

COORDONAT

Şef

CSP mun.Chişinău

APROBATDirectorul Şcolii Profesionale,
com. Bubuieci, mun. Chişinău

Z. Sajin

**MENIU-MODEL****Alimentația elevilor cu vârsta de 7-10 ani**

pentru perioada iarnă-primăvară în cantina Şcolii

Profesionale com. Bubuieci, mun. Chişinău

pentru anul 2025-2026

I SĂPTĂMÂNĂ

I ZI

DENUMIREA BUCATELOR	G.B	B	N	P	L	G	V.E.
DEJUNUL VARIANTA I							
1.TERCI DIN FULGI DE OVĂZ CU MĂR COPT	1/300	162,00	149,00	7,50	2,23	243,85	226,64
FULGI DE OVĂS		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
MĂR		100,00	88,00	0,35	0,00	9,94	41,36
UNT,, DE RĂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
2.TARTINĂ CU UNT ȘI CAȘCAVAL	1/35/10/20			6,81	15,05	14,36	220,35
PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU FORTIFICATĂ CU FIER ȘI ACID FOLIC		25,00	25,00	1,98	0,53	14,35	72,75
BRÂNZĂ CU CHEAG TARE45%		21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
UNT,, DE RĂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
3.CEAI CU LĂMÂIE	1/200/3			0,25	0,00	11,56	40,49
CEAI USCAT		1,00	50 ML INF.	0,20	0,00	1,38	1,09
ZAHAR		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				14,56	17,31	75,69	527,48
DEJUNUL VARIANTA II							
1.FRUCTE PROASPETE (MERE)	1/170	176,00	170,00	0,70	0,00	19,89	82,72
2.TARTINĂ CU UNT	1/35/10			2,07	8,78	14,41	147,55
UNT,, DE RĂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU FORTIFICATĂ CU FIER ȘI ACID FOLIC		35,00	35,00	1,98	0,53	14,35	72,75
3.PASTE FĂINOASEFIERTE CU UNT ȘI CAȘCAVAL	1/100/25			4,11	6,84	25,68	243,73
PASTE FĂINOASE (GRÎU DUR)		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	124,80
UNT,, DE RĂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
SARE IODATĂ		0,9	0,9				
BRÂNZĂ CU CHEAG TARE 45% GRĂSIME		21,00	20,00	0,29	3,50	0,00	92,75
4.CEAI CU ZAHAR	1/200			0,20	0,00	6,36	19,79
CEAI USCAT		1,00	50 ML	0,20	0,00	1,38	1,09
ZAHAR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL				6,38	15,62	46,45	421,04
PRÎNZ							
1.SALATĂ VITAMINICĂ	1/50			1,77	2,49	3,41	69,51
VARZĂ PROASPĂTĂ		40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
MAZĂRE VERDE		7,7	5,00	0,24	0,15	0,55	31,75
MORCOV		6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
CEAPĂ/PRAJ		6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
PĂTRUNJEL VERDE		1,35	1,25	0,01	0,00	0,11	0,61
SARE IODATĂ		0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
LĂMÂIE(SUC)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,45	0,50
2.SUPĂ DE CARTOFI ȘI OREZ	1/250			3,08	5,34	32,49	168,65
CARTOFI		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
OREZ		12,50	12,50	0,90	0,25	7,80	45,17
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		5,00	5,00	0,00	4,95	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		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
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

AMESTEC DE LEGUME		0,50	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00
BORȘ CLASIC ALIMENTAR		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
3.TERCI DIN CRUPĂ DE HRIȘCĂ	1/100			0,89	3,99	0,44	178,68
CRUPE DE HRIȘCĂ		46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
UNT „DE RÂȘCANI” 82,5%		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
4.FILEU DE PUI ÎN SOS ALB	1/50/50			23,67	11,25	5,99	208,81
CARNE DE PIEPT DE PUI DEZOSATĂ, REFRIGERATĂ		81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
5.SOS ALB DE LEGUME	1/25			0,34	1,10	2,92	17,43
UNT DE RÂȘCANI 82,5%		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
MORCOV		7,98	6,00	0,08	0,01	0,45	2,62
RĂDĂCINĂ DE ȚELINĂ		2,25	1,50	0,01	0,01	0,05	0,25
SARE IODATĂ		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
VERDEAȚĂ		1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
5.CEAI CU ZAHĂR ȘI LĂMÎIE	1/200/3			0,25	0,00	69,56	21,80
CEAI USCAT		1,00	50 ml.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
6. PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIFICATĂ CU Fe ȘI ACID FOLIC	1/100			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				34,52	23,79	96,29	647,45

II ZI

DEJUNUL VARIANTA I							
1.OUĂ FIERT CATEGORIA „EXTRA,, CU PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU FORTIFICATĂ CU FIER ȘI ACID FOLIC	1/40/25			7,08	5,13	14,65	140,75
OU DE GĂINĂ CATEGORIA EXTRA		40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU FORTIFICATĂ CU FIER ȘI ACID FOLIC		25,00	25,00	1,98	0,53	14,35	72,75
2.TERCI DIN GRIȘ CU LAPTE 2,5% GRĂSIME ȘI STAFIDE	1/200/5			3,48	6,31	54,99	241,05
CRUPE DE GRIȘ		37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
LAPTE 2,5% GRĂSIME		100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
ZAHĂR		3,00	3,00	0,00	0,00	29,70	11,22
STAFIDE		5,10	5,00	0,09	0,00	3,54	13,80
SARE IODATĂ		0,80	0,80				
UNT,, DE RÂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
3.BANANE FELIATE	1/100	144,00	100,00	1,01	0,30	22,18	89,71
4.CEAI CU LĂMÂIE	1/200/3			0,25	0,00	1,58	3,09
CEAI USCAT		1,00	50ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
LĂMÂIE		3,33	3,30	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL				11,82	11,74	93,40	474,57
DEJUNUL VARIANTA II							
1.TARTINĂ CU CAȘCAVAL	1/30/20			6,39	4,57	14,40	154,50
PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU FORTIFICATĂ CU FIER ȘI ACID FOLIC		30,00	30,00	2,40	0,42	14,40	80,10
BRÂNZĂ CU CHEAG TARE45%		21,00	20,00	3,99	4,15	0,00	74,40
2.TERCI DIN HRIȘCĂ CU LAPTE	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%		140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
APA		44,00	44,00				
ZAHĂR		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
UNT,, DE RÂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		5,00	5,00	0,45	4,10	0,05	37,45
SARE		0,10	0,10				

3.BANANE FELIATE	1/100	144,00	100,00	1,01	0,30	22,18	89,71
4.CEAI CU ZAHĂR ȘI LAMÎIE	1/200/3			0,25	0,00	11,56	40,49
CEAI USCAT		1,00	50 ml	0,20	0,00	1,38	1,09
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
LAMÎIE		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL				14,56	17,31	75,69	527,48
PRÂNZ							
1.ZEAMĂ CU TĂIEȚEI DE CASĂ	1/250			5,28	5,34	36,09	213,07
CARTOFI		100,00	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
TĂIEȚEI DE CASĂ		15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	54,10
ARDEI DULCI		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
MORCOV		12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
CEAPĂ		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
TOMATE ÎN PULPĂ		20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
RĂDĂCINĂ DE ȚELINĂ		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
SUC DE ROȘII		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
PĂTRUNJEL VERDE		1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
MĂRAR VERDE		1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
AMESTEC DE LEGUME		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
BORȘ ACRU ALIMENTAR		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
SARE IODATĂ		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.PERIȘOARE DIN FILEU DE PUI LA ABURI	1/50			9,55	8,65	24,28	168,01
CARNE DE PUI REFRIGORATĂ		47,50	46,00	7,90	3,34	22,80	99,50
LAPTE 2,5%		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	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
UNT “DE RÂȘCANI” 82,5%		5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
SARE IODATĂ		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.CARTOFI PIURE CU UNT	150/5			3,88	4,76	30,88	188,70
CARTOFI		199,50	150,00	3,08	0,16	29,60	138,30
LAPTE 2,5%GRĂSIMI		25,00	25,00	0,75	0,50	1,25	13,00
UNT DE RÂȘCANI 82,5%		5,00	5,00	0,05	4,10	0,03	37,40
SARE IODATĂ		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4.COMPOT DIN MERE	1/200			0,25	0,00	5,27	23,02
MERE		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
LĂMÂIE		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
5.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIF. CU FE ȘI ACID FOLIC	100,0			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				23,82	19,47	148,92	825,57

III ZI

DEJUNUL VARIANTA I							
1.BUDINCĂ DIN BRÂNZĂ DE VACI CU STAFIDE	1/100		127,00	17,65	9,54	16,45	268,41
BRÂNZĂ DE VACI 9%		96,00	96,00	15,36	8,64	0,96	192,10
CRUPE DE GRIȘ		8,00	8,00	0,90	0,06	5,81	27,30
ZAHĂR		3,00	3,00	0,00	0,00	6,93	24,36
OUĂ DE GĂINĂ, CATEGORIA,, EXTRA,,		8,04	7,00	0,79	0,61	0,06	8,71
LAPTE 2,5%		10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
PESMEȚI		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
COVRIGI USCAȚI	1/30	30,00	30,00	3,30	0,90	16,20	16,20
MĂR COPT	1/80			0,32	0,00	9,00	36,80
MĂR		92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
BĂUTURĂ DIN LĂMÂIE (CĂTINĂ)	1/200			0,45	0,38	10,60	27,24
CĂTINĂ		26,40	25,00	0,09	0,37	1,28	7,50
LĂMÂIE		5,50	5,00	0,04	0,01	0,32	1,04

ZAHĂR		5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
MENTĂ		0,75	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL				20,2	17,43	50,58	400,23
DEJUNUL VARIANTA II							
1.MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ DE VACI ȘI SMÂNTÂNĂ	150/50/25			12,06	13,70	23,68	286,13
MALAI		33,50	33,50	3,33	1,33	22,33	108,33
UNT DE RĂȘCANI” 82,5%		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% TRATATĂ TERMIC		51,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
SMÂNTÂNĂ 15% TRATATĂ TERMIC		25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
2.COVRIGI USCAȚI FĂRĂ GRĂSIMI HIDROGENATE, ADAOSURI	30,00		30,00	3,30	0,90	16,20	16,20
3.CEAI CU LĂMÂIE	1/200/3			0,25	0,00	1,58	3,09
CEAI USCAT		1,00	50ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
LĂMÂIE		3,33	3,30	0,05	0,00	0,20	2,00
4.BANANE PORȚIONATE	1/85	121,43	85,00	0,85	0,26	18,70	75,65
TOTAL				15,87	14,86	127,48	381,07
PRÂNZ							
1.BORȘ ROȘU	1/250/5			3,28	11,11	24,60	154,73
CARTOFI		66,50	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		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
TOMATE PROASPETE		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		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		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
2.FILEU DE PUI ÎN SOS ROȘU	50/50			17,29	13,26	8,28	167,22
FILEU DE PUI		81,00	74,00	16,85	7,13	4,86	96,39
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
SOS ROȘU DE BAZĂ: 50 gr. neto							
MORCOV		50,00	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		2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
FĂINĂ DE GRÂU		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
PASTĂ DE TOMATE		2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
ZAHĂR		0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
FRUNZE DE DAFIN		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
SARE IODATĂ		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
3.TERCI DIN CRUPĂ DE BULGUR	1/100			3,48	3,73	33,44	192,94
BULGUR		43,20	43,00	3,02	0,26	33,40	161,54
UNT „ DE RĂȘCANI,,82,5% DE GRĂSIMI		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
4.COMPOT DIN MERE	1/200			0,25	0,00	5,27	23,02
MERE		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
LĂMÂIE		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
5.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIFICATĂ CU FE ȘI ACID FOLIC	1/100			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				29,16	28,82	123,99	770,81

DEJUNUL VARIANTA I							
1. LEGUME PROASPETE (TOMATE)	1/50			0,30	0,00	2,10	9,50
2.BITOC TOCAT COPT ÎN ROLĂ	1/50			12,45	4,17	7,81	137,24
PULPĂ DE PORCINĂ REFRIGORATĂ		43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
LAPTE 2,5%		9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
PÂINE		6,50	6,50	0,43	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% GRASIMI		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
USTUROI		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
PESMEȚI		5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
SARE IODATĂ		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
3.PASTE FĂINOASE CU UNT	1/100/3,5			3,82	3,34	25,68	150,98
PASTE FĂINOASE (GRÎU DUR)		33,00	33,00	3,50	0,45	25,64	124,80
UNT DE RÂȘCANI 82,5%		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
SARE IODATĂ		0,90	0,90				
PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU INTEGRALĂ		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
4.CEAI CU ZAHĂR	1/200/3			0,25	0,00	1,58	3,09
CEAI USCAT		1,00	50ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
LĂMÂIE		3,33	3,30	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL				19,25	7,87	51,57	432,48
DEJUNUL VARIANTA II							
1. LEGUME PROASPETE	1/57	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
ARDEI DULCI		75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
2.GULAȘ ÎN SOS ROȘU	35/50			7,72	7,57	9,80	113,48
PULPĂ DE PORCINĂ REFRIGORATĂ		47,00	35,25	7,12	2,47	0,00	52,88
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
FĂINĂ DE GRÂU		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
TOMATE ÎN SUC PROPRIU		12,26	12,26	0,12	0,05	0,37	2,33
CEAPĂ USCATĂ		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
RĂDĂCINĂ DE ȚĂLINĂ		1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
FRUNZE DE DAFIN		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
SARE IODATĂ		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDEAȚĂ		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
3.TERCI DIN CRUPĂ ARNĂUT	1/100		0,00	3,16	0,48	17,98	108,43
CRUPE DE GRÂU		25,00		24,80	3,12	17,95	82,25
UNT „DE RÂȘCANI” 82,5% GRASIMI		3,50	3,50	0,04	0,30	0,03	26,18
SARE IODATĂ		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4.COMPOT DIN MERE	1/200			0,66	0,00	18,67	74,04
MERE PROASPETE		45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
LĂMÎIE (SUC)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
5.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIFICATĂ CU FIER ȘI ACID FOLIC	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL				14,53	8,41	64,23	392,93
PRÂNZ							
1.SUPĂ DE CARTOFI ȘI MAZĂRE USCATĂ	1/250/20			7,27	10,82	4,67	244,66
CARTOFI		66,50	50,00	1,54	5,40	15,17	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	0,17	0,00	0,95	4,30
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
RĂDĂCINĂ DE ȚELINĂ		3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44

VERDEAȚĂ		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		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
2.PĂRJOALĂ ÎN SOS ALB		130,2	96,90	12,07	12,51	14,55	238,64
PULPĂ DE PUI/CURCAN		70,00	43,00	10,04	4,30	2,90	68,31
PÂINE DE FĂINĂ INTEGRALĂ		9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
SARE IODATĂ		0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEAPĂ		10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
MORCOV		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
SMÂNTÂNĂ 15%		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	25,00
FĂINĂ DE GRÂU		5,00	5,00	0,70	0,15	5,20	58,3
ARDEI GRAȘI		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
3.TERCI DIN GRUPE DE HRIȘCĂ CU UNT	1/100			4,27	4,79	19,45	152,08
GRUPE DE HRIȘCĂ		33,30	32,97	3,82	0,66	19,45	113,08
UNT DE RÂȘCANI 82,5% DE GRĂSIMI		5,00	5,00	0,45	4,13	0,43	39,00
SARE IODATĂ		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4.CEAI CU ZAHĂR	200/3			0,25	0,00	69,56	21,80
CEAI USCAT		1,00	50 ml.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
5.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIF. CU FE ȘI ACID FOLIC	100,0			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				28,72	57,56	160,63	890,08

V ZI

DEJUNUL VARIANTA I							
1.IAURT NATURAL 2,5 % GRĂSIMI (FĂRĂ ADITIVI, FĂRĂ ADAOSURI DE ZAHĂR)	1/125			4,30	3,10	4,50	63,75
2.TERCI VÎSCOS DIN HRIȘCĂ CU UNT	1/100/10			3,60	9,55	25,57	203,38
CRUPE DE HRIȘCĂ		50,00	49,36	3,54	1,35	23,49	11,622
UNT,,DE RÂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,80
ZAHĂR		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
SARE IODATĂ		0,50	0,50				
3.FRUCTE PROASPETE (MERE)	1/132			0,53	0,00	14,92	62,04
4.CEAI CU ZAHĂR ȘI LĂMÎIE	200/3			0,25	0,00	6,56	21,80
CEAI USCAT		1,00	50 ml.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				8,68	12,65	51,55	323,97

DEJUNUL VARIANTA II							
1.TARTINĂ CU CAȘCAVAL	1/25/20			6,66	6,53	14,35	146,95
PAINE DIN FĂINĂ DE GRÂU INTEGRALĂ FORTIFICATĂ CU ACID FOLIC ȘI FIER		25,00	25,00	1,98	0,53	14,35	72,75
BRÂNZĂ CU CHEAG TARE45%		20,00	20,00	4,68	6,00	0,00	74,20
2.IAURT NATURAL 2,5% GRĂSIMI	1/125			4,30	3,10	4,50	63,75
3.FRUCTE PROASPETE (PRUNE)	1/135			0,95	0,00	17,55	79,65
4.CEAI CU ZAHĂR ȘI LĂMÎIE	200/3			0,25	0,00	6,56	21,80
CEAI USCAT		1,00	50 ml.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				7,86	6,53	38,41	321,25

PRÂNZ							
1.CIORBĂ CU LEGUME	1/250			3,56	7,19	40,58	161,33
CARTOFI		86,50	50,00	1,68	0,08	17,23	72,57
VARZĂ		50,00	40,00	0,8	0,04	20,00	14,35

MORCOV		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
CEAPĂ		10	8,40	0,14	0,00	0,8	3,53
VERDEAȚĂ		3,00	2,40	0,50	0,11	1,27	0,94
SARE IODATĂ		2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
ROȘII		10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	1,71
2.PILAF CU CARNE PORCINĂ	35/100			4,43	15,39	35,25	275,85
PULPĂ DE PORCINĂ REFRIGORATĂ		56,00	51,00	0,96	7,08	4,09	57,83
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
PASTĂ DE TOMATE		2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
CEAPĂ /PRAJ		9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	2,42
MORCOV		9,38	7,50	0,10	0,01	0,53	3,08
SUC DE TOMATE		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	1,69
RĂDĂCINĂ DE ȚĂLINĂ		1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
FĂINĂ DE GRĂU		2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
OREZ		38,00	38,00	2,75	0,75	23,70	137,71
SARE IODATĂ		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
AMESTEC DE LEGUME		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDEAȚĂ		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
3.LEGUME SOTATE (CONOPIDĂ)	1/147			0,73	4,10	0,26	72,40
CONOPIDĂ PROASPĂTĂ		157,00	152,00	0,70	0,00	0,21	35,00
UNT DE RĂȘCANI 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
SARE IODATĂ		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4.CEAI CU ZAHĂR	1/200/3			0,25	0,00	6,56	21,80
CEAI USCAT		1,00	50 ml 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
5.PÂINE INTEGRALĂ FORTIFICATĂ CU FER ȘI ACID FOLIC	1/100			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				13,83	27,40	135,14	764,28

II SĂPTĂMÂNĂ

I ZI

DEJUNUL VARIANTA I							
1.GRILETTĂ CU UNT ȘI CAȘCAVAL	1/55			2,75	10,48	14,43	191,90
UNT „DE RĂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
BRÎNZĂ CU GHEAG TARE 45%		21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
PÂINE DE GRÎU FORTIFICATĂ CU ACID FOLIC ȘI FIER		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
2.PILAF DULCE CU FRUCTE	1/130			3,51	4,93	30,33	211,35
OREZ		34,10	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
ZAHAR		0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
UNT „DE RĂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
STAFIDE		14,00	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
CAISE USCATE		10,00	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
MERE PROASPETE		18,00	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
SARE IODATĂ		0,50	0,50				
3.FRUCTE PROASPETE (MERE)	1/170			0,68	0,00	19,21	79,90
4.CEAI CU LĂMÎIE	1/200/3			0,25	0,00	1,58	3,09
CEAI USCAT		1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,10
ZAHAR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
LĂMÎIE		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00

TOTAL				7,19	15,41	65,15	483,00
DEJUNUL VARIANTA II							
1.BISCUȚI FĂRĂ GRĂSIMI HIDROGENATE, FĂRĂ ADAOSURI, EURI	1/25			1,50	1,90	14,60	72,00
2.PASTE FĂINOASE CU UNT ȘI CAȘCAVAL	1/100/25			4,11	6,84	25,68	243,73
PASTE FĂINOASE		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	124,80
UNT „DE RĂȘCANI,, 82,5% GRĂSIMI		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
SARE IODATĂ		0,90	0,90				
CAȘCAVAL „EDAM” 40% GRĂSIME		21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
3.CEAI CU ZAHAR	1/200			0,20	0,00	6,36	19,79
CEAI USCAT		1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL				5,61	8,74	40,28	315,73
PRÂNZ							
1.CIORBĂ CU FASOLE	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		66,50	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		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
PASTĂ DE TOMATE		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		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		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
BORȘ CLASIC		1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
FRUNZE DE DAFIN		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
2.BĂTUTĂ DIN FILEU DE PUI	1/50			20,03	10,92	8,59	171,78
PIEPT DE PUI DEZOSATĂ REFRIGERATĂ		77,00	70,00	17,80	3,30	2,25	77,00
OUĂ DE GĂINĂ DE CATEGORIA „ EXTRA,,		8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
FĂINĂ DE GRĂU		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
SARE IODATĂ		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.SALATĂ DIN SVECLĂ ROȘIE	1/50/5			1,45	6,62	9,77	123,92
SVECLĂ		60,87	48,7/46,25	0,83	0,00	5,26	20,94
ZAHĂR		1,00	1,00	0,00	0,00	3,33	3,74
ULEI DE FLOAREA SOARELUI NERAFINAT		5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
SARE IODATĂ		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4.TERCI DIN ORZ	1/100		42,82	4,81	4,58	25,25	160,40
CRUPE DE ORZ		38,00	37,62	4,51	0,38	25,21	123,00
UNT DE RĂȘCANI 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
SARE IODATĂ		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5.CEAI CU ZAHĂR ȘI LĂMÂIE	1/200/3			0,25	0,00	69,56	21,80
CEAI USCAT		1,00	50 ml.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
6.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRĂȘĂ FORTIFICATĂ CU FE ȘI ACID FOLIC	1/100			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				38,32	33,54	195,99	905,03

II ZI

DEJUNUL VARIANTA I							
1.TARTINĂ CU UNT	1/25/10			2,04	8,73	14,44	147,55
UNT „DE RÂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
PAINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ		25,00	25,00	1,98	0,53	14,35	72,75
2.TERCI DIN BULGUR PE LAPTE 2,5 % GRĂSIME	1/150			7,39	6,39	29,54	305,59
CRUPE DE BULGUR		37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	208,59
LAPTE 2.5% GRĂSIME		100,0	100,0	2,90	1,92	4,60	58,00
UNT „DE RÂȘCANI,, 82,5% GRASIMI		5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
SARE IODATĂ		0,100	0,100				
3.FRUCTE PROASPETE (BANANE)	1/85			0,85	0,26	18,70	75,65
4.COMPOT DIN MERE	1/200			0,11	0,00	7,65	56,06
MERE PROASPETE		22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
LĂMIIE (SUC)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL				8,35	6,65	55,89	437,30
DEJUNUL VARIANTA II							
1.MĂR COPT	1/80			0,32	0,00	9,00	36,80
MĂR PROASPĂT		92,00	80,00	0,32	0,00	9,00	36,80
2.BABĂ ALBĂ CU BRÎNZĂ DE VACI	1/100			12,05	6,71	46,33	320,24
TĂȚEI DE CASĂ		23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	86,04
SARE IODATĂ		0,35	0,35				
BRÎNZĂ DE VACI, 9 % GRĂSIME		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% GRASIMI		1,10	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
ZAHĂR		6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,35
PESMEȚI		1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
SMÎNTÎNĂ 15% GRĂSIME		8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
3.LAPTE FIERT	1/150			4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL				17,19	9,71	62,83	435,04
PRÂNZ							
1.BORȘ ROȘU	1/250/5			3,28	11,11	24,60	154,73
CARTOFI		66,50	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		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
TOMATE PROASPETE		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		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		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
2.PILAF CU CARNE PORCINĂ	35/100			4,43	15,39	35,25	275,85
PULPĂ DE PORCINĂ REFRIGORATĂ		56,00	51,00	0,96	7,08	4,09	57,83
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
PASTĂ DE TOMATE		2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
CEAPĂ /PRAJ		9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	2,42
MORCOV		9,38	7,50	0,10	0,01	0,53	3,08
SUC DE TOMATE		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	1,69
RĂDĂCINĂ DE ȚALINĂ		1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
FĂINĂ DE GRĂU		2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
OREZ		38,00	38,00	2,75	0,75	23,70	137,71
SARE IODATĂ		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
AMESTEC DE LEGUME		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

VERDEAȚĂ		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
3. TOMATE PROASPETE	1/50			0,30	0,00	2,10	9,50
4.COMPOT DIN MERE	1/200			0,25	0,00	5,27	23,02
MERE		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
LĂMÂIE		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
5.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIFICATĂ CU FE ȘI ACID FOLIC	1/100			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				13,12	27,22	119,62	696,00

III ZI

DEJUNUL VARIANTA I							
1.TARTINĂ CU UNT	1/25/10			2,08	8,73	14,38	147,55
UNT „DE RĂȘCANI” 82,5% GRASIMI		10,00	10,00	0,10	8,20	0,03	74,80
PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU INTEGRALĂ		25,00	25,00	1,98	0,53	14,35	72,75
2.BUDINCĂ DIN BRÎNZĂ DE VACI 9 % CU STAFIDE	1/100/5			15,87	8,82	21,06	209,04
BRÎNZĂ DE VACI 9% GRĂSIME		76,00	76,00	12,07	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 DE CATEGORIA „EXTRA,,		0,12 buc.	4,80	0,85	0,59	0,02	8,80
STAFIDE		5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
SMÎNTÎNĂ 15 % GRĂSIME		3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
LAPTE PASERIORIZAT 2,5 % GRĂSIME		15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
VANELIE		0,10	0,10				
3.FRUCTE PROASPETE (STRUGURI)	1/100			0,70	0,20	18,00	69,00
4.CEAI CU ZAHAR	1/200			0,20	0,00	6,33	19,79
CEAI USCAT		1,00	50 ml	0,20	0,00	1,38	1,09
ZAHAR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
TOTAL				18,85	17,75	59,77	445,38
DEJUNUL VARIANTA II							
1.MĂMĂLIGĂ CU BRÎNZĂ DE VACI ȘI SMÎNTÎNĂ (TRATATE TERMIC)	1/100/50/25			12,06	13,70	23,68	286,13
MĂLAI		33,50	33,50	3,33	1,33	22,33	108,33
UNT „DE RĂȘCANI” 82,5% GRASIMI		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
SARE		0,50	0,50				
APĂ		80,00	80,00				
BRÎNZĂ DE VACI 9 % GRĂSIMI (TRATATĂ TERMIC)		51,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
SMÎNTÎNĂ 15% GRĂSIMI (TRATAT TERMIC)		25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
2.COVRIGEI CU MAC (FĂRĂ GRĂSIMI HIDROGENATE, ADAOSURI, EURI)	1/35			3,85	1,05	27,65	112,00
3.CEAI CU ZAHAR ȘI LĂMÎIE	1/200/5			0,25	0,00	6,53	21,79
CEAI USCAT		1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
ZAHAR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
LĂMÎIE		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
4.FRUCTE PROASPETE(STRUGURI)	1/100			0,70	0,20	18,00	69,00
TOTAL				16,86	14,95	75,86	501,79
PRÂNZ							
1.ZEAMĂ CU ȚĂIEȚEI DE CASĂ	1/250			5,28	5,34	36,09	213,07
CARTOFI		100,00	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
ȚĂIEȚEI DE CASĂ		15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	54,10
ARDEI DULCI		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
MORCOV		12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13

CEAPĂ		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
TOMATE ÎN PULPĂ		20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
RĂDĂCINĂ DE ȚELINĂ		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
SUC DE ROȘII		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
PĂTRUNJEL VERDE		1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
MĂRAR VERDE		1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
AMESTEC DE LEGUME		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
BORȘ ACRU ALIMENTAR		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
SARE IODATĂ		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.PULPĂ DE PUI COAPTĂ ÎN ROLĂ	1/60			15,70	10,65	5,59	134,74
PULPE DE PUI		106,80	86,40	15,60	7,92		5,40
SMÂNTÂNĂ 15% DE GRĂSIMI		1,80	1,80	0,05	0,27	0,06	3,88
UNT,, DE RĂȘCANI,, 82,5%		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
SARE IODATĂ		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
AMESTEC DE LEGUME		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDEAȚĂ		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
3.MAZĂRE FIARTĂ	1/150			15,41	3,54	35,49	237,25
MAZĂRE		67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95
UNT,, DE RĂȘCANI,, 82,5%		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
4.CEAI CU ZAHĂR	1/200/3			0,25	0,00	69,56	21,80
CEAI USCAT		1,00	50 ml.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
5.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIF. CU FE ȘI ACID FOLIC .	1/100			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				41,50	20,25	199,13	839,76

IV ZI

DEJUNUL VARIANTA I							
1.SALATĂ DE VARZĂ CU PORUMB DULCE, ARDEL ȘI SEMINȚE DE IN	1/50			1,33	6,23	6,25	82,48
VARZĂ PROASPĂTA (DE PECHIN)		34,60	29,50	0,63	0,00	2,10	19,40
PORUMB DULCE (ZAHĂR – 3,2 GR./100 GR)		8,35	5,00	0,19	0,06	1,23	8,85
ARDEI DULCI		6,55	5,00	0,09	0,00	0,38	15,00
PRAZ		6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,75
LĂMÎIE (SUC)		1,92	0,80	0,02	0,00	0,07	0,60
ZAHĂR		0,15	0,15	0,00	0,00	1,50	5,60
SARE IODATĂ		0,25	0,25				
ULEI DE FLOARE SOARELUI PRESAT LA RECE		5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	22,47
SEMINȚE DE IN		1,50	1,50	0,25	1,08	0,39	7,80
VERDEAȚĂ		0,68	0,62	0,05	0,10	0,005	0,005
2. GULAȘ ÎN SOS ROȘU	1/35/50			7,72	7,57	9,80	113,48
PULPĂ DE PORC REFRIGERATĂ, DEZOSATĂ, DEGRESATĂ		47,00	35,25	7,12	2,47	0,00	52,88
ULEI DE FLOARE SOARELUI RAFINAT		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
FĂINĂ DE GRÎU		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
TOMATE ÎN SUC PROPRIU		12,26	12,26	0,12	0,05	0,37	2,33
CEAPĂ USCATĂ		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
RĂDĂCINĂ DE ȚELINĂ		1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
FRUNZE DE DAFIN		0,01	0,01				
SARE IODATĂ		0,50	0,50				
VERDEAȚĂ		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36

3. TERCII DIN CRUPE DE GRÎU „ARNAUTCA”	1/100			3,16	0,48	17,98	108,43
CRUPE DE GRÎU		25,00	24,80	3,12	0,18	17,95	82,25
UNT „DE RÂȘCANI” 82,5%		3,50	3,50	0,04	0,30	0,03	26,18
SARE IODATĂ		0,50	0,50				
4.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIF. CU FE ȘI ACID FOLIC.	1/30			2,43	0,36	14,40	8,10
5. CEAI CU ZAHĂR ȘI LĂMÎIE	1/200/3			0,25	0,00	6,53	21,79
CEAI USCAT		1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
LĂMÎIE		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
6.FRUCTE PROASPETE (STRUGURI)	1/100			0,70	0,20	18,00	69,00
TOTAL				15,59	14,84	72,96	403,28
DEJUNUL VARIANTA II							
1.TOMATE PROAPETE	1/50			0,30	0,00	2,10	9,50
TOMATE PORȚIONATE		51,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
2.BITOC TOCAT COPT ÎN ROLĂ	1/50			12,45	4,17	7,84	137,24
PULPĂ DE PORC REFRIGERATĂ, DEZOSATĂ, DEGRESATĂ		43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
LAPTE PASTEORIZAT 2,5 % GRĂSIME		9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
PÎINE		6,50	6,50	0,43	0,08	3,12	17,36
OU DE GĂINĂ CAT. EXTRA		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
UNT „DE RÂȘCANI” 82,5%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
PESMET		5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
SARE IODATĂ		0,20	0,20				
ULEI DE FLOAREA SOARELUI RAFINAT		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
3. VINEGRETĂ DE LEGUME CU PRAZ	1/100			2,37	10,00	10,25	99,66
SFECLĂ ROȘIE		19,40	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
MORCOV		12,60	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
CASTRAVEȚI CONS. (sare < 1,5gr per 100 gr produs)		33,30	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
CARTOFI FIERȚI		46,20	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
PRAZ		24,00	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
VERDEAȚĂ		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
ULEI DE FLOAREA SOARELUI NERAFINAT PRESAT LA RECE		5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
SARE IODATĂ		0,08	0,08				
4.PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU INTEGRALĂ	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
5.CEAI CU ZAHĂR	1/200			0,20	0,00	6,36	19,79
CEAI USCAT		1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL				17,77	14,53	40,95	346,29
PRÂNZ							
1.CIORBĂ CU FASOLE	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		66,50	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
MORCOV		12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
PRAZ		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
ULEI DE FLOARE SOARELUI RAFINAT		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
PASTĂ DE TOMATE		3,00	3,00	0,15	0,00	0,57	0,86
RĂDĂCINPMDE ȚELINĂ		3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
VERDEAȚĂ		2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
SARE IODATĂ		0,20	0,20				

BORȘ CLASIC		1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
FRUNZE DE DAFIN		0,01	0,01				
2.CARTOFI FIERTI CU UNT	1/100			2,31	4,21	21,30	126,82
CARTOFI		154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
UNT DE RÂȘCANI 82,5%		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
VERDEATĂ		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
3.FRIPTURĂ DIN PIEPT DE PUI	1/50/25			20,52	1,65	5,72	99,23
CARNE DE PUI DEZOSATĂ, REFRIG.		81,00	74,00	20,25	1,62	0,81	92,34
CEAPĂ		6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,60
SUC DE TOMATE		5,26	5,26	0,05	0,01	0,24	1,42
FĂINĂ DE GRÂU		1,33	1,33	1,33	0,02	0,97	3,78
RĂDĂCINĂ DE ȚELINĂ		0,75	0,50	0,01	0,00	0,02	0,09
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
4.COMPOT DIN MERE PROASPETE	1/200			0,66	0,00	18,67	74,04
MERE PROASPETE		45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
LĂMÂIE		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
5.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIF.CU FE ȘI ACID FOLIC	1/100			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				35,27	17,28	128,51	727,31

V ZI

DEJUNUL VARIANTA I							
1. OUĂ FIERT CATEGORIA „EXTRA„	1/40			5,09	3,92	0,39	55,98
2.TERCI DIN GRUPE DE HRIȘCĂ	1/100			0,89	3,99	0,44	178,68
CRUPE DE HRIȘCĂ		46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
UNT„ DE RÂȘCANI„ 82,5% GRASIMI		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
SARE IODATĂ		0,50	0,50				
3.PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIF.CU FE ȘI ACID FOLIC	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
4.BĂUTURĂ DIN CĂTINĂ	1/200			0,45	0,38	10,60	27,24
CĂTINĂ		26,40	25,00	0,09	0,37	1,28	7,50
LĂMÂIE		5,50	5,00	0,04	0,01	0,32	1,04
ZAHĂR		5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
TOTAL				8,86	12,57	25,80	342,00
DEJUNUL VARIANTA II							
1.OUĂ FIERT CATEGORIA „EXTRA„	1/40			5,09	3,92	0,39	55,98
2. TARTINĂ CU UNT 82% GRĂSIMI	1/25/10			2,04	8,73	14,44	147,55
PÂINE DIN FĂINĂ DE GRÂU INTEGRALĂ		25,00	25,00	1,98	0,53	14,35	72,75
UNT DE 82 % GRĂSIMI		10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
3.FRUCTE PROASPETE (BANABE)	1/85			0,85	0,26	18,70	75,65
BANANE PORȚIONATE		121,43	85,00	0,85	0,26	18,70	75,65
4.BĂUTURĂ DIN CĂTINĂ	1/200			0,45	0,38	10,60	27,24
CĂTINĂ		26,40	25,00	0,09	0,37	1,28	7,50
LĂMÂIE		5,50	5,00	0,04	0,01	0,32	1,04
TOTAL				8,43	13,29	44,13	306,42
PRÂNZ							
1.BORȘ UCRAINESC	1/250			7,26	5,40	34,57	217,64
SVECLĂ		37,50	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
ARDEI DULCE		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
CARTOFI		67,00	50,00	0,96	0,05	9,17	38,59
VARZĂ PROASPĂTĂ		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
MORCOV		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
RĂDĂCINĂ DE ȚELINĂ		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
CEAPĂ		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
FASOLE		20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00

SUC DE TOMATE		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
ZAHĂR		2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
ULEI DE FLOAREA SOARELUI		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
FĂINĂ DE GRÂU		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
VERDEATĂ		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
USTUROI		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
SARE IODATĂ		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AMESTEC DE LEGUME		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
BORȘ CLASIC		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
FRUNZE DE DAFIN		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2.PASTE FĂINOASE CU UNT	1/200			5,41	5,17	25,95	191,00
PASTE FĂINOASE		41,60	41,00	4,96	1,04	25,92	153,60
UNT DE RÂȘCANI 82,5%		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
SARE IODATĂ		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3.PEȘTE COPT CU LEGUME	1/50			21,70	12,91	3,83	134,01
PEȘTE		83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	95,00
MORCOV		12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
CEAPĂ/PRAJ		12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
ULEI DE FLOAREA SOARELUI RAFINAT		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
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
4.COMPOT DIN FRUCTE PROASPETE	1/200			0,20	0,00	10,23	39,96
FRUCTE		45,60	14,00	0,18	0,00	5,15	20,52
ZAHĂR		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
LĂMÂIE		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
5. PÂINE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ FORTIF.CU FE ȘI ACID FOLIC	1/100			4,86	0,72	52,40	232,90
TOTAL				39,43	24,20	126,98	815,51

Ulei nerafinat la salate