COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU

SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____ E.TCACI

Data 24 decembrie 2021

APROBAT

DIRECTOR INTERIMAR

ÎMAP "ADOLESCENȚA"

_____ A.GHIMPU

Data 20 decembrie 2021

MENIU- MODEL

Pentru 10 zile

Pentru alimentația elevilor din Instituția Publică Liceul Teoretic cu profil sportiv nr.2, clasele primare I-IV subordonată ÎMAP "ADOLESCENȚA" în perioada iarna –primăvara pentru anul 2022

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2022.02.25 12:04:41 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

CHIȘINĂU 2022

Executor Tehnolog M.Scorpan

Tel.022 331201

SĂPTĂMÂNA I			*LUNI*	*I ZI*		
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine g.**	**Lipide g.**	**Glucide g.**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Brînză cu cheag tare "Edam"	**15.**		**3,51**	**4,50**	**0,00**	**55,70**
Brînză cu cheag tare "Edam" (40% de grăsimi)	16	15				
Ou fiert cu pâine	**1/40/50**		**9,26**	**9,00**	**24,40**	**190,73**
Ouă de găină categoria "Extra"	**46**	**40,02**	5,20	4,00	0,40	57,23
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**50**		4,06	5,00	24,00	133,50
Terci dens din orez pe lapte cu fructe şi unt	**1/250/10**		**6,88**	**12,53**	**58,92**	**395,76**
Orez	45,00	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane proaspete	50,10	35,07	0,35	0,11	7,72	31,21
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Fructe în sortiment (mere, pere,struguri, prune)	**150**	**132**	**0,53**	**0,00**	**14,92**	**62,04**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**11,48**	**40,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**20,43**	**26,03**	**109,72**	**744,72**
PRÂNZUL						
"Asorti" de legume asezonate cu ulei şi susan	**50/25/5**		**1,45**	**7,25**	**2,92**	**79,10**
Tomate proaspete porţionate	51,00	50,00	0,50	0,20	1,50	9,50
Ardei "Kapya"proaspăt porţionat	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
Seminţe de susan	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Ciorbă de legume cu mazăre verde şi conopidă	**1/250**		**4,73**	**10,3**	**34,58**	**154,89**
Conopidă proaspătă	38,50	30,80	0,62	0,03	15,40	7,70
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 ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (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**		**17,55**	**11,25**	**9,60**	**203,38**
Piept de pui dezosat, refrigerat	85,50	59,85	14,96	1,20	0,60	68,23
Ouă de găină categoria "Extra"	12,00	10,44	1,36	1,04	0,10	14,94
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 pasteurizat	23,70	23,70	10,43	0,59	1,09	12,33
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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**	**14,63**	**85,52**
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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Pâine din făină de grâu / de secară	**50/50**		**6,84**	**0,97**	**48,80**	**240,50**
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi 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 :			**45,89**	**37,39**	**154,34**	**975,93**
ÎN TOTAL I Zi :			**66,32**	**63,42**	**264,06**	**1720,65**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,07**	**0,94**	**4,00**	
COSTUL : 34,10 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI *II ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi 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
Ouă de găină categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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 griş rar cu stafide pe lapte, unt şi dulceaţă de căpşune	**1/210/10/20**		**3,22**	**10,99**	**60,60**	**357,58**
Crupe de griş	37,00	36,63	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	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	0,28	8,47	36,62
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceaţă de căpşune	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Banane porţionate	**142,9**	**100,00**	**1,50**	**0,30**	**15,40**	**89,03**
Lapte fiert cu cacao	**200,00**		**3,21**	**4,82**	**5,77**	**83,68**
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	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**	**43,11**	**121,43**	**678,00**
PRÂNZUL						
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
Seminţe de dovleac măcinate	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Ciorbă ca la ţară 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 ţelină	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
Borş acru alimentar	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
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/Porc 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
Tomat pastă	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeţi	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 arpacaş	**1/150**		**3,78**	**4,18**	**25,08**	**147,70**
Arpacaş	33,30	32,97	3,09	0,37	24,60	113,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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 mere şi prune	**1/200**		**0,75**	**0,00**	**26,17**	**103,00**
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
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 din făină de grâu fortificată cu Fe şi 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 :			**33,24**	**25,37**	**149,63**	**996,96**
ÎN TOTAL II Zi :			**68,57**	**68,48**	**271,06**	**1674,96**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,00**	**1,00**	**3,95**	
COSTUL : 34,10 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI						
Denumirea bucatelor la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "Crestianscoe şi gem de caise	**15/25/30**		**2,76**	**11,24**	**32,56**	**247,50**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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 din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	30,00		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 pasteurizat	150,00	150,00	4,20	4,80	7,80	87,00
Fidea /tăiţei	24,00	24,00	2,50	0,22	18,00	192,20
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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**	**13,63**	**67,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL :			**12,33**	**19,54**	**88,27**	**682,73**
PRÂNZUL						
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 tăieţei de casă şi smântână (prelucrată termic)	**1/250/5**		**5,78**	**2,48**	**14,41**	**174,80**
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	2,27	95,87
Tăieţei 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 ţelină	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
Borş acru alimentar	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
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**		**20,52**	**19,10**	**48,06**	**393,13**
Carne de pasăre dezosată refrigerată	83,00	58,10	15,80	18,00	0,58	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	53,46	3,90	1,07	33,68	195,13
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	**1/200**		**0,44**	**0,54**	**26,90**	**112,65**
Prune uscate	20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
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 din făină de grâu fortificată cu Fe şi 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 :			**36,99**	**28,08**	**150,98**	**1025,43**
ÎN TOTAL III Zi :			**49,32**	**47,62**	**239,25**	**1708,16**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,04**	**0,97**	**4,40**	
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 şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe" porţionat	**20**		**0,26**	**14,50**	**0,18**	**132,20**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	20	20,00				
Zraze de brânză de vaci cu stafide şi smântână (prelucrare termic)	**100/20**		**12,96**	**11,29**	**19,70**	**236,94**
Brînză (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
Ouă de găină categoria "Extra"	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei 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 grăsimi pasteurizat	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**50,00**	**50,00**	**4,06**	**0,62**	**24,00**	**133,50**
TOTAL :			**29,35**	**38,47**	**87,47**	**657,51**
PRÂNZUL						
Salată din varză murată cu mere	**100**		**1,48**	**7,09**	**12,23**	**141,12**
Varză murată (conţinutul 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
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Seminţe de in măcinate	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
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 ţelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Leuştean	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
Borş acru alimentar	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
Knăli din piept de pui la aburi	**70**		**13,91**	**4,53**	**7,56**	**136,87**
Piept de pui dezosat, refrigerat	66,50	46,55	11,64	0,93	0,47	83,07
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	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
Ouă de găină categoria "Extra"	8,74	8,74	1,54	1,10	0,05	16,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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 hrişcă	**150**		**1,59**	**3,93**	**48,60**	**269,61**
Crupe de hrişcă	71,40	70,69	0,90	0,18	48,60	234,90
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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 grîu / de secară	**50/50.**		**6,44**	**0,97**	**48,80**	**240,50**
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi 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 :			**30,10**	**20,72**	**161,64**	**1060,74**
ÎN TOTAL IV Zi :			**59,45**	**59,19**	**249,11**	**1718,25**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,00**	**0,99**	**4,19**	
COSTUL : 34,10 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA I VINERI *V ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porţionată	**21**	**20,00**	**4,70**	**8,00**	**0,00**	**77,68**
Legume sotate în unt	**1/100/10**		**3,93**	**3,72**	**9,36**	**80,42**
Broccoli	106,50	76,68	1,53	0,00	4,60	26,07
Conopidă	106,50	85,20	1,70	0,09	4,26	21,30
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,70	3,63	0,50	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copţi 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 din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**75.**	**75.**	**6,08**	**0,92**	**36,00**	**200,25**
Fructe proaspete în sortiment (kiwi, banane,portocale,mandar.)	**150**	**105**	**0,95**	**0,10**	**11,00**	**49,35**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**6,53**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**16,21**	**9,94**	**112,14**	**604,26**
PRÂNZUL						
Roşii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**1/50**		**0,85**	**0,00**	**0,90**	**9,50**
Rasolnic cu orez	**1/250**		**3,87**	**4,13**	**30,88**	**181,19**
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	10,00	9,90	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveţi muraţi	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
Verdeaţă	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
Peşte "Macrou"copt cu legume	**75**		**13,12**	**6,15**	**2,40**	**209,13**
Peşte "Macrou" eviscerat	125,25	75,00	11,22	1,12	0,00	152,14
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
Mămăliguţă cu unt	**1/150**		**4,83**	**4,35**	**37,60**	**195,58**

Crupe de malai	49,50	49,01	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt "de Râşcani" 82,5% 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**		**0,36**	**0,54**	**26,59**	**109,94**
Prune uscate	20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grîu / de secară	**50/50.**		**6,44**	**0,97**	**48,80**	**240,50**
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi 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 :						
ÎN TOTAL V Zi :						
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,05**	**0,95**	**4,20**	
COSTUL : 34,10 lei						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA II LUNI *I ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	**15**	**15.**	**13,93**	**5,10**	**14,90**	**147,89**
Caşcavalul "Gauda porţionat" (45% de grăsimi)	**21**	**20,00**	**4,70**	**8,00**	**0,00**	**76,40**
Omletă naturală (respect.cerinţ. sanitaro-igienic)	**55**		**4,95**	**15,92**	**13,10**	**110,97**
Ouă de găină categoria "Extra"	46	40,02	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,09	12,30	0,15	11,21
Sare iodată	0,2	0,20	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**50.**	**50.**	**4,06**	**0,62**	**24,00**	**133,50**
Mere proaspete	**150**	**132,00**	**0,53**	**0,00**	**14,92**	**62,04**
Ceai "Akbar"cu dulceaţă	**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
Dulceaţă 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 :			**28,52**	**#VALUE!**	**87,50**	**605,14**
PRÂNZUL						
Conopidă/ Dovleac înăbuşită cu unt, seminţe	**1/100/5**		**2,59**	**5,71**	**1,66**	**65,60**
Conopidă / Dovleac	213./143	111,2./100	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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
Seminţe	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeaţă şi crutoane	**1/250/20**		**7,88**	**2,77**	**30,13**	**226,77**
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Mazăre uscată despicată	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 ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (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
Pâine	30,8	20	1,49	0,22	1,57	69,9
Şniţel natural tocat (Ord.638MS)	**125**		**17,05**	**13,63**	**14,29**	**234,08**
Pulpă de Bovină / Porc dezosată refrigerată	115,00	69,00	13,94	4,83	0,00	103,50
Apă	12,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria "Extra"	8,00	8,00	1,41	0,98	0,03	14,64
Pesmeţi	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
Terci risipit din crupe de hrişcă cu unt	**150**		**1,59**	**3,93**	**4,86**	**269,61**
Crupe de hrişcă	71,40	70,70	0,90	0,18	4,86	234,90
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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**	**14,39**	**55,63**
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,70
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu /de secară	**50/50**		**6,84**	**0,97**	**48,80**	**240,50**
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi 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 :			**33,74**	**27,01**	**114,13**	**1092,19**
ÎN TOTAL I Zi :			**51,05**	**#VALUE!**	**201,63**	**1701,55**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**0,90**	**1,11**	**3,95**	
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 Marţi *II ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Tartină cu caşcaval "Edam"	**1/15/50**		**5,93**	**4,86**	**26,20**	**172,50**
Caşcaval "Edam" (40% de grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Mere proaspete	**150**	132,00	**0,53**	**0,00**	**14,92**	**62,04**
Budincă de brînză de vaci cu stafide şi smântână (preluc.termic)	**100/10**		**24,41**	**15,16**	**42,32**	**321,01**
Brânză de vaci (9% de grăsime)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griş	6,70	6,63	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ouă de găină categoria "Extra"	2,80	2,44	0,30	0,23	0,02	3,50
Stafide	10,01	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,29	0,00	2,50	21,81
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**		**6,30**	**4,20**	**10,50**	**109,20**
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	210	200,00				
TOTAL :			**37,17**	**24,22**	**93,94**	**664,75**
PRÂNZUL						
Salată din varză proaspătă,ardei dulci, morcov şi seminţe de dovleac	**100**		**2,69**	**7,11**	**12,48**	**119,65**
Varză	85	68,00	1,75	0,00	5,27	27,00
Morcov	12,5	10,00	0,17	0,01	0,88	4,13
Ardei dulci proaspeţi Kapya	13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	2,99
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 nerafinat	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
Seminţe de dovleac	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Supă de cartofi cu fricăţei	**1/250**		**4,36**	**4,59**	**43,42**	**190,43**
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Făină de grîu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	0,21	0,03	9,20	4,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (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
Perişoare cu sos roşu de bază	**50/50**		**8,44**	**4,58**	**11,49**	**184,62**
Piept de pui refrigerată	22,00	15,40	3,85	0,31	0,15	71,56
Pulpă de bovină fară os refrigerată	21,00	12,60	2,55	0,88	0,00	18,90
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18

Ouă de găină 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	37,12	3,48	0,42	27,50	121,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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**		**0,20**	**0,00**	**15,14**	**58,66**
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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Pâine din făină de grâu / de secară	**50/50**		**6,84**	**0,97**	**48,80**	**240,50**
Pâine din făină fortificată cu Fe şi 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 :			**26,70**	**21,51**	**159,31**	**1054,09**
IN TOTAL II Zi :			**63,87**	**45,73**	**253,25**	**1718,84**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,30**	**0,80**	**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**

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI *III ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Vatruşcă , coaptă cu brînză 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
Ouă de găină categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râşcani" 82,5% 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
Brînză de vaci (9% de grăsime)	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 şi 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 pasteurizat	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	34,35	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% 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 pasteurizat	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						
Roşii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**1/50**		**0,50**	**0,20**	**1,50**	**9,50**
Borş roşu (Sfecolnic)	**1/250**		**11,28**	**12,57**	**27,35**	**240,51**
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
Roşii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (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	**75**		**19,30**	**11,72**	**5,60**	**170,10**
Pulpe de pasăre degresate	127,50	75net.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**	**23,68**	**92,74**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,99	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	**50/50**		**6,84**	**0,97**	**48,80**	**240,50**
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi 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 :			**53,12**	**43,48**	**144,53**	**1030,55**
IN TOTAL III Zi :			**76,01**	**65,10**	**251,96**	**1684,70**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,17**	**0,86**	**3,40**	
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 şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL I						
Iaurt naturtal(2,5 %grăsimi)fără adaos de îndulcitori,aditivi,fără conservanţi)	**125,00**	**125,00**	**3,50**	**3,20**	**18,10**	**165,00**
Babă din paste făinoase cu dulceaţă de căpşune	**1/150/25**		**4,73**	**2,87**	**57,12**	**357,93**
Paste făinoase	40,00	40,00	4,00	0,52	22,11	227,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	22,44
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeţi	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Ouă de găină categoria "Extra"	0,10	0,87	0,00	0,00	0,00	0,14
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceaţă de căpşune	25,00	25,00	0,35	0,03	16,44	38,50
Fructe proaspete în sortiment (kiwi, banane,portocale,mandar.)	**100**	**70**	**0,63**	**0,07**	**7,70**	**32,90**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămâie	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**40,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**9,11**	**6,14**	**99,50**	**596,32**
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbuşită cu mere	**100**		**3,36**	**8,62**	**5,60**	**148,26**
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	1,10	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
Lămâe (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 "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume	**1/250**		**15,3**	**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
Roşii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (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**		**1,96**	**13,01**	**13,67**	**244,90**
Pulpă de vită fara os refrigerată	79,00	50netogata	1,07	7,36	4,26	60,00
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
Mămăliguţă cu unt	**1/150**		**4,83**	**4,35**	**37,60**	**209,65**
Crupe de malai	49,50	49,01	4,14	0,60	37,10	174,95
Unt "de Râşcani" 82,5% 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 mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**15,14**	**58,66**
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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Pâine din făină de grâu / de secară	**40/40**		**5,14**	**0,77**	**39,10**	**192,40**
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	40,00	40,00	3,24	0,49	19,20	106,80
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**30,79**	**37,01**	**129,97**	**1004,86**
ÎN TOTAL IV Zi :			**39,90**	**43,15**	**229,47**	**1601,18**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**0,93**	**1,07**	**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 II VINERI *V ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun şi prânz	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL						
Salată din morcov cu mere, susan	**100**		**1,89**	**2,19**	**17,43**	**147,35**
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	2,97	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	0,00	4,95	44,95
Seminţe de Susan	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Babă din paste făinoase cu brânză de vaci şi smântână (prel.termic)	**1/150/10**		**15,20**	**9,91**	**54,99**	**289,22**
Paste făinoase	37,00	37,00	5,40	1,10	33,50	133,20
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeţi	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 de găină categoria "Extra"	5,60	4,87	0,63	0,49	0,05	6,97
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
Fructe proaspete în sortiment (kiwi, banane,portocale,mandar.)	**100**	**70**	**0,63**	**0,07**	**7,70**	**32,90**
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**25.**	**25,00**	**2,03**	**0,31**	**12,00**	**66,50**
Suc de mere în sortiment(<5%zah)	**1./100**		**0,80**	**0,00**	**16,10**	**63,00**
TOTAL :			**20,55**	**12,48**	**108,22**	**598,97**
PRÂNZUL						
Vinegtretă de legume	**50**		**1,96**	**2,57**	**5,92**	**51,35**
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
Castraveţi muraţi (conţinutul de sare până -1,5gr per 100gr.)	17	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 arpacaş	**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 arpacaş	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
Castraveţi muraţi	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 (Verdeaţă)	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**		**3,45**	**24,37**	**15,86**	**273,28**
Pulpă de bovină/Porc dezosată refrigerată	76,00	48,64	0,98	7,16	4,14	58,36
Pâine	0,80	0,80	0,70	0,10	4,10	21,36
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	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
Ouă de găină categoria "Extra"	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
Pătrunjel	2,50	2,40	0,09	0,00	0,21	1,21
Pesmeţi	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**		**16,25**	**3,19**	**36,42**	**238,72**
Mazăre despicată uscată	69,00	68,66	15,79	0,69	36,39	215,58
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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**		**0,36**	**0,54**	**11,65**	**113,20**
Prune uscate	20,00	20,00	0,34	0,54	1,66	71,80
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	4,00
Pâine din făină de grâu / de secară	**50/50**		**6,84**	**0,97**	**48,80**	**240,50**
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi 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 :			**32,71**	**35,58**	**151,02**	**1094,40**
ÎN TOTAL V Zi :			**53,26**	**48,06**	**259,24**	**1693,37**
C O R E L A Ţ I A P: L: G			**1,10**	**0,90**	**4,30**	
COSTUL : 34,10 lei						

*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**

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