2,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Ceapă	29,00	24,00	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	1/150		4,83	4,35	37,60	195,58
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăs.)	5,25	5,25	0,69	3,75	0,50	34,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,91	104,04
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de seară	40/40		5,14	0,77	39,10	192,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,49	19,20	106,80
Pâine de seară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			29,33	34,47	139,40	1036,17
ÎN TOTAL IV Zi :			59,17	56,60	236,68	1728,67
C O R E L A Ț I A P: L: G			1,05	0,96	4,18	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Salată din morcov cu mere, susan	100		1,47	5,58	11,98	133,43
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 de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Susan	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Babă din paste făinoase cu brânză de vaci și smântână (prel.termic)	1/150/10		16,01	13,79	55,00	330,65
Paste făinoase	37,00	37,00	5,40	1,10	33,50	126,20
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	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
Ou categoria "Extra"	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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (15% grăsimi)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fruite citrice în sortiment (kiwi, banane,portocale,mandar.)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25.		2,03	0,31	12,00	66,50
Suc de mere în sortiment(<5%zah)	1./200		1,60	0,00	32,20	142,00
TOTAL :			21,28	19,18	121,12	713,94
PRÂNZUL						
Vinegretă de legume	50		1,86	2,57	5,70	50,13
Sfeclă	9,6	7,50	0,17	0,00	1,04	4,61
Morcov	6,3	5,00	0,80	0,05	0,44	2,80
Cartofi	15,8	10,00	0,32	0,02	3,15	13,20
Castraveți murați (conținutul de sare până -1,5gr per 100gr.)	16,6	15,00	0,42	0,00	0,22	3,17
Ceapă	8,9	7,50	0,15	0,00	0,85	3,85
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui presat la rece	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu arpacaș	1/250		3,85	3,94	32,37	177,35
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Pătrunjel (Verdeață)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
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
Zraze din carne de bovină Ord.638 MS	70		9,14	10,88	11,18	180,52
Pulpă de bovină dezosată refrigerată	38,00	38,00	7,18	4,71	0,00	71,06
Pâine	0,80	0,80	0,70	0,10	4,10	21,36
Lapte (2,5% de grăsime)	11,50	11,50	0,07	9,10	0,12	86,00
Împlutură:		20gr.				
Ceapă	31,00	26./13gr.	0,53	0,00	2,95	13,33
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	27,00
Ou categoria "Extra"	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,15
Pătrunjel	2,50	2,40	0,09	0,00	0,21	1,21
Pesmeți	6,00	6,00	0,51	0,64	4,30	23,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	36,00
Mazăre fiartă cu unt	1/150		16,33	3,60	39,83	246,01
Mazăre despicată uscată	69,00	69,00	15,87	1,10	39,80	222,87
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Prune uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de seară	50/50		6,84	0,97	48,80	240,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	2,38	0,35	24,80	107,00
TOTAL :			29,33	34,47	108,93	1024,65
ÎN TOTAL V Zi :			50,61	53,65	220,05	1738,59
C O R E L A Ț I A P : L : G			0,95	1,06	4,10	
COSTUL : 34,10 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						