

COORDONAT  
Şef CSP Chişinău



Eudochia Teaci  
2019

APROBAT  
Director ÎSAP cantina



Ana Pascal  
2019

### MENIU-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele  
școlare ale ÎSAP „LICEIST”  
pe anii 2019-2020

# Luni /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                                     | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                          |                                     |                           |          |        |         | <b>583,62</b>               |
| 215        | <b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b>             |                                     | <b>100/5/15</b>           |          |        |         | <b>284,2</b>                |
|            | paste                                                   | 26                                  |                           | 2,6      | 0,68   | 38,48   | 187,20                      |
|            | unt                                                     | 5                                   |                           | 0,03     | 4,10   | 0,05    | 37,40                       |
|            | cașcaval(45%)                                           | 16                                  |                           | 3,99     | 4,15   |         | 59,60                       |
| 1          | <b>Tartină cu unt</b>                                   |                                     | <b>20/50</b>              |          |        |         | <b>283,1</b>                |
|            | unt                                                     | 20                                  |                           | 0,12     | 16,40  | 0,18    | 149,60                      |
|            | pîine                                                   | 50                                  |                           | 4,05     | 0,60   | 24,00   | 133,50                      |
| 85         | <b>Ou fiert</b>                                         | 1 buc                               | <b>45</b>                 | 5,09     | 3,92   | 0,39    | <b>55,98</b>                |
| 451        | <b>Ceai cu zahăr și lămie</b>                           |                                     | <b>200/10</b>             |          |        |         | <b>53,94</b>                |
|            | ceai                                                    | 0,2                                 |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                                   | 15                                  |                           |          |        | 14,85   | 52,20                       |
|            | lămie                                                   | 10                                  |                           | 0,06     | 0,02   | 0,54    | 1,74                        |
|            | <b>Prînzul</b>                                          |                                     |                           |          |        |         | <b>968,95</b>               |
|            | <b>Salată din sfeclă fiartă</b>                         |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>79,35</b>                |
|            | sfeclă fiartă                                           | 100                                 |                           | 1,36     |        | 8,64    | 34,40                       |
|            | ulei                                                    | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
| 92         | <b>Borș cu varză, cartofi, smîntînă și carne de pui</b> | 75                                  | <b>250/5/56</b>           |          |        |         | <b>133,03</b>               |
|            | Carne de pui                                            | 75                                  |                           | 11,70    | 4,95   | 3,38    | 66,94                       |
|            | varză                                                   | 22,5                                |                           | 0,14     |        | 0,97    | 5,58                        |
|            | cartofi                                                 | 40                                  |                           | 0,58     | 0,03   | 5,47    | 23,04                       |
|            | morcov                                                  | 9,5                                 |                           | 0,10     | 0,01   | 0,53    | 3,12                        |
|            | ceapă                                                   | 12                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | pastă de tomate                                         | 2                                   |                           | 0,11     |        | 0,30    | 1,70                        |
|            | ulei                                                    | 2                                   |                           |          | 1,98   |         | 17,98                       |
|            | sare                                                    | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | pătrunjel                                               | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
|            | smântână                                                | 5                                   |                           | 0,14     | 1,00   | 0,16    | 10,00                       |
| 733        | <b>Pârjoală din fileu de pui</b>                        |                                     | <b>75/5</b>               |          |        |         | <b>222,35</b>               |
|            | fileu                                                   | 55                                  |                           | 11,44    | 4,84   | 3,30    | 65,45                       |
|            | unt                                                     | 5                                   |                           | 0,03     | 4,10   | 0,05    | 37,40                       |
|            | pîine                                                   | 12                                  |                           | 0,97     | 0,14   | 5,76    | 32,04                       |
|            | pesmeți                                                 | 7,5                                 |                           | 0,61     | 0,09   | 3,60    | 20,03                       |
|            | apa                                                     | 18                                  |                           |          |        |         |                             |
|            | ulei                                                    | 7,5                                 |                           |          | 7,43   |         | 67,43                       |
|            | sare                                                    | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
| 1981       | <b>Terci din orez</b>                                   |                                     | <b>150</b>                |          |        |         | <b>238,01</b>               |
|            | Crupe de orez                                           | 35                                  |                           | 3,97     | 1,09   | 34,3    | 198,74                      |

|     |                            |      |       |      |      |       |                |
|-----|----------------------------|------|-------|------|------|-------|----------------|
|     | unt                        | 5,25 |       | 0,02 | 2,87 | 0,03  | 39,27          |
|     | sare                       | 2    |       |      |      |       |                |
|     | apă                        | 108  |       |      |      |       |                |
| 428 | Compot din prune proaspete |      | 200   |      |      |       | 76,41          |
|     | prune                      | 45,6 |       | 0,29 |      | 5,34  | 24,21          |
|     | zahăr                      | 15   |       |      |      | 14,85 | 52,20          |
|     | Banane                     |      | 100   | 0,70 | 0,21 | 15,4  | 62,3           |
|     | Pîine*                     | 30   | 30/30 | 2,43 | 0,36 | 14,40 | 80,10          |
|     | Pîine cu secară            | 30   |       | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40          |
|     | <b>TOTAL</b>               |      |       |      |      |       | <b>1552,57</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară



## Marți /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                            | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                 |                                     |                           |          |        |         | <b>630,26</b>               |
| 43         | <b>Tartină cu unt</b>                          |                                     | <b>50/10</b>              |          |        |         | <b>208,3</b>                |
|            | pâine                                          | 50                                  |                           | 4,05     | 0,60   | 24,00   | 133,50                      |
|            | unt                                            | 10                                  |                           | 0,06     | 8,20   | 0,09    | 74,80                       |
| 384        | <b>Terci din arnautca pe apa cu unt, zahar</b> |                                     | <b>150/10</b>             |          |        |         | <b>454,84</b>               |
|            | arnautca                                       | 60                                  |                           | 7,13     | 0,59   | 39,8    | 282,74                      |
|            | zahăr                                          | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | unt                                            | 10                                  |                           | 0,06     | 8,20   | 0,09    | 74,80                       |
|            | Iaurt natural 2.6%                             | 125                                 |                           | 2,50     | 3,75   | 5,00    | 62,50                       |
|            | <b>Ceai de macieș</b>                          | <b>200</b>                          |                           |          |        |         | <b>37,8</b>                 |
|            | măcieș                                         | 20                                  |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                          | 10                                  |                           |          |        |         | 34,80                       |
|            | <b>Prânzul</b>                                 |                                     |                           |          |        |         | <b>903,08</b>               |
|            | <b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>  | <b>100</b>                          |                           |          |        |         | <b>62,61</b>                |
|            | Castraveți                                     | 50                                  |                           | 0,37     |        | 1,40    | 5,58                        |
|            | Tomate                                         | 50                                  |                           | 0,29     |        | 2,00    | 8,55                        |
|            | Ceapă verde                                    | 10                                  |                           | 0,14     |        | 0,80    | 3,53                        |
|            | Ulei nerafinat                                 | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
| 115        | <b>Supă cu cartofi și paste</b>                |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>149,45</b>               |
|            | cartofi                                        | 100                                 |                           | 1,44     | 0,07   | 13,68   | 57,60                       |
|            | paste făinoase                                 | 10                                  |                           | 1,00     | 0,13   | 7,40    | 36,00                       |
|            | morcov                                         | 12,5                                |                           | 0,13     | 0,01   | 0,70    | 4,10                        |
|            | ceapă                                          | 12                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | pastă de tomate                                | 2                                   |                           | 0,11     |        | 0,30    | 1,70                        |
|            | pătrunjel, mărar                               | 4                                   |                           | 0,07     | 0,00   | 0,20    | 0,87                        |
|            | ulei                                           | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | sare                                           | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
| 326        | <b>Carne de vită înăbușită</b>                 |                                     | <b>75/50</b>              |          |        |         | <b>167,8</b>                |
|            | carne de vițel                                 | 100,0                               |                           | 15,15    | 5,25   |         | 112,5                       |
|            | ulei                                           | 4,2                                 |                           |          | 4,16   |         | 37,76                       |
|            | morcov                                         | 5                                   |                           | 0,05     | 0,00   | 0,28    | 1,64                        |
|            | ceapă                                          | 5                                   |                           | 0,07     |        | 0,40    | 1,76                        |
|            | pastă de rosii                                 | 4                                   |                           | 0,22     |        | 0,60    | 3,40                        |
|            | făină                                          | 3                                   |                           | 0,30     | 0,03   | 2,19    | 10,74                       |
|            | Sare                                           | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
| 149        | <b>Piureu de cartofi</b>                       |                                     | <b>150/10</b>             |          |        |         | <b>195,76</b>               |
|            | cartofi                                        | 210                                 |                           | 3,02     | 0,15   | 28,76   | 120,96                      |
|            | unt                                            | 10                                  |                           | 0,06     | 8,2    | 0,09    | 74,8                        |

|     |                        |           |            |             |             |              |                |
|-----|------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|     | apă                    | 16,6      |            |             |             |              |                |
|     | sare                   | 2         |            |             |             |              |                |
| 428 | <b>Compot din mere</b> |           | <b>200</b> |             |             |              | <b>53.66</b>   |
|     | mere                   | 45,6      |            | 0,16        |             | 4,53         | 18,86          |
|     | zahăr                  | 10        |            |             |             | 9,90         | 34,80          |
|     | <b>Struguri</b>        |           | <b>150</b> | <b>0,91</b> | <b>0,26</b> | <b>23,49</b> | <b>90,05</b>   |
|     | <b>Pîine*</b>          | <b>35</b> | <b>35</b>  | <b>2.84</b> | <b>0.42</b> | <b>16.8</b>  | <b>93.45</b>   |
|     | <b>Pîine</b>           | <b>35</b> | <b>35</b>  | <b>3.15</b> | <b>1.05</b> | <b>16.8</b>  | <b>90.3</b>    |
|     | <b>TOTAL</b>           |           |            |             |             |              | <b>1533.34</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară

## Miercuri /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                      | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                           |                                     |                           |          |        |         | <b>652,65</b>               |
| 43         | <b>Tartină cu majiun</b>                 |                                     | <b>20/30</b>              |          |        |         | <b>124,1</b>                |
|            | Majiun                                   | 20                                  |                           | 0,50     | 0,20   | 11,28   | 44,00                       |
|            | pâine                                    | 30                                  |                           | 2,43     | 0,36   | 14,40   | 80,10                       |
|            | <b>Budincă din brânză de vaci cu unt</b> |                                     | <b>200/5</b>              |          |        |         | <b>424,55</b>               |
|            | brânză                                   | 120                                 |                           | 19,2     | 10,80  | 1,2     | 241,2                       |
|            | crupă de griș                            | 15                                  |                           | 1,69     | 0,1    | 10,9    | 51,19                       |
|            | zahăr                                    | 12                                  |                           |          |        | 11,88   | 41,76                       |
|            | lapte                                    | 50                                  |                           | 1,5      | 1,0    | 2,5     | 26,0                        |
|            | ou                                       | 21,7                                |                           | 2,45     | 1,89   | 0,19    | 27,0                        |
|            | unt                                      | 5                                   |                           | 0,03     | 4,1    | 0,05    | 37,40                       |
|            | <b>Lapte fiert</b>                       |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>104</b>                  |
|            | lapte                                    |                                     |                           | 6,0      | 4,0    | 10,0    | 104                         |
|            | <b>Prânzul</b>                           |                                     |                           |          |        |         | <b>869,43</b>               |
| 47         | <b>Salată de varză proaspata</b>         | <b>100</b>                          |                           |          |        |         | <b>73,54</b>                |
|            | varză                                    | 97,5                                |                           | 0,62     |        | 4,21    | 24,18                       |
|            | ceapă                                    | 12,5                                |                           | 0,18     |        | 1,0     | 4,41                        |
|            | Ulei nerafinat                           | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
| 110        | <b>Supă cu cartofi și orez</b>           |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>124,18</b>               |
|            | cartofi                                  | 66,5                                |                           | 0,96     | 0,05   | 9,10    | 38,3                        |
|            | morcov                                   | 12,5                                |                           | 0,13     | 0,01   | 0,7     | 4,1                         |
|            | ceapă                                    | 12                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | ulei                                     | 2,5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | Sare                                     | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | orez                                     | 15                                  |                           | 1,08     | 0,3    | 9,36    | 54,2                        |
|            | Pătrujel, mărar                          | 4                                   |                           | 0,07     | 0      | 0,2     | 0,87                        |
| 733        | <b>Fileu de găină fiert cu unt</b>       |                                     | <b>75/10</b>              |          |        |         | <b>164,05</b>               |
|            | Fileu de găină                           | 75                                  |                           | 15,6     | 6,6    | 4,5     | 89,25                       |
|            | unt                                      | 10                                  |                           | 0,03     | 4,1    | 0,05    | 74,80                       |
|            | Sare                                     | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
| 383        | <b>Terci din hrișcă</b>                  |                                     | <b>150</b>                |          |        |         | <b>263,88</b>               |
|            | Crupă de hrișcă                          | 69                                  |                           | 8,04     | 1,39   | 40,89   | 237,7                       |
|            | unt                                      | 3,5                                 |                           | 0,02     | 2,87   | 0,03    | 26,18                       |



|                         |     |            |      |      |       |                |
|-------------------------|-----|------------|------|------|-------|----------------|
| Sare                    | 2   |            |      |      |       |                |
| <b>Fructe proaspete</b> |     | <b>100</b> |      |      |       | <b>60,03</b>   |
| struguri                | 100 |            | 0,61 | 0,17 | 15,66 | 60,03          |
| pîine *                 | 35  | 35         | 2,84 | 0,42 | 16,80 | 93,45          |
| pîine secară            | 35  | 35         | 3,15 | 1,05 | 16,80 | 90,30          |
| <b>TOTAL</b>            |     |            |      |      |       | <b>1522.08</b> |

\* Pîine albă integrală

# Joi /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                  | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                       |                                     |                           |          |        |         | <b>694,55</b>               |
| 1          | <b>Tartină cu unt</b>                |                                     | <b>20/50</b>              |          |        |         | <b>283,1</b>                |
|            | unt                                  | 20                                  |                           | 0,12     | 16,40  | 0,18    | 149,60                      |
|            | pâine                                | 50                                  |                           | 4,05     | 0,60   | 24,00   | 133,50                      |
| 190        | <b>Terci din orez, lapte, curaga</b> |                                     | <b>200/10/10</b>          |          |        |         | <b>335,29</b>               |
|            | orez                                 | 45                                  |                           | 3,25     | 0,89   | 28,07   | 162,61                      |
|            | apă                                  | 67                                  |                           |          |        |         |                             |
|            | lapte                                | 100                                 |                           | 3,00     | 2,00   | 5,00    | 52,00                       |
|            | zahăr                                | 6                                   |                           |          |        | 5,94    | 20,88                       |
|            | unt                                  | 10                                  |                           | 0,06     | 8,20   | 0,09    | 74,80                       |
|            | caise uscate                         | 10                                  |                           | 0,17     | 0,07   | 6,30    | 25,00                       |
| 448        | <b>Ceai cu zahăr</b>                 |                                     | <b>200/10</b>             |          |        |         | <b>34,80</b>                |
|            | ceai                                 | 0,2                                 |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | <b>Mere proaspete</b>                |                                     | <b>100</b>                | 0,35     |        | 9,94    | 41,36                       |
|            | <b>Prânzul</b>                       |                                     |                           |          |        |         | <b>801,54</b>               |
|            | <b>Salată de roșii</b>               |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>49,47</b>                |
|            | roșii                                | 80                                  |                           | 0,46     |        | 3,19    | 13,68                       |
|            | ceapă                                | 25                                  |                           | 0,36     |        | 2,00    | 8,82                        |
|            | Ulei nerafinat                       | 3                                   |                           |          | 2,97   |         | 26,97                       |
| 106        | <b>Rasolnic</b>                      |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>118,83</b>               |
|            | cartofi                              | 100                                 |                           | 1,44     | 0,07   | 13,68   | 57,60                       |
|            | ceapă                                | 12                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | castraveți murați                    | 17                                  |                           | 0,17     | 0,03   | 0,51    | 2,04                        |
|            | smântână                             | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | ulei                                 | 5                                   |                           |          | 4,96   |         | 44,96                       |
|            | Sare                                 | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | pătrunjel                            | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
| 1981       | <b>Terci din arnăut</b>              |                                     | <b>150</b>                |          |        |         | <b>238,24</b>               |
|            | Crupe arnăut                         | 60                                  |                           | 7,13     | 0,59   | 39,8    | 212,06                      |
|            | apă                                  | 60                                  |                           |          |        |         |                             |
|            | unt                                  | 3,5                                 |                           | 0,02     | 2,87   | 0,03    | 26,18                       |
|            | Sare                                 | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
| 733        | <b>Bitoc din fileu de găină</b>      |                                     | <b>75/5</b>               |          |        |         | <b>161,09</b>               |
|            | fileu de găină                       | 55                                  |                           | 11,44    | 4,84   | 3,30    | 65,45                       |
|            | apă                                  | 12                                  |                           |          |        |         |                             |
|            | pâine                                | 12                                  |                           | 0,97     | 0,14   | 5,76    | 32,04                       |



|     |                         |      |              |      |      |       |                |
|-----|-------------------------|------|--------------|------|------|-------|----------------|
|     | pesmeți                 | 7,5  |              | 0,61 | 0,09 | 3,60  | 20,03          |
|     | ulei                    | 7,5  |              |      | 7,43 |       | 67,43          |
|     | unt                     | 5    |              | 0,03 | 4,10 | 0,05  | 37,40          |
| 428 | <b>Compot din prune</b> |      | <b>200</b>   |      |      |       | <b>76,41</b>   |
|     | prune                   | 45,6 |              | 0,29 |      | 5,34  | 24,21          |
|     | zahăr                   | 15   |              |      |      | 14,85 | 52,2           |
|     | <b>Portocale</b>        | 100  |              | 0,63 | 0,07 | 7,7   | <b>32,9</b>    |
|     | <b>Pâine *</b>          | 30   | <b>30/30</b> | 2,43 | 0,36 | 14,40 | <b>80,10</b>   |
|     | <b>Pâine cu secară</b>  | 30   |              | 2,70 | 0,90 | 14,40 | <b>77,40</b>   |
|     | <b>TOTAL</b>            |      |              |      |      |       | <b>1528,99</b> |

## Vineri /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                 | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                      |                                     |                           |          |        |         | <b>627,68</b>               |
| 190        | <b>Terci din hrișcă, lapte, unt</b> |                                     | <b>150/10</b>             |          |        |         | <b>385,38</b>               |
|            | hrișcă                              | 72                                  |                           | 8,04     | 1,39   | 40,89   | 237,7                       |
|            | lapte                               | 100                                 |                           | 3,00     | 2,00   | 5,00    | 52,00                       |
|            | zahăr                               | 6                                   |                           |          |        | 5,94    | 20,88                       |
|            | unt                                 | 10                                  |                           | 0,06     | 8,20   | 0,09    | 74,80                       |
| 3          | <b>Tartină cu majiun</b>            |                                     | <b>10/50</b>              |          |        |         | <b>155,5</b>                |
|            | majiun                              | 10                                  |                           | 0,25     | 0,1    | 5,64    | 22,0                        |
|            | pâine                               | 50                                  |                           | 4,05     | 0,60   | 24,00   | 133,50                      |
| 456        | <b>Cacao cu lapte</b>               |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>86,8</b>                 |
|            | cacao                               | 3                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | lapte                               | 100                                 |                           | 3,00     | 2,00   | 5,00    | 52,00                       |
|            | apă                                 | 100                                 |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                               | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | <b>Prânzul</b>                      |                                     |                           |          |        |         | <b>873,57</b>               |
|            | <b>Salată din cartofi</b>           |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>84,57</b>                |
|            | cartofi                             | 100                                 |                           | 1,44     | 0,07   | 13,68   | 57,60                       |
|            | ulei                                | 3                                   |                           |          | 2,97   |         | 26,97                       |
| 111        | <b>Supa cu cartofi si arpacas.</b>  |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>134,13</b>               |
|            | cartofi                             | 66.5                                |                           | 0,96     | 0,05   | 9,10    | 38,30                       |
|            | arpacas                             | 20                                  |                           | 1,98     | 0,26   | 13,07   | 64,15                       |
|            | morecov                             | 12.5                                |                           | 0,13     | 0,01   | 0,70    | 4,10                        |
|            | ceapă                               | 12                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | ulei                                | 2.5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | sare                                | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | pătrunjel                           | 4                                   |                           | 0,07     |        | 0,20    | 0,87                        |
| 249        | <b>Pește copt cu legume</b>         |                                     | <b>75/30</b>              |          |        |         | <b>162,20</b>               |
|            | peste                               | 130                                 |                           | 12,6     | 3,48   |         | 108,19                      |
|            | ceapă                               | 10                                  |                           | 0,14     |        | 0,80    | 3,53                        |
|            | ulei                                | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | sare                                |                                     |                           |          |        |         |                             |
|            | morecov                             | 10                                  |                           | 0,10     | 0,01   | 0,56    | 3,28                        |
|            | ardei dulce                         | 10                                  |                           | 0,08     |        | 0,45    | 2,25                        |
| 224        | <b>Mămăliguță</b>                   |                                     | <b>150</b>                |          |        |         | <b>187,87</b>               |
|            | Făină de porumb                     | 50                                  |                           | 4,98     | 1,99   | 33,33   | 161,69                      |
|            | unt                                 | 3.5                                 |                           | 0,02     | 2,87   | 0,03    | 26,18                       |
|            | Sare                                |                                     |                           |          |        |         |                             |
| 428        | <b>Compot din fructe uscate</b>     |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>147,30</b>               |
|            | Fructe usc.                         | 45                                  |                           | 0,77     | 0,32   | 28,35   | 112,5                       |
|            | zahăr                               | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |

|                 |    |       |      |      |       |                |
|-----------------|----|-------|------|------|-------|----------------|
| Pline *         | 30 | 30/30 | 2,43 | 0,36 | 14,40 | 80,10          |
| Pline cu secară | 30 |       | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40          |
| <b>TOTAL</b>    |    |       |      |      |       | <b>1501,25</b> |

\* Pline albă integrală/ secară



## Luni /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                           | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                |                                     |                           |          |        |         | <b>569,14</b>               |
|            | <b>Terci din mei cu dovleac pe apă cu unt</b> |                                     | <b>200/5</b>              |          |        |         | <b>232,4</b>                |
|            | crupe de mei                                  | 30                                  |                           | 3,27     | 1,25   | 21,68   | 112,27                      |
|            | dovleac                                       | 35                                  |                           | 0,25     |        | 1,47    | 6,37                        |
|            | lapte                                         | 100                                 |                           | 3,00     | 2,00   | 5,00    | 52,00                       |
|            | zahăr                                         | 7                                   |                           |          |        | 6,93    | 24,36                       |
|            | unt                                           | 5                                   |                           | 0,03     | 4,10   | 0,05    | 37,40                       |
| 3          | <b>Tartină cu cașcaval, unt</b>               |                                     | <b>10/20/50</b>           |          |        |         | <b>208</b>                  |
|            | unt                                           | 10                                  |                           | 0,06     | 8,2    | 0,09    | 74,8                        |
|            | cașcaval                                      | 20                                  |                           | 4,99     | 5,18   |         | 74,50                       |
|            | pâine                                         | 50                                  |                           | 4,05     | 0,60   | 24,00   | 133,50                      |
| 451        | <b>Ceai cu zahăr și lămâi</b>                 |                                     | <b>200/10</b>             |          |        |         | <b>34,8</b>                 |
|            | Ceai                                          | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                         | 15                                  |                           |          |        | 14,85   | 52,5                        |
|            | lămâi                                         | 10                                  |                           | 0,06     | 0,02   |         | 1,54                        |
|            | <b>Prânzul</b>                                |                                     |                           |          |        |         | <b>939,47</b>               |
|            | <b>Salată din morcov cu mere</b>              |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>81,53</b>                |
|            | Morcov                                        | 80                                  |                           | 0,83     | 0,06   | 4,48    | 26,24                       |
|            | Mere                                          | 25                                  |                           | 0,09     |        | 2,49    | 10,34                       |
|            | Ulei nerafinat                                | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
| 122        | <b>Supă țărănească cu carne de pui</b>        |                                     | <b>250/56</b>             |          |        |         | <b>167,82</b>               |
|            | Carne de pui                                  | 75                                  |                           | 11,7     | 4,95   | 3,38    | 66,94                       |
|            | Varză                                         | 37,5                                |                           | 0,24     |        | 1,62    | 9,30                        |
|            | Cartofi                                       | 66,5                                |                           | 0,96     | 0,05   | 9,10    | 38,30                       |
|            | Morcov                                        | 12,5                                |                           | 0,13     | 0,01   | 0,70    | 4,10                        |
|            | Ceapă                                         | 12                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | Ulei                                          | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | Sare                                          | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | Pătrunjel                                     | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
| 374        | <b>Chifteluțe din carne de bovină</b>         |                                     | <b>80/5</b>               |          |        |         | <b>127,47</b>               |
|            | Carne de bovină                               | 53                                  |                           | 11,36    | 3,94   |         | 84,38                       |
|            | Apă                                           | 11                                  |                           |          |        |         |                             |
|            | Pâine                                         | 8                                   |                           | 0,65     | 0,10   | 3,04    | 21,36                       |
|            | Ceapă                                         | 21                                  |                           | 0,30     |        | 1,68    | 7,41                        |
|            | Făină                                         | 4                                   |                           | 0,40     | 0,04   | 2,92    | 14,32                       |
|            | Sare                                          | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | Unt                                           | 5                                   |                           | 0,03     | 4,10   | 0,05    | 37,40                       |

|     |                         |      |              |      |      |       |                |
|-----|-------------------------|------|--------------|------|------|-------|----------------|
| 214 | <b>Paste fierte</b>     |      | <b>150</b>   |      |      |       | <b>230,44</b>  |
|     | Paste                   | 53   |              | 5,3  | 0,69 | 39,22 | 190,8          |
|     | Unt                     | 5,3  |              | 0,03 | 4,35 | 0,05  | 39,64          |
|     | Sare                    | 2    |              |      |      |       |                |
| 428 | <b>Compot din prune</b> |      | <b>200</b>   |      |      |       | <b>107,1</b>   |
|     | Prune                   | 44,4 |              | 0,28 |      | 5,19  | 23,58          |
|     | Zahăr                   | 10   |              |      |      | 23,76 | 83,52          |
|     | Mere proaspete          | 100  |              | 0,35 |      | 9,94  | 41,36          |
|     | Pîine *                 | 35   | <b>35/35</b> | 2,84 | 0,42 | 16,80 | 93,45          |
|     | Pîine                   | 35   |              | 3,15 | 1,05 | 16,80 | 90,30          |
|     | <b>TOTAL</b>            |      |              |      |      |       | <b>1508,61</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară



## Marti /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                         | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                              |                                     |                           |          |        |         | <b>605,58</b>               |
| 215        | <b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b> |                                     | <b>200/10/20</b>          |          |        |         | <b>284,2</b>                |
|            | paste                                       | 52                                  |                           | 5,20     | 0,68   | 38,48   | 187,20                      |
|            | unt                                         | 5                                   |                           | 0,03     | 4,10   | 0,05    | 37,40                       |
|            | cașcaval(45%)                               | 16                                  |                           | 3,99     | 4,15   |         | 59,60                       |
|            | sare                                        | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | <b>Ou fiert</b>                             |                                     | <b>45</b>                 | 5,09     | 3,92   | 0,39    | <b>55,98</b>                |
| 43         | <b>Tartină cu majiun</b>                    |                                     | <b>20/30</b>              |          |        |         | <b>124,1</b>                |
|            | Magiun                                      | 20                                  |                           | 0,50     | 0,20   | 11,28   | 44,00                       |
|            | pâine                                       | 30                                  |                           | 2,43     | 0,36   | 14,40   | 80,10                       |
| 448        | <b>Ceai cu zahăr</b>                        |                                     | <b>200/10</b>             |          |        |         | <b>34,8</b>                 |
|            | Ceai                                        | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                       | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | <b>Biscuiți</b>                             |                                     | <b>25</b>                 | 2,05     | 2,38   | 18,5    | <b>106,5</b>                |
|            | <b>Prânzul</b>                              |                                     |                           |          |        |         | <b>848,70</b>               |
| 76         | <b>Vinegret din legume</b>                  |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>81,81</b>                |
|            | sfeclă                                      | 19,2                                |                           | 0,26     |        | 1,66    | 6,60                        |
|            | morcov                                      | 12,5                                |                           | 0,13     | 0,01   | 0,70    | 4,10                        |
|            | cartofi                                     | 27,5                                |                           | 0,40     | 0,02   | 3,76    | 15,84                       |
|            | castraveți murați                           | 33,3                                |                           | 0,33     | 0,07   | 1,00    | 4,00                        |
|            | ceapă                                       | 17,9                                |                           | 0,26     |        | 1,43    | 6,32                        |
|            | Ulei nerafinat                              | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | sare                                        | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
| 115        | <b>Supă de cartofi și tăței de casă</b>     |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>126,55</b>               |
|            | cartofi                                     | 100                                 |                           | 1,44     | 0,07   | 13,68   | 57,60                       |
|            | tăței de casă                               | 10                                  |                           | 1,00     | 0,13   | 7,40    | 36,00                       |
|            | morcov                                      | 12,5                                |                           | 0,13     | 0,01   | 0,70    | 4,10                        |
|            | ceapă                                       | 12                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | pastă de roșii                              | 2                                   |                           | 0,11     |        | 0,30    | 1,70                        |
|            | ulei                                        | 2,5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | sare                                        | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | pătrunjel                                   | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
| 337        | <b>Gulaș din carne de bovină</b>            |                                     | <b>75/50</b>              |          |        |         | <b>174,33</b>               |
|            | carne de bovină                             | 100                                 |                           | 15,15    | 5,25   |         | 112,5                       |
|            | ulei                                        | 4,2                                 |                           |          | 4,16   |         | 37,76                       |
|            | ceapă                                       | 18                                  |                           | 0,26     |        | 1,44    | 6,35                        |
|            | pastă de tomate                             | 4                                   |                           | 0,22     |        | 0,60    | 3,40                        |
|            | făină de grâu                               | 4                                   |                           | 0,40     | 0,04   | 2,92    | 14,32                       |



|     |                        |      |              |      |      |       |                |
|-----|------------------------|------|--------------|------|------|-------|----------------|
|     | sare                   | 2    |              |      |      |       |                |
|     | <b>Mazăre fiartă</b>   |      | <b>150</b>   |      |      |       | <b>254,85</b>  |
|     | mazăre                 | 69   |              | 16,8 | 0,69 | 36,39 | 215,58         |
|     | unt                    | 5,3  |              | 0,03 | 4,3  | 0,05  | 39,27          |
|     | sare                   | 2    |              |      |      |       |                |
| 428 | <b>Compot din mere</b> |      | <b>200</b>   |      |      |       | <b>53.66</b>   |
|     | mere                   | 45,6 |              | 0,16 |      | 4,53  | 18,86          |
|     | zahăr                  | 10   |              |      |      | 9,90  | 34,80          |
|     | <b>Pîine*</b>          | 30   | <b>30/30</b> | 2,43 | 0,36 | 14,40 | 80,10          |
|     | <b>Pîine cu secară</b> | 30   |              | 2,70 | 0,90 | 14,40 | <b>77,40</b>   |
|     | <b>TOTAL</b>           |      |              |      |      |       | <b>1527,13</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară

## Miercuri /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                               | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                    |                                     |                           |          |        |         | <b>547.46</b>               |
| 196        | <b>Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide</b>    |                                     | <b>200/10/10</b>          |          |        |         | <b>295.56</b>               |
|            | Fulgi de ovas                                     | 50                                  |                           | 5.94     | 2.9    | 32.67   | 122.88                      |
|            | apa                                               | 60                                  |                           |          |        |         |                             |
|            | zahar                                             | 6                                   |                           |          |        | 5.94    | 20.88                       |
|            | unt                                               | 10                                  |                           | 0.06     | 8.2    | 0.09    | 74.8                        |
|            | lapte                                             | 100                                 |                           | 3        | 2      | 5       | 52.0                        |
|            | stafide                                           | 10                                  |                           | 0.17     | 0.07   | 6.3     | 25.0                        |
|            | <b>Iaurt natural 2.6%</b>                         |                                     | <b>125</b>                | 2.5      | 3.75   | 5       | 62.5                        |
| 3          | <b>Tartină cu cașcaval</b>                        |                                     | <b>20/30</b>              |          |        |         | <b>154.60</b>               |
|            | cașcaval                                          | 20                                  |                           | 4.99     | 5.18   |         | 74.5                        |
|            | pâine                                             | 30                                  |                           | 2.43     | 0.36   | 14.4    | 80.1                        |
|            | <b>Ceai de macieș</b>                             | <b>200</b>                          |                           |          |        |         | <b>34.8</b>                 |
|            | măcieș                                            | 20                                  |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                             | 10                                  |                           |          |        | 9.90    | 34.80                       |
|            | <b>Prânzul</b>                                    |                                     |                           |          |        |         | <b>964.13</b>               |
|            | <b>Vinete cu ceapa</b>                            |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>47.89</b>                |
|            | vinete                                            | 90                                  |                           | 0.49     | 0.08   | 4.05    | 19.44                       |
|            | ceapa                                             | 4,2                                 |                           | 0.06     |        | 0.34    | 1.48                        |
|            | Ulei nerafinat                                    | 3                                   |                           |          | 2.97   |         | 26.97                       |
| 92         | <b>Ciorba cu legume, smântână și carne de pui</b> |                                     | <b>250/5/56</b>           |          |        |         | <b>133.03</b>               |
|            | carne de pui                                      | 75                                  |                           | 11,7     | 4,95   | 3,38    | 66,94                       |
|            | varză                                             | 22,5                                |                           | 0,14     |        | 0,97    | 5,58                        |
|            | cartofi                                           | 40                                  |                           | 0,58     | 0,03   | 5,47    | 23,04                       |
|            | morcov                                            | 9,5                                 |                           | 0,10     | 0,01   | 0,53    | 3,12                        |
|            | ceapă                                             | 12                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | pastă de tomate                                   | 2                                   |                           | 0,11     |        | 0,30    | 1,70                        |
|            | ulei                                              | 2                                   |                           |          | 1,98   |         | 17,98                       |
|            | sare                                              | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | pătrunjel                                         | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
|            | smântână                                          | 5                                   |                           | 0,14     | 1,00   | 0,16    | 10,00                       |
| 733        | <b>Fileu de găina inabusita</b>                   |                                     | <b>75/10</b>              |          |        |         |                             |
|            | fileu de găină                                    | 111                                 |                           | 23.09    | 9.77   | 6.66    | 132.09                      |
|            | ulei                                              | 7,5                                 |                           |          |        | 7.43    | 67.43                       |
|            | unt                                               | 10                                  |                           | 0.06     | 8.2    | 0.09    | 74.8                        |
|            | Sare                                              | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
| 384        | <b>Terci din griu</b>                             |                                     | <b>150</b>                |          |        |         | <b>244.63</b>               |

|     |                        |      |              |             |      |              |                |
|-----|------------------------|------|--------------|-------------|------|--------------|----------------|
|     | grii                   | 58   |              | 6,89        | 0,57 | 38,47        | 204,99         |
|     | unt                    | 5,3  |              | 0,03        | 4,35 | 0,05         | 39,64          |
|     | sare                   | 2    |              |             |      |              |                |
| 428 | <b>Compot din mere</b> |      | <b>200</b>   |             |      |              | <b>53.66</b>   |
|     | mere                   | 45,6 |              | 0.16        |      | 4.53         | 18.86          |
|     | zahăr                  | 10   |              |             |      | 9.9          | 34.8           |
|     | prune                  |      | <b>100</b>   | <b>0,63</b> |      | <b>11,70</b> | <b>53,10</b>   |
|     | pîine *                | 30   | <b>30/30</b> | 2,43        | 0,36 | 14,40        | <b>80,10</b>   |
|     | pîine cu secară        | 30   |              | 2,70        | 0,90 | 14,40        | <b>77,40</b>   |
|     | <b>TOTAL</b>           |      |              |             |      |              | <b>1511,59</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară



## Joi /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                     | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                          |                                     |                           |          |        |         | <b>559.69</b>               |
|            | <b>Omleta</b>                           |                                     | <b>75/5</b>               |          |        |         | <b>117.52</b>               |
|            | ou                                      | 43,5                                |                           | 4,92     | 3,78   | 0,38    | 54,12                       |
|            | lapte                                   | 50                                  |                           | 1,50     | 1,00   | 2,50    | 26,00                       |
|            | unt                                     | 5                                   |                           | 0,03     | 4,10   | 0,05    | 37,40                       |
| 384        | <b>Terci din arnautca pe apa cu unt</b> |                                     | <b>200/10</b>             |          |        |         | <b>235.82</b>               |
|            | arnautca                                | 77,6                                |                           | 8,72     | 0,54   | 56,36   | 264,84                      |
|            | zahăr                                   | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | unt                                     | 3,5                                 |                           | 0,02     | 2,87   | 0,03    | 26,18                       |
| 43         | <b>Tartina cu gem</b>                   |                                     | <b>20/30</b>              |          |        |         | <b>133.5</b>                |
|            | gem                                     | 20                                  |                           | 0,13     |        | 11,60   | 53,40                       |
|            | pâine                                   | 30                                  |                           | 2,43     | 0,36   | 14,40   | 80,10                       |
| 441        | <b>Mere</b>                             |                                     | <b>80</b>                 |          |        |         | <b>38.05</b>                |
|            | Mar                                     | 92                                  |                           | 0,32     |        | 9,15    | 38,05                       |
| 448        | <b>Ceai cu zahăr</b>                    |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>34,80</b>                |
|            | ceai                                    | 0,2                                 |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                   | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | <b>Prânzul</b>                          |                                     |                           |          |        |         | <b>864,63</b>               |
|            | <b>Salata din sfecla cu prune</b>       |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>99.71</b>                |
|            | sfecla                                  | 72                                  |                           | 0,98     |        | 6,22    | 24,77                       |
|            | Prune uscate                            | 20                                  |                           | 0,34     | 0,14   | 12,60   | 50,00                       |
|            | zahar                                   | 2                                   |                           |          |        | 1,98    | 6,96                        |
|            | Ulei nerafinat                          | 2                                   |                           |          | 1,98   |         | 17,98                       |
| 113        | <b>Supă cu cartofi și fasole</b>        |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>118.83</b>               |
|            | cartofi                                 | 50                                  |                           | 0,72     | 0,04   | 6,84    | 28,80                       |
|            | fasole                                  | 20                                  |                           | 4,38     | 0,20   | 10,75   | 60,30                       |
|            | morcov                                  | 10                                  |                           | 0,10     | 0,01   | 0,56    | 3,28                        |
|            | ceapă                                   | 10                                  |                           | 0,14     |        | 0,80    | 3,53                        |
|            | ulei                                    | 2,5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | Sare                                    | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | patrunjel                               | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
|            | <b>Ficat de gaina inabusit in sos</b>   |                                     | <b>75/50</b>              |          |        |         | <b>166,57</b>               |
|            | Ficat de găină                          | 100                                 |                           | 15,6     | 6,6    | 4,5     | 89,26                       |
|            | ulei                                    | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | morcov                                  | 15                                  |                           | 0,16     | 0,01   | 0,84    | 4,92                        |
|            | ceapă                                   | 15                                  |                           | 0,21     |        | 1,20    | 5,29                        |
|            | făină                                   | 5                                   |                           | 0,50     | 0,05   | 3,65    | 17,90                       |
|            | Pasta de roșii                          | 5                                   |                           | 0,27     |        | 0,75    | 4,25                        |

|     |                          |      |              |             |             |              |                |
|-----|--------------------------|------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|     | Sare                     | 2    |              |             |             |              |                |
| 428 | <b>Compot din mere</b>   |      | <b>200</b>   |             |             |              | <b>53,16</b>   |
|     | mere                     | 44,4 |              | 0,16        |             | 4,42         | 18,36          |
|     | zahăr                    | 10   |              |             |             | 9,90         | 34,80          |
| 149 | <b>Piureu de cartofi</b> |      | <b>150/5</b> |             |             |              | <b>156,33</b>  |
|     | cartofi                  | 116  |              | 1,67        | 0,08        | 15,87        | 66,82          |
|     | unt                      | 5    |              | 0,03        | 4,10        | 0,05         | 37,40          |
|     | apă                      | 16,6 |              |             |             |              |                |
|     | sare                     | 2    |              |             |             |              |                |
|     | <b>Struguri</b>          |      | <b>100</b>   | <b>0,61</b> | <b>0,17</b> | <b>15,66</b> | <b>60,03</b>   |
|     | <b>Biscuiți</b>          |      | <b>25</b>    | <b>2,05</b> | <b>2,38</b> | <b>18,5</b>  | <b>106,5</b>   |
|     | <b>Pâine *</b>           | 40   | <b>40/40</b> | 3,24        | 0,48        | 19,20        | <b>106,80</b>  |
|     | <b>Pâine cu secară</b>   | 40   |              | 3,60        | 1,20        | 19,20        | <b>103,20</b>  |
|     | <b>TOTAL</b>             |      |              |             |             |              | <b>1530,82</b> |

\* Pâine albă integrală/ secară

## Vineri /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                           | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                |                                     |                           |          |        |         | <b>644,42</b>               |
| 1          | <b>Tartină cu unt</b>                         |                                     | <b>20/50</b>              |          |        |         | <b>283.1</b>                |
|            | unt                                           | 20                                  |                           | 0,12     | 16,40  | 0,18    | 149,60                      |
|            | Pâine                                         | 50                                  |                           | 4,05     | 0,60   | 24,00   | 133,50                      |
|            | <b>Puding din brinza cu morcov</b>            |                                     | <b>200/10</b>             |          |        |         | <b>326.52</b>               |
|            | brânza                                        | 80                                  |                           | 12,80    | 7,20   | 0,80    | 160,80                      |
|            | zahar                                         | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | ou                                            | 52,2                                |                           | 5,90     | 4,54   | 0,45    | 64,94                       |
|            | morcov                                        | 40                                  |                           | 0,42     | 0,03   | 2,24    | 13,12                       |
|            | smintina                                      | 10                                  |                           | 0,28     | 2,00   | 0,32    | 20,00                       |
|            | unt                                           | 2                                   |                           | 0,01     | 1,64   | 0,02    | 14,96                       |
|            | faina                                         | 5                                   |                           | 0,50     | 0,05   | 3,65    | 17,90                       |
| 448        | <b>Ceai cu zahăr</b>                          |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>34,8</b>                 |
|            | Ceai                                          | 0,2                                 |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                         | 10                                  |                           |          |        | 9,9     |                             |
|            | <b>Prânzul</b>                                |                                     |                           |          |        |         | <b>873,29</b>               |
|            | <b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b> | <b>100</b>                          |                           |          |        |         | <b>62.61</b>                |
|            | Castraveți                                    | 50                                  |                           | 0,37     |        | 1,40    | 5,58                        |
|            | Tomate                                        | 50                                  |                           | 0,29     |        | 2,00    | 8,55                        |
|            | Ceapă verde                                   | 10                                  |                           | 0,14     |        | 0,80    | 3,53                        |
|            | Ulei nerafinat                                | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
| 114        | <b>Supă de cartofi cu mazare</b>              |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>123.75</b>               |
|            | cartofi                                       | 50                                  |                           | 0,96     | 0,05   | 9,10    | 38,30                       |
|            | mazare                                        | 20                                  |                           | 1,08     | 0,30   | 9,36    | 54,20                       |
|            | morcov                                        | 10                                  |                           | 0,13     | 0,01   | 0,70    | 4,10                        |
|            | ceapă                                         | 10                                  |                           | 0,17     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | ulei                                          | 2,5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | sare                                          | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | patrunjel                                     | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
|            | <b>Pește copt cu legume</b>                   |                                     | <b>75/10</b>              |          |        |         | <b>163.14</b>               |
|            | peste                                         | 75                                  |                           | 7,27     | 2,01   |         | 62,42                       |
|            | ceapă                                         | 15                                  |                           | 0,21     |        | 1,20    | 5,29                        |
|            | ulei                                          | 10                                  |                           |          | 9,90   |         | 89,90                       |
|            | sare                                          | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | morcov                                        | 10                                  |                           | 0,10     | 0,01   | 0,56    | 3,28                        |
|            | ardei dulce                                   | 10                                  |                           | 0,08     |        | 0,45    | 2,25                        |



|            |                         |     |              |             |      |             |                |
|------------|-------------------------|-----|--------------|-------------|------|-------------|----------------|
| <b>383</b> | <b>Teret din hrișcă</b> |     | <b>150</b>   |             |      |             | <b>263,88</b>  |
|            | Crupă de hrișcă         | 69  |              | 8,04        | 1,39 | 40,89       | 237,7          |
|            | unt                     | 3,5 |              | 0,02        | 2,87 | 0,03        | 26,18          |
|            | sare                    | 2   |              |             |      |             |                |
| <b>448</b> | <b>Ceai cu zahăr</b>    |     | <b>200</b>   |             |      |             | <b>34,80</b>   |
|            | ceai                    | 0,2 |              |             |      |             |                |
|            | zahăr                   | 10  |              |             |      | 9,90        | 34,80          |
|            | <b>Mere proaspete</b>   |     | <b>100</b>   | <b>0,35</b> |      | <b>9,94</b> | <b>41,36</b>   |
|            | <b>Pîine *</b>          | 35  | <b>35/35</b> | 2,84        | 0,42 | 16,80       | <b>93,45</b>   |
|            | <b>Pîine cu secară</b>  | 35  |              | 3,15        | 1,05 | 16,80       | <b>90,30</b>   |
|            | <b>TOTAL</b>            |     |              |             |      |             | <b>1517,71</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară