

COORDONAT

APROBAT

AGENCIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ADMINISTRATOR

ȘEF CSP CHIȘINĂU

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

E.TCACI



A.GHIMPU

Data 20/11/2023

Data 21/11/2023

MENIU - MODEL SUEDEZ

PENTRU 10 ZILE

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR CU VÂRSTA DE 11-17 ANI
DIN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE**

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

PENTRU PERIOADA "IARNA-PRIMĂVARĂ"

ANUL DE STUDII 2023-2024

CHIȘINĂU 2024

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/25/10/15	20,00	5,62	14,30	14,61	205,00
Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	10,00	10,00	3,99	4,15	0,00	59,60
Biscuit (fără grăș. hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Pilaf dulce cu fructe	1/130		3,51	4,93	30,33	211,35
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt 82,5% de grăsimi (fără gr. vegetale)	5,00	5,00	0,50	4,12	0,03	37,40
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Ceai "de Mai" cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,36	26,40	106,80
Banane	171,43	120,00	1,20	0,36	26,40	106,80
TOTAL :			10,58	19,59	72,92	526,24
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani" 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	0,09	8,25	0,06	74,80
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "de Olanda"	1/100/25		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
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi"	26,00	20,00	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
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,36	26,40	106,80
Banane	171,43	120,00	1,20	0,36	26,40	106,80
TOTAL :			7,15	17,35	73,30	519,12
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani" și magiun de mere pe biscuit	1/25/15/5		1,72	14,25	17,56	195,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Magiun de mere	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Biscuit fără grăș. hidrogenizate, adaosuri, E-uri	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe	1/200		3,80	5,97	18,81	218,36
Fulgi de ovăz	49,95	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	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	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	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
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,36	26,40	106,80
Banane	171,43	120,00	1,20	0,36	26,40	106,80
TOTAL :			6,97	20,58	74,33	560,85
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	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 țelină	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
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde și verdeață	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 conservanți ; 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 țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată/Frunze de dafin	0,1/0,01	0,1/0,01	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	186,36
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de legume:						
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,04	2,64	0,07	40,90
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 țelină	0,67	0,45	0,01	0,00	0,02	0,08
Morcov	7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
Rădăcină de țelină	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	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
Bulgur fiert cu unt	1/150		3,48	3,73	33,44	194,94
Bulgur	58,80	58,20	4,61	0,38	25,74	163,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,46	3,47	0,04	31,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	23,25	72,81
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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine cu "Malai"	130,00	130,00	10,22	2,92	72,31	373,40
TOTAL :			41,73	24,93	159,13	1019,49
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			52,31	44,52	232,05	1545,73
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			48,88	42,28	232,43	1538,61
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			48,70	45,51	233,46	1580,34
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniul-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Ou fiert cu pâine	1/40/35		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural, unt	1/200/5		3,58	6,43	55,39	235,02
Crupe de Griș	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 dulceață 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
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Mere proaspete	170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :			14,01	12,53	100,92	516,96
Dejunul -varianta II						
Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"	1/50		2,33	6,91	0,79	128,12
Ouă de găină de categorie "Extra"	40,00	40,00	1,27	1,15	0,07	68,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,5	2,50	0,03	2,06	0,02	18,90
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,38	0,70	8,70
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	2,6	2,50	0,61	1,06	0,00	9,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,26	0,00	22,62
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	1/205/5		3,51	6,31	31,66	244,52
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	5,10	5,00	0,085	0,00	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
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	3,40	13,60
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Ceai "Lisma" cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	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
Mere proaspete	170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :			9,39	14,12	65,38	542,33
Dejunul -varianta III						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8,05	7,56	28,48	231,40
Crupe de hrișcă	33,30	32,97	3,82	0,66	19,45	113,08
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
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
Măr copt cu nuci	1/135		1,50	3,50	15,20	93,60
Măr	147,00	130,00	0,5	0,00	14,70	61,10
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,5
TOTAL :			22,25	17,16	78,94	541,79

Costul: Dejunul 19,35 lei**PRANZUL**

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 țelină	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
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Borș roșu (Sfecolnic) cu smântână (tratat termic)	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 țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
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		23,32	9,91	31,00	312,24
Fileu de pui	81,00	75,00	20,25	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 țelină	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
Verdeață	1,35	1	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine de casă cu țărâță	120,00	120,00	10,80	3,60	57,60	309,60
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 :			45,68	27,29	142,50	937,99
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			59,69	39,82	243,42	1454,95
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			55,07	41,41	207,88	1480,32
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			67,93	44,45	221,44	1479,78
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniul suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic)	1/100/50/25		12,06	13,70	23,68	286,13
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
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	51,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00
Lapte fiert cu cacao	1/150		2,59	2,87	8,49	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
Măr copt	1/100		0,40	0,00	11,30	47,00
Măr	113,75	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
TOTAL :			18,90	17,62	71,12	525,53
Dejunul - varianta II						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)	1/100/25		15,92	11,19	18,52	267,63
Brânză 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
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
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00
Lapte fiert	1/150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Măr copt	1/130		0,50	0,00	14,70	61,10
Măr	147,00	130,00	0,5	0,00	14,70	61,10
TOTAL :			24,77	15,24	68,37	518,73
Dejunul - varianta III						
Păpănași de brânză copti la cuptor cu smântână (tratat termic)	1/100/25		17,20	14,90	14,49	311,09
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,31
Crupe de griș	7,3	7,30	0,87	0,07	4,84	25,80
Ou de găină categoria "Extra"	3,2	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Vanilină	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	6,60	6,60	0,66	0,07	4,82	23,63
Smântână 15 % de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
Sare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1	1	0,01	0,82	0,01	7,8
Smântână 15 % de grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00

Ceai "Lisma" 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
Mere proaspete	193,18	170,00	0,68	0,00	19,21	79,90
TOTAL :			21,98	15,95	67,91	524,78
Costul: Dejunul 19,35 lei						
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 termic)	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	1/50/50		8,08	26,26	3,89	286,42
Pulpă de bovină/ porc degresat ,dezosat, refrigerat	81	74,00	7,10	16,42	0,00	177,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,1	7,10	0,00	7,02	0,00	64,20
Făina de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Smântână, 15 % de grăsimi	14,28	14,28	0,40	2,80	0,42	28,57
Rădăcină de țelină	0,90	0,63	0,00	0,00	0,02	0,10
Ceapă uscată	24,16	20,30	0,35	0,00	1,90	8,53
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"	1/150		4,49	4,68	24,92	171,81
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	15,14	56,06
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărăță	120,00	120,00	10,80	3,60	57,60	309,60
TOTAL :			28,84	35,63	130,47	1010,70
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			47,74	53,25	201,59	1536,23
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			53,61	50,87	198,84	1529,43
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			50,82	51,58	198,38	1535,48
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Biftec împănât în pesmeți la aburi	1/50		2,66	10,30	10,29	151,62
Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată	5,34	48,50	0,91	6,60	3,86	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Ouă de găină categoria Extra	12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Ghiveci de legume moldovenesc	1/150		3,12	8,23	28,74	161,07
Cartofi	92,40	60,00	1,34	0,07	12,72	53,57
Conopidă	25,53	20,42	0,41	0,02	10,21	5,11
Morcov	18,00	15,00	0,20	0,02	1,05	6,15
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,34	0,00	1,62	9,30
Rădăcină de țelină	10,50	8,55	0,05	0,09	0,22	1,18
Praz	21,40	18,00	0,38	0,05	0,98	4,11
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,43	0,00	67,43
Sos :	1/30					
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,23	0,10	6,48	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	0,03	0,00	0,12	2,00
Fructe proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			11,86	20,38	82,91	523,38
Dejunul -varianta II						
Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe	1/50		2,43	2,50	14,24	83,28
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	1,85	0,00	5,40	19,20
Prune uscate	10,20	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,46
Verdeață/Sare iodată	1,35/0,1	1,25/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Piept de pui cu sos alb de legume	25/30		5,84	3,23	2,23	103,36
Piept de pui dezosată, refrigerată	41,50	40,25	5,50	0,00	0,17	62,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Sos alb cu legume:	1/30					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,60	3,60	0,00	3,22	0,00	32,22
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Couscous fiert	1/100		4,20	3,39	28,74	165,86
Couscous	38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	139,68
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
Pâine de casă cu țărăță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/5		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	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00

Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			18,12	10,72	86,77	550,29
Dejunul -varianta III						
Vinegretă de legume cu praz	1/100		2,37	10,00	10,25	99,66
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti	46,20	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Burger "Sănătos"	1/120		18,84	12,66	44,52	375,83
Bitoc tocat de carne de pui	50,00	50,00	12,50	6,10	7,80	137,23
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,40	4,10	0,07	39,00
Tomate proaspete	23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde	5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chifă "Școlară"	55,00	55,00	5,61	2,44	35,33	193,78
Ceai "Lisma"	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
Fructe proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			22,31	22,76	72,13	542,28
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)	30	30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
Ciorbă cu fasole delicioasă,mântână (tratat termic)	1/250/10		7,20	12,70	30,74	214,23
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 țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean	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
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Smântână, 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Knăli din piept de pui la aburi	1/50		9,55	8,65	24,28	168,01
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
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din mei	1/150		6,53	6,80	43,44	263,80
Crupe de mei	60,00	59,40	6,50	2,49	43,36	224,53
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine "cu Malai"	1/130	130,00	10,22	2,92	72,31	373,40
Compot de mere proaspete	1/200		0,66	0,00	13,69	55,34
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			34,46	31,13	185,36	1078,38
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			37,33	51,51	268,27	1601,76
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			37,41	41,85	272,13	1628,67
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			56,77	53,89	257,49	1620,66
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125			4,3	3,1	4,5	63,75
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 Râșcani" 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 Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,36	1,36		0,01	0,86	0,01	10,65
Pesmeți	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
Covrigei cu boabe de grâu incolțit (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/40	40,00		4,40	1,20	37,50	192,75
Băutură de lămâie	1/200			0,14	0,00	0,60	4,70
Lămâie	16,65	15,00		0,14	0,00	0,60	4,70
Mentă	0,5	0,5		0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100			0,00	0,00	8	38,00
Mandarine	135,15	100,00		0,00	0,00	8	38,00
TOTAL :				16,05	15,81	74,70	534,54
Dejunul - varianta II							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125			4,3	3,1	4,5	63,75
Tartină fierbinte cu unt și cașcaval " De Olanda "	1/85			8,20	9,92	17,73	212,20
Pâine făină integrală fortificat cu Fe și 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
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00		5,20	5,40	0,00	77,59
Tomate	22,00	20,00		0,13	0,00	0,88	3,76
Terci din cereale cu dovleac	1/100			4,15	4,92	32,54	179,69
Crupe de orz	33,30	33,27		3,09	0,37	24,28	102,79
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	5,00	5,00		0,00	0,00	4,98	18,70
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	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
Fructe proaspete	1/100			0,00	0,00	8	38,00
Mandarine	135,15	100,00		0,00	0,00	8	38,00
TOTAL :				16,90	17,94	74,33	534,13
Dejunul -varianta III							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125			4,3	3,1	4,5	63,75
Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/35/10/10			5,45	49,22	15,82	203,36
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00		0,06	8,20	0,10	74,8
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00		3,93	40,80	0,00	58,66
Pâine "cu Malai"	35,00	35,00		1,46	0,22	15,72	69,90

Terci din cereale cu semințe de susan	1/100/3		5,37	5,37	26,86	187,05
Crupe de grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
Mix de semințe(susan,in)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	8	38,00
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
Ceai "De Mai"cu lămâie	200/3		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 :			15,32	57,69	61,54	511,95
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Mix de legume feliate	1/30/30		0,71	0,00	3,19	44,50
Ardei dulci Kapya proaspeți	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	15,70
Rasolnic cu arpacaș și verdeață	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 arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (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 țelină	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
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pește copt cu legume în rolă	1/50		21,70	14,93	3,83	148,99
Fileu de pește pur "Merluciu"	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	8,16	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 și cașcaval ras	1/100/5		8,08	29,96	31,73	265,30
Cașcaval "de Olanda "45% de grăsimi	11,00	10,00	2,51	3,80	0,00	59,00
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti" din gutui și 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 țărăță	1/120	120,00	10,80	3,60	57,60	309,60
TOTAL :			44,89	58,87	152,32	1023,45
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			60,94	74,68	227,02	1557,99
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			61,79	76,81	226,65	1557,58
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			60,21	116,56	213,86	1535,40
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/25/5/20		1,80	12,02	14,63	183,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45% de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Biscuit (fără grăsimi, hidrogenizate, adaosuri, E-)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă	1/150/5		6,71	5,13	45,83	262,10
Orz	40,00	40,00	4,99	0,28	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	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 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
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,07	12,36	57,60
Kiwi	136,00	120,00	1,20	0,07	12,36	57,60
TOTAL :			9,85	17,22	78,40	526,50
Dejunul - varianta II						
Grileț cu unt și cașcaval pe pâine	1/55		2,00	10,35	18,36	192,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45% de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	35,00	35,00	1,70	0,25	18,31	81,55
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe, unt	1/200/5		6,89	7,34	39,00	236,84
Fulgi de ovăz	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	10,44
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 Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai "de Mai" cu zahăr și 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
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,07	12,36	57,60
Kiwi	136,00	120,00	1,20	0,07	12,36	57,60
TOTAL :			10,34	17,69	76,29	509,18
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/25/10		1,59	10,15	14,66	146,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,25	0,10	74,80
Biscuit fără grăsimi (hidrogenizate, adaosuri, E-)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/120/25		8,32	12,18	29,43	288,90
Paste făinoase (din grâu dur) - diverse	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	5,00	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45% de grăsimi	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	1/200/5/5		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	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,07	12,36	57,60
Kiwi	136,00	120,00	1,20	0,07	12,36	57,60
TOTAL :			11,36	22,40	63,02	515,09

Costul: Dejunul 19,35 lei

PRANZUL

Salată de legume proaspete cu semințe de susan	1/50/2		1,37	3,00	4,67	64,55
Roșii	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 țelină	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
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe 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	269,88
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	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortificată Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bitoc tocat din fileu de pui la aburi	1/50		13,48	7,41	8,08	146,20
Fileu de pui dezosată ,refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
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 Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	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 hrișcă cu unt	1/100		1,02	5,23	18,90	191,50
Crupe de hrișcă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 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 și mere	1/200		0,25	0,00	14,45	54,85
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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	1/100	100,00	7,87	2,25	55,63	287,24
TOTAL :			31,94	28,81	146,18	1014,22
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			41,79	46,03	204,71	1540,72
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			42,28	46,50	222,47	1523,40
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			46,29	51,21	285,49	1529,31

COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei

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

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

SĂPTĂMINA II MARTI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani", gem de fructe	1/10/5/30		2,79	9,10	17,39	165,55
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Gem de coacăză/ de căpșune	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Bulgur pe lapte cu unt	1/200		8,83	6,50	43,93	289,47
Crupe de bulgur	50,00	50,00	5,94	0,50	33,17	176,72
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	5,94	24,35
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
Măr copt	80		0,32	0,00	9,00	36,80
Măr	92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
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 :			16,44	18,60	77,82	569,82
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/10/20/40		5,39	11,85	14,46	191,01
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	10,50	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de grâu vâcos cu lapte	1/200		5,91	6,51	39,99	270,74
Crupă de grâu	48,60	48,60	5,77	0,48	32,24	171,77
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Apă	67,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
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	32,50
Ceai "Lisma" cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	11,56	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	9,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			12,95	21,86	77,81	563,04
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/30		1,59	12,59	15,79	182,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15	15,00	0,13	12,37	0,09	112,20
Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural	1/205		12,95	6,91	36,13	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	5,10	0,02	0,00	0,44	13,75
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
Ceai "de Mai"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			14,74	19,50	66,28	522,87
Costul: Dejunul 19,35 lei						

PRANZUL

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)	1/250/10		2,85	6,63	30,52	159,41
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
Morcov	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	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Perişoare cu sos roșu	1/50/50		9,90	7,54	11,57	155,25
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresată	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	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	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				
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	1/150		4,98	4,95	32,69	199,60
Crupe de arpacaș	49,95	49,45	4,95	0,64	32,64	160,33
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asortii de mere și prune uscate	1/200		0,28	0,07	18,87	70,80
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
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărăță	1/130	130,00	11,70	3,90	62,40	335,40
TOTAL :			32,43	27,25	167,56	1001,74
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			48,87	45,85	245,38	1571,56
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			45,38	49,11	245,37	1564,78
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			47,17	46,75	233,84	1524,61
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Dovleac copt în rolă		1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac		129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie		0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt "de Râșcani"		1/10/30		1,51	8,41	15,81	144,70
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine "cu Malai"		30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt		1/100/5		14,63	11,64	22,34	216,60
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 Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine "cu Malai"		1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
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 :				20,84	21,30	73,80	515,14
Dejunul - varianta II							
Tartină cu brânză cu cheag tare"de Râșcani"		1/35/20		6,90	5,65	18,34	159,12
Brânză cu cheag tare"de Râșcani" (45% grăs.)		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,57
Pâine "cu Malai"		1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)		1/100/10		12,96	12,27	28,36	215,22
Brânză de vaci (9% grăsimi)		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 griș		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 Râșcani" 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		15,00	15,00	0,42	3,00	0,48	30,00
Lapte fierț 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
Măr copt		1/105		0,40	0,00	11,30	47,00
Măr		120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
TOTAL :				23,17	20,79	70,51	501,74
Dejunul - varianta III							
Dovleac copt în rolă		1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac		129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie		0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu gem de coacăză		1/10/30		1,71	0,31	21,36	91,90
Gem de coacăză		10,00	10,00	0,26	0,10	5,64	22,00
Pâine "cu Malai"		30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
Babă albă cu brânză de vaci,smântână(tratat termic)		1/100/10		12,33	8,71	46,65	340,24
Tăiței de casă		23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	86,04
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	2,99

Unt "de Râșcani" 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 Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Pesmeți	1,67	1,67	3,00	0,39	22,20	108,00
Smântână 15 % de grăsimi	1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Mere proaspete	136,00	120,00	0,05	0,00	13,56	56,40
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 :			31,65	9,02	96,38	534,83
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Tomate proaspete porționate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Ciorbă de cartofi cu arpacaș și smântână (tratat termic)	1/250/10		5,68	6,74	36,09	184,54
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaș	12,50	12,50	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 țelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Boș 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	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
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 Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	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 fierți cu unt	1/120		3,78	8,41	35,58	240,76
Cartofi	184,80	120,00	3,69	0,19	35,52	165,96
Unt "de Râșcani" 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
Ceai "de Mai"cu zahăr și 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
Pâine de casă cu țărăță	1/120	120,00	10,80	3,60	57,60	309,60
TOTAL :			31,65	40,41	137,93	1014,55
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			52,49	61,71	211,73	1529,69
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			54,82	61,20	208,44	1516,29
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			63,30	49,43	234,31	1549,38
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză "Pechin"	1/100/5		2,86	4,99	8,78	104,89
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,001.	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	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
Gulaș din pulpă de bovină	1/50/50		20,79	1,68	10,63	108,14
Pulpă de bovină dezosată ,refrigerată	81,00	74,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,84
Făină de grâu	2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină	1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuscus fiert cu unt	1/100		3,44	3,07	17,98	107,68
Cuscus "/orz/ mei/ arpacaș	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Ceai "Lisma" cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	16,58	59,09
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
Fructe proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			31,44	10,94	89,07	545,00
Dejunul - varianta II						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kapyra"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Pulpă de bovină înăbușită în sos alb de smântână	1/50		24,65	13,21	10,16	188,43
Găină	55,20	50,00	23,90	10,10	6,93	136,85
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	10,80
Amestec de legume	0,5	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
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos al de smântână	50	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	12,5	12,50	0,35	1,87	0,40	27,00
Făină de grâu	3,75	3,75	0,37	0,04	2,74	13,42
Amestec de legume	0,12	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Cartofi copti în rolă	1/150		3,00	5,10	29,55	169,45
Cartofi	231	150,00	3,00	0,15	29,55	124,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Compot de mere și portocale	1/200		0,25	0,00	6,57	21,79
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

Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			32,30	19,51	83,18	553,87
Dejunul - varianta III						
Tartină cu bitoc de pulpă de bovină la aburi	1/50/50		12,55	6,16	7,84	137,24
Pulpă de bovină refrigerată,dezosată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,5	6,5	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 Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
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
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Salată de cartofi cu morcov	1/100		1,94	10,12	25,63	158,48
Cartofi	92,4	60,00	1,37	0,07	13,05	54,95
Morcov	24,3	18,00	0,25	0,02	1,36	7,97
Praz /ceapă	18,00	15,00	0,26	0,03	11,04	4,84
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Verdeață	2,7	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Ceai "de Mai"cu zahăr și 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
Fructe proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			19,29	16,88	79,93	513,02
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume cu semințe de dovleac	1/50		1,01	0,04	4,50	78,00
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Supă Țărănească cu orez și smântână (tratat termic)	1/250/10		2,94	6,77	30,96	169,62
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 țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,30
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	1/50		12,55	3,16	7,84	110,24
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
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 Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90

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	4,98	35,49	249,22
Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot asorti din gutui si mere	1/200		0,24	0,00	14,71	56,82
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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine "cu Malai"	1/130	130,00	10,22	2,92	72,31	373,40
TOTAL :			41,36	17,87	165,81	1037,30
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			72,80	28,81	254,88	1582,30
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			73,66	37,38	248,99	1591,17
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			50,84	34,75	194,00	1550,32
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	menu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani"		1/20/40	20,00	8,70	6,60	19,20	180,79
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărăță		40,00	40,00	3,50	1,20	19,20	103,20
Omeletă naturală cu roși și 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
Verdeață (Pătrunjel , mărar)		stan	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Budincă de orez cu dovleac,smântână(tratat termic)		1/100/10		3,77	4,73	21,41	158,25
Crupe de orez		24,00	24,00	1,75	0,48	15,12	87,59
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Dovleac		40,00	28,00	0,28	0,00	1,68	7,28
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "		3,20	3,20	0,42	0,32	0,03	4,58
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		1,60	1,60	0,01	1,31	0,01	11,97
Pesmeți		1,60	1,60	0,13	0,02	0,77	4,27
Smântână 15 % de grăsimi		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ceai "de Mai		0,01		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat		1	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Mere proaspete		170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :				18,63	17,61	66,89	520,31
Dejunul - varianta II							
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porționat		1/15		0,09	12,30	0,14	112,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Ou fiert		1/40/50		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"		40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărăță		50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Terci viscos din hrișcă cu unt		1/130		3,86	4,24	23,55	147,52
Crupe de hrișcă		32,50	32,18	3,54	1,35	23,49	121,62
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine de casă cu țărăță		50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Fructe proaspete		1/150	100,00	0,60	0,00	16,90	70,31
Mere		170,4	150,00	0,60	0,00	16,90	70,31
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămie		1/200/10/5		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 :				14,40	22,64	71,45	548,82
Dejunul - varianta III							
Scrob natural		1/50		5,90	8,73	2,40	116,49
Ouă de găină, categoria "Extra"		40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Lapte 2,5 % de grăsimi		40,00	40,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt și cașcaval		1/100		8,32	8,69	24,53	211,02
Crupe de malai		33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță		30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40

Chefir	1/200		0,60	0,10	6,00	92,00
Fructe proaspete	1/120		0,05	0,00	13,56	56,40
Mere	136	120,00	0,05	0,00	13,56	56,40
TOTAL :			17,57	18,42	60,89	553,31
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Tomate proaspete porționate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole , verdeață și mântână (tratat termic)	1/250/10		7,72	8,64	25,56	318,16
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	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
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
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,30
Perişoare din fileu de peşte cu sos roşu	1/50/25		8,33	8,68	10,00	145,66
Fileu de peşte 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 roşu 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"	1/150		7,16	4,90	39,85	251,33
Crupe de grâu	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
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 de casă cu tărâță	1/120	120,00	10,80	3,60	57,60	309,60
TOTAL :			23,71	22,22	145,34	1074,21
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			42,34	39,83	212,23	1594,52
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			38,11	44,86	216,79	1623,03
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			41,28	40,64	206,23	1627,52
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						