COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____E.TCACI

Data _____/_____2024

APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

_____A.GHIMPU

Data____/noiembrie/2024

MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE
ALIMENTAțIA COPIILOR CU VÂRSTA DE 5-7 ANI
CU REGIM DE ACTIVITATE DE 9,5-10 ORE DIN CADRUL
INSTITUȚIILOR DE EDUCAȚIE TIMPURIE
PENTRU PERIOADA " IARNA - PRIMAVARA"
ANUL DE STUDII 2024-2025

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2024.12.05 16:13:45 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ

CHIȘINĂU 2025

SAPTAMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu unt "de Râşcani"pe biscuit	**1/25/10**		**1,59**	**10,15**	**14,66**	**146,80**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăs. hidrogenizate,adaosuri,E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt şi caşcaval "de Olanda"	**1/100/15**		**4,11**	**6,84**	**25,68**	**243,73**
Paste făinoase - diverse (grâu dur)	33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	124,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Caşcaval de Olanda "45 % de grăsimi	16,00	15,00	0,29	3,50	0,00	92,75
Ceai "de Mai"cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
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
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**5,95**	**16,99**	**46,90**	**412,32**
GUSTARE DE DIMINEAŢA						
Fructe proaspete	**1/100**		**1,00**	**0,30**	**22,00**	**89,00**
Banane	111,00	100,00				
TOTAL :			**1,00**	**0,30**	**22,00**	**89,00**
PRÂNZUL						
Salată de morcov cu rădăcină ţelină,verdeaţă	**1/50**		**1,19**	**4,32**	**3,95**	**57,70**
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de ţelină	15	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	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeaţă	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Seminţe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde şi verdeaţă	**1/250**		**2,92**	**5,16**	**20,19**	**134,28**
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare 1,1gr per100 gr.produs) tratat termic	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de ţelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pui cu sos alb de legume	**1/50/50**		**23,67**	**8,80**	**5,99**	**217,81**
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sos alb de legume:						
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,25	2,25	0,02	0,18	0,03	17,50
Făină de grâu	2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,66	0,29
Rădăcină de ţelină	0,67	0,45	0,01	0,00	0,02	0,08
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
Rădăcină de ţelină	2,25	1,5	0,01	0,01	0,05	0,25
Ceapă	3,6	3	0,05	0,01	2,21	0,97
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36

Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Bulgur fiert cu unt	**1/100**		**3,53**	**3,72**	**17,20**	**143,70**
Bulgur	38,80	38,00	3,07	0,25	17,16	112,30
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	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 gutui şi mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**23,25**	**55,41**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu tărâță	**50,00**	**50,00**	**4,50**	**1,50**	**24,00**	**129,00**
TOTAL :			**36,06**	**23,50**	**94,58**	**737,90**
		CINA				
Tartină cu gem	**5/30**		**2,83**	**0,95**	**17,22**	**88,40**
Gem de coacăză/ gem de caise	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de fulgi de ovăz cu stafide şi fructe	**1/200/5**		**3,80**	**5,97**	**12,81**	**211,15**
Fulgi de ovăz	33,30	33,30	3,33	1,33	2,31	108,23
Apă	123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr	0,20	0,20	0,00	0,00	0,20	0,90
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorţişoare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	2,47	36,62
Mere proaspete	21,45	15,00	0,08	0,00	2,13	8,87
Banane	25,00	15,00	0,18	0,05	3,85	15,58
Ceai "de Mai"cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
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
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe - Mere proaspete	**136,00**	**120,00**	**0,48**	**0,00**	**13,56**	**56,40**
TOTAL :			**7,36**	**6,92**	**50,15**	**377,74**
ÎN TOTAL :			**50,37**	**47,71**	**213,63**	**1616,96**
CORELATIA P:L:G			**1,05**	**0,95**	**4,20**	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA I MARTI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	**1/10/30**		**6,60**	**4,95**	**14,40**	**135,58**
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	11,00	10,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de casă cu tărâţă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de griş rar cu stafide pe lapte natural , unt	**1/200/5**		**3,58**	**6,43**	**55,39**	**235,02**
Crupe de Griş	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,04	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi 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
Ceai "Lisma"cu dulceaţă de zmeură	**1/200/5**		**0,23**	**0,00**	**4,28**	**14,44**
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceaţă de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
TOTAL :			**10,41**	**11,38**	**74,07**	**385,04**
GUSTARE DE DIMINEATA						
Fructe proaspete	**1/120**		**0,48**	**0,00**	**13,56**	**56,40**
Mere proaspete	**136,00**	**120,00**				
TOTAL :			**0,48**	**0,00**	**13,56**	**56,40**
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică"	**1/50**		**7,92**	**2,53**	**16,61**	**110,68**
Varză proaspătă	25,00	18,25	1,70	0,00	10,40	74,40
Morcov	6,65	5,00	0,07	0,01	0,04	2,36
Ceapă	6,0	5,00	0,09	0,01	3,68	1,23
Rădăcină de ţelină	5,25	3,50	0,03	0,01	0,15	0,59
Mere proaspete	17,1	15,00	6,00	0,00	1,70	7,07
Zahăr	0,05	0,05	0,00	0,00	0,49	2,03
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,005	0,00	0,065	0,14
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeaţă	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Borş roşu (Sfecolnic)cu smântână (tratat term)	**1/250/5**		**3,28**	**11,11**	**24,60**	**154,73**
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
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
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de ţelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (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
Frunze de dafin	0,10	0,10	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 din fileu de pui	**1/50/100**		**15,32**	**9,91**	**31,00**	**312,24**
Fileu de pui	81,00	75,00	12,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
Ceapă	9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	3,27
Morcov	9,98	7,50	0,10	0,01	0,56	9,60
Suc de tomate	6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	1,69
Rădăcină de ţelină	1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez	38,00	38,00	2,75	0,75	23,70	137,31
Apă	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă	1,35	1	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine de casă cu tărâţă	**50,00**	**50,00**	**4,50**	**1,50**	**24,00**	**129,00**
Compot "Asorti" din fructe uscate	**1/200**		**0,36**	**0,14**	**12,69**	**50,74**

Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			**31,38**	**25,19**	**108,90**	**757,39**
		CINA				
Omletă naturală cu roşi şi ardei dulce	**1/80**		**5,31**	**6,28**	**2,76**	**88,98**
Ouă de găină de categorie "Extra"	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Tomate proaspete	14,75	12,50	0,08	0,00	0,59	2,52
Ardei dulce	16,63	12,50	0,12	0,00	0,75	3,74
Verdeaţă (Pătrunjel , mărar)	stan	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Supă de lapte cu hrişcă	**1/200/5**		**6,53**	**7,30**	**20,71**	**197,22**
Crupe de hrişcă	22,00	20,00	2,30	0,40	11,68	78,90
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu tărâţă	**50,00**	**50,00**	**4,50**	**1,50**	**24,00**	**129,00**
Ceai "Lisma"	**1/200**		**3,10**	**0,00**	**10,96**	**19,79**
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
TOTAL :			**19,44**	**15,08**	**58,43**	**415,20**
ÎN TOTAL :			**61,71**	**51,65**	**254,96**	**1614,03**
CORELATIA P:L:G			**1,05**	**0,85**	**4,10**	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA I MIERCURI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic)	**1/100/35/5**		**9,10**	**8,55**	**23,29**	**217,64**
Malai	33,50	33,50	3,33	1,33	22,33	108,33
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	35,50	35,00	5,60	3,15	0,35	70,35
Smântână, 15 % grăsime	5,00	5,00	0,14	1,20	0,19	11,66
Pâine de casă cu tărâță	**30,00**	**30,00**	**2,70**	**0,90**	**14,40**	**77,40**
Lapte fiert	**1/150**	**150,00**	**4,50**	**3,00**	**7,50**	**78,00**
TOTAL :			**16,62**	**12,45**	**54,23**	**373,04**
GUSTARE DE DIMINEATA						
Măr copt	**1/80**		**0,32**	**0,00**	**9,04**	**37,60**
Măr	91,00	80,00				
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**1/20**	**20**	**2,20**	**0,60**	**15,80**	**64,00**
TOTAL :			**2,52**	**0,60**	**24,84**	**101,60**
PRÂNZUL						
Legume proaspete porționate	**1/30**		**0,30**	**0,00**	**1,80**	**9,00**
Ardei "Kapya"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratat	**1/250/5**		**4,97**	**1,09**	**27,12**	**177,81**
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
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
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
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
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Beef-stroganoff	**1/35/30**		**5,74**	**18,47**	**3,03**	**181,93**
Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat	56,7	51,80	5,02	11,50	0,00	104,24
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Smântână, 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,30	20,00
Rădăcină de țelină	0,90	-0,18	0,21	0,06	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	5,22	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	**1/100**		**4,47**	**3,24**	**24,90**	**158,72**
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,01	2,87	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**8,21**	**32,48**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu tărâță	**50,00**	**50,00**	**4,50**	**1,50**	**24,00**	**129,00**
TOTAL :			**20,18**	**24,30**	**89,06**	**688,94**

CINA						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**1/5/30**		**2,75**	**5,02**	**14,43**	**114,80**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de orez-viscos cu stafide/caise pe lapte natural	**1/205**		**12,92**	**6,91**	**36,08**	**245,58**
Crupe de orez	45,00	44,55	10,00	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,44	13,75
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	**1/100**		**2,59**	**2,87**	**8,46**	**52,35**
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	50,00	50,00	1,45	0,83	2,30	29,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Cacao praf	2,00	2,00	0,27	1,08	0,04	12,13
TOTAL :			**18,26**	**11,93**	**58,97**	**412,73**
ÎN TOTAL :			**57,58**	**49,28**	**227,10**	**1576,31**
CORELATIA P:L:G			**1,10**	**0,90**	**3,95**	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu unt"de Râşcani"şi brânză cu cheag tare "de Olanda"	**1/35/10/10**		**4,27**	**11,27**	**15,82**	**185,67**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,8
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	11,00	10,00	2,75	2,85	0,00	40,97
Pâine "cu Malai"	35,00	35,00	1,46	0,22	15,72	69,90
Terci din cereale cu dovleac	**1/150/5**		**5,71**	**5,10**	**42,67**	**223,61**
Couscous	49,95	49,90	4,65	0,55	36,42	154,20
Dovleac	50,00	35,00	0,35	0,00	2,10	9,10
Lapte	22,50	22,50	0,68	0,45	1,13	11,70
Apă	25,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "De Mai"cu lămâie	**200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**40,49**
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	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**10,23**	**16,37**	**65,05**	**449,77**
GUSTARE DE DIMINEATA						
Fructe proaspete	**1/100**		**0,00**	**0,00**	**8**	**38,00**
Mandarine	135,15	100,00				
TOTAL :			**0,00**	**0,00**	**8**	**38,00**
PRÂNZUL						
Castraveti conservaţi (sare <1,5gr per 100gr produs)	**30**	**30,00**	**0,30**	**0,06**	**0,90**	**3,60**
Ciorbă cu fasole delicioasă	**1/250**		**6,92**	**10,70**	**30,42**	**194,23**
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	83,50	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de ţelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuştean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată/Frunze de dafin	0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borş acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	**1/50**		**9,50**	**8,65**	**24,26**	**130,61**
Piept de pui dezosată refrigerată	47,50	46,08	7,90	3,34	22,80	99,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină, categoria "Extra"	0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din mei	**1/100**		**4,97**	**5,20**	**28,97**	**197,80**
Crupe de mei	40,00	39,50	4,33	1,66	28.91	159,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,64	3,540	0,045	38,300
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine "cu Malai"	**50**	**50,00**	**4,50**	**1,50**	**24,00**	**129,00**
Compot de mere proaspete	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**18,64**	**72,74**
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			**26,85**	**26,11**	**127,19**	**727,98**
CINA						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)	**1/100/25**		**16,48**	**11,19**	**19,16**	**267,63**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,7	6,84	0,99	138,56

Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	10,00
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	5,86	10,08
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Smântână, 15 % grăsime	2,50	2,50	0,07	0,38	0,08	5,40
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi 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 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Ceai "De Mai"cu lămâie	**200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
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
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei uscați grâu încolțit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	**1/35**	**35**	**3,85**	**1,05**	**17,67**	**112,00**
TOTAL :			**20,58**	**12,24**	**43,39**	**401,42**
ÎN TOTAL :			**57,66**	**54,72**	**243,63**	**1617,17**
CORELATIA P:L:G			**1,05**	**0,95**	**4,20**	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SAPTAMÎNA I VINERI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină fierbinte cu unt şi caşcaval " De Olanda "	**1/75**		**6,93**	**8,60**	**17,73**	**193,27**
Pâine făină integrală fortificat cu Fe şi acid Folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,93	4,08	0,00	58,66
Tomate	22,00	20,00	0,13	0,00	0,88	3,76
Babă de paste făinoase "Trandafir"	**1/130**		**7,21**	**11,51**	**28,60**	**235,34**
Paste făinoase diverse din grâu dur	39,00	39,00	3,90	0,50	22,20	140,40
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte	51,35	51,35	1,50	8,00	1,98	26,70
Ouă de găină categoria Extra	9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Gem de trandafir	5,46	5,46	0,04	0,00	2,44	14,57
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Pesmeţi	2,7	2,70	0,44	0,13	1,81	12,67
Smântână	2,73	2,73	0,08	0,40	0,07	5,90
Ouă de găină categoria Extra	1,00	1,00	0,13	0,10	0,01	1,50
Băutură de lămâie	**1/200**		**0,14**	**0,00**	**3,59**	**15,92**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :			**14,28**	**20,11**	**49,92**	**444,53**
GUSTARE DE DIMINEATA						
Fructe proaspete	**1/100**		**0,00**	**0,00**	**8**	**38,00**
Portocale	135,15	100,00				
TOTAL :			**0,00**	**0,00**	**8**	**38,00**
PRÂNZUL						
Mix de legume	**20/20**		**0,71**	**0,00**	**3,16**	**11,50**
Ardei dulci Kapya proaspeţi	26,6	20,00	0,52	0,00	1,90	7,30
Roşii proaspete	20,4	20,00	0,19	0,00	1,26	4,20
Rasolnic cu arpacaş şi verdeaţă	**1/250**		**3,35**	**10,38**	**32,72**	**217,05**
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaş	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveţi conservaţi (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de ţelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeaţă (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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de peşte copt cu legume în rolă	**1/40**		**17,70**	**12,95**	**3,54**	**130,59**
Fileu de peşte pur "Merluciu"	66,80	40,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	0,00	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	2,40	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 şi caşcaval ras	**1/100/5/10**		**7,27**	**7,40**	**31,73**	**265,30**
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00

Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	3,540	0,045	38,300
Caşcaval "de Olanda "45% de grăsimi	11,00	10,00	2,51	3,80	0,00	59,00
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui şi mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**23,25**	**38,01**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu tărâţă	**50,00**	**50,00**	**4,50**	**1,50**	**24,00**	**129,00**
Ceai "De Mai"cu lămâie	**200/3**		**0,25**	**0,00**	**11,56**	**40,49**
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	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**34,03**	**32,23**	**129,96**	**831,94**
			CINA			
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	**1/125**		**4,3**	**3,1**	**4,5**	**63,75**
Chifla cu scorţişoară (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri)	**50,00**		**2,02**	**0,29**	**17,50**	**185**
Ceai "De Mai"cu lămâie	**200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
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
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**6,57**	**3,39**	**28,56**	**270,54**
ÎN TOTAL :			**54,88**	**55,73**	**216,44**	**1585,01**
CORELATIA P:L:G			**0,99**	**1,01**	**3,95**	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din.făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA I I LUNI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Grilettă cu unt şi caşcaval pe pâine	**1/55**		**1,78**	**10,34**	**15,73**	**181,70**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45 %de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de casă cu tărâţă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt	**1/200/5**		**6,89**	**7,34**	**39,00**	**214,40**
Fulgi de ovăz	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	13,80
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	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
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**8,92**	**17,68**	**61,30**	**417,89**
GUSTARE DE DIMINEAŢA						
Fructe proaspete	**1/50**		**0,50**	**0,03**	**5,11**	**24,00**
Kiwi	56,80	50,00				
Biscuiţi Alisa	**25,00**	25,00	**1,50**	**1,90**	**14,60**	**72,00**
TOTAL :			**2,00**	**1,93**	**19,71**	**96,00**
PRÂNZUL						
Salată de legume proaspete cu seminţe de susan	**1/50/2**		**1,37**	**3,00**	**4,67**	**64,55**
Roşii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapya"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de ţelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeaţă (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
Seminţe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006.	0,99	11,5
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	**1/250/20**		**7,95**	**10,92**	**44,45**	**287,86**
Cartofi	77,00	50,00	1,00	0,05	9,50	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
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 ţelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortificată Fe şi acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bitoc tocat din fileu de pui la aburi	**1/40**		**21,33**	**7,24**	**7,99**	**136,18**
Fileu de pui dezosdată ,refrigerată	34,40	31,20	18,60	0,69	0,34	39,00
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Ouă de găină de categorie "Extra"	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeţi	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrişcă cu unt	**1/100**		**1,02**	**5,23**	**18,90**	**191,50**

Crupe de hrişcă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043.	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui şi mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**4,55**	**20,05**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	**1/50**	**50,00**	**3,97**	**1,07**	**28,70**	**145,48**
TOTAL :			**35,89**	**27,46**	**110,85**	**845,62**
		CINA				
Tartină cu unt "de Râşcani"	**1/25/5**		**2,73**	**5,02**	**14,45**	**114,80**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,05	37,40
Pâine de casă cu tărâţă	25,00	25,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Paste făinoase fierte cu unt şi brânzâ cu cheag tare "de Olanda"	**1/100/10**		**5,52**	**4,52**	**24,50**	**209,65**
Paste făinoase(din grâu dur)-diverse	33,00	33,00	3,89	0,79	19,50	116,25
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	4,10	5,00	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânzâ cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.	11,00	10,00	1,60	3,53	0,00	56,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**1/200/5/5**		**0,25**	**0,00**	**4,57**	**14,31**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**8,50**	**9,54**	**43,52**	**338,76**
ÎN TOTAL :			**55,31**	**56,61**	**235,38**	**1602,27**
CORELATIA P:L:G			**0,98**	**1,02**	**4,25**	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA II MARȚI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu gem de fructe	**1/5/30**		**2,73**	**0,90**	**17,30**	**90,75**
Gem de coacăză/ de căpșune	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Bulgur pe lapte cu unt	**1/150**		**7,34**	**6,37**	**29,69**	**208,59**
Crupe de bulgur	37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	132,54
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	71,25	71,25	2,85	1,90	4,75	37,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert	**1/150**		**4,50**	**3,00**	**7,50**	**78,00**
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :			**14,57**	**10,27**	**54,49**	**377,34**
GUSTARE DE DIMINEATA						
Măr copt cu nuci	**1/105**		**1,40**	**3,50**	**11,80**	**79,50**
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,5
TOTAL :			**1,40**	**3,50**	**11,80**	**79,50**
PRÂNZUL						
Dovlecei cu legume înăbușite	**1/50**		**2,72**	**4,16**	**11,51**	**81,28**
Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratat termic)	**1/250/5**		**2,71**	**5,88**	**28,92**	**149,11**
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	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
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Perișoare cu sos roșu	**1/50/50**		**9,90**	**7,54**	**11,57**	**151,60**
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	33,25
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresatâ	21,00	20,37	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	18,18
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	6,80	2,44
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				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	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș	**1/100**	**1,00**	**3,62**	**3,32**	**21,79**	**132,99**
Crupe de arpacaș	33,30	32,97	3,30	0,43	21,76	106,81
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18

Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere şi prune uscate	**1/200**		**0,28**	**0,07**	**8,97**	**36,00**
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,17	0,07	6,30	25,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	**1/50**	**50,00**	**3,97**	**1,07**	**28,70**	**145,48**
TOTAL :			**23,20**	**22,04**	**111,46**	**696,46**
		CINA				
Tartină cu unt "de Râşcani"	**1/5/30**		**2,75**	**5,02**	**14,43**	**114,80**
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5, 00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine de casă cu tărâţă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural	**1/205**		**12,97**	**6,93**	**36,11**	**282,98**
Crupe de orez	45,00	44,55	10,00	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,44	13,75
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	**1/50**		**0,00**	**0,00**	**4,00**	**19,00**
Mandarine	67,58	50,00	0,00	0,00	4,00	19,00
TOTAL :			**15,72**	**11,95**	**54,54**	**416,78**
ÎN TOTAL :			**54,89**	**47,76**	**232,29**	**1570,08**
CORELATIA P:L:G			**1,10**	**0,90**	**4,15**	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SAPTAMÎNA II MIERCURI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**1/30/5**		**2,73**	**5,02**	**14,45**	**114,80**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,05	37,40
Pâine de casă cu tărâţă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Budincă de brânză de vaci cu morcov şi smântână (tratat termic)	**1/100/10**		**12,82**	**10,77**	**31,08**	**205,82**
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griş	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fiert cu cacao	**1/150**		**2,91**	**2,87**	**12,51**	**80,40**
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
TOTAL :			**17,38**	**16,54**	**59,08**	**401,02**
GUSTARE DE DIMINEATA						
Măr copt	**1/80**		**0,32**	**0,00**	**9,04**	**37,60**
Măr	91,00	80,00				
Covrigei grîu încolţit(fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**1/20**	**20**	**2,20**	**0,60**	**15,80**	**64,00**
TOTAL :			**2,52**	**0,60**	**24,84**	**101,60**
PRÂNZUL						
Tomate proaspete porţionate	**1/30**		**0,18**	**0,00**	**1,26**	**5,70**
Tomate proaspete	31	30,00				
Ciorbă de cartofi cu arpacaş şi smântână	**1/250/5**		**5,54**	**5,99**	**34,49**	**174,24**
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaş	12,50	12,00	1,24	0,16	8,17	40,10
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
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	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de ţelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
Verdeaţă (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
Borş clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sufleu de pasăre cu orez coaptă	**1/50**		**10,84**	**21,66**	**2,99**	**248,35**
Piept de pui dezosată , refrigerată	48,00	46,56	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez (viscos) (15-m.netto)	36,00	35,70	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Caşcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierţi cu unt	**1/100**		**3,17**	**8,41**	**29,66**	**213,10**

Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere şi portocale	**1/200**		**0,22**	**0,01**	**4,69**	**19,52**
Mere proaspete	34,20	30,00	0,12	0,00	3,40	14,15
Portocale	15,00	10,00	0,09	0,01	1;16	4,94
Lămâie	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine "cu Malai"	**1/50**	**50,00**	**3,97**	**1,07**	**28,70**	**145,48**
TOTAL :			**23,92**	**37,13**	**98,80**	**806,39**
		CINA				
Dovleac copt în rolă	**35**		**0,61**	**0,00**	**3,94**	**12,50**
Dovleac	60,40	42,23	0,61	0,00	3,94	12,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Colţunaşi lenoşi din brânză de vaci şi unt	**1/100/5**		**14,60**	**10,39**	**22,34**	**205,38**
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
Ouă de găină de categorie "Extra"	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,25	3,25	0,02	2,87	0,03	26,18
Pâine "cu Malai"	**25**	**25,00**	**1,21**	**0,18**	**13,10**	**38,10**
Ceai "Lisma"cu lapte natural	**1/200**		**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 :			**18,12**	**11,57**	**48,24**	**301,77**
ÎN TOTAL :			**61,94**	**65,84**	**230,96**	**1610,78**
CORELATIA P:L:G			**0,95**	**1,05**	**3,80**	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Broccoli sotat în unt	**35**		**1,30**	**1,64**	**8,45**	**26,50**
Broccoli	64,40	35,00	1,30	0,00	8,45	26,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Mămăligută cu unt şi caşcaval	**1/100/15**		**7,02**	**7,34**	**24,53**	**191,61**
Crupe de malai	33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	107,25
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,32	2,89	0,03	26,18
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine "cu Malai"	**1/35**	**35,00**	**1,70**	**0,25**	**18,34**	**81,55**
Ceai "de Mai" cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,80**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**10,27**	**9,23**	**57,88**	**321,46**
GUSTARE DE DIMINEAŢA						
Fructe proaspete	**1/50**		**0,25**	**0,00**	**7,85**	**31,00**
Hurmale	52,00	50,00				
TOTAL :			**0,25**	**0,00**	**7,85**	**31,00**
PRÂNZUL						
Salată de morcov cu rădăcină de ţelină	**1/50**		**1,19**	**6,77**	**3,95**	**80,15**
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de ţelină	15	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	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeaţă	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Seminţe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă Ţărănească cu orez şi smântână	**1/250**		**2,80**	**6,02**	**29,36**	**159,62**
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
Orez	10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	13,30	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de ţelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeaţă (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
Borş clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Şniţel tocat din fileu de pui la aburi	**1/50**		**12,55**	**20,90**	**11,71**	**160,24**
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	18,60	4,30	79,02
Lapte 2,5 % de grăsimi	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeţi	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	37,90
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
Piure de mazăre	**1/150**		**15,41**	**3,54**	**35,49**	**237,25**

Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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
Compot asorti din gutui si mere	**1/200**		**0,24**	**0,00**	**9,70**	**38,12**
Gutui	23,0.	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	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine "cu Malai"	**1/50**	**50,00**	**3,97**	**1,07**	**28,70**	**145,48**
TOTAL :			**34,97**	**38,30**	**118,91**	**820,86**
		CINA				
Tartină cu gem de coacăză	**1/5/30**		**1,58**	**0,26**	**18,54**	**80,90**
Gem de coacăză	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine "cu Malai"	30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
Babă albă cu brânză de vaci	**1/100**		**12,50**	**8,96**	**46,78**	**328,49**
Tăiţei de casă	23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	158,00
Sare iodată	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	33,90	33,90	5,42	3,05	0,34	68,14
Ouă de găină, categoria "Extra"	2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	3,99
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,35
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Pesmeţi	1,67	1,67	3,00	0,39	22,20	10,80
Smântână 15 % de grăsimi	16,70	16,00	0,50	2,50	0,50	36,10
Ouă de găină, categoria "Extra"	8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Ceai "de Mai"	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**6,36**	**19,79**
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
TOTAL :			**14,28**	**9,22**	**71,68**	**429,18**
ÎN TOTAL :			**59,77**	**56,75**	**256,32**	**1602,50**
CORELATIA P:L:G			**1,01**	**0,90**	**4,20**	
COSTUL : 44,70 lei						

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

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

SĂPTĂMÎNA II VINERI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energet Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	**1/30/15**		**6,60**	**4,95**	**14,40**	**135,58**
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45%de grăs.	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă	**1/150/5**		**8,92**	**7,65**	**35,75**	**262,10**
Bulgur	40,00	39,50	7,20	2,80	28,00	179,00
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane proaspete	33,40	20,00	0,75	0,00	1,12	18,20
Vanilină	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
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,03	37,40
Băutură "Limonadă"	**1/200**		**0,14**	**0,00**	**5,58**	**23,40**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :			**15,66**	**12,60**	**55,73**	**421,08**
GUSTARE DE DIMINEAȚA						
Fructe proaspete	**1/100**		**1,00**	**0,30**	**22,00**	**89,00**
Banane	111,00	100,00				
TOTAL :			**1,00**	**0,30**	**22,00**	**89,00**
PRÂNZUL						
Ardei proaspete porționat	**1/20**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**13,50**
Ardei Kapya	26,6	20,00				
Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață	**1/250**		**7,44**	**7,14**	**20,16**	**289,41**
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
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
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr	0,25	0,25	0,00	0,00	0,30	0,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare din pește cu sos roșu de bază	**50./25**		**8,33**	**8,68**	**10,00**	**145,66**
Fileu de pește pur Merluciu	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10.00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază:		**25,00**				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22

Terci din crupe de grâu "Arnautca"	**1/100**		**4,78**	**3,26**	**24,90**	**158,72**
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0.50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**10,23**	**39,96**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2.40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	**1/50**	**50,00**	**3,97**	**1,07**	**28,70**	**145,48**
TOTAL :			**21,05**	**19,08**	**96,09**	**792,73**
		CINA				
Omletă naturală cu roşi şi ardei dulce şi verdeaţă	**1/80**		**5,31**	**6,28**	**2,76**	**90,98**
Ouă de găină de categorie "Extra"	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Tomate proaspete	14,75	12,50	0,08	0,00	0,59	2,52
Ardei dulce	16,63	12,50	0,12	0,00	0,75	5,74
Verdeaţă (Pătrunjel , mărar)	2,35	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Couscous fiert cu unt	**1/100**		**3,44**	**3,07**	**17,98**	**107,68**
Couscous	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu tărâţă	**30,00**	**30,00**	**2,70**	**0,90**	**14,40**	**77,40**
Ceai "Lisma" cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
TOTAL :			**11,70**	**10,25**	**41,71**	**297,85**
ÎN TOTAL :			**49,41**	**42,23**	**215,53**	**1600,66**
CORELATIA P:L:G			**1,01**	**0,90**	**4,30**	
COSTUL : 44,70 lei						

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

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