

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____V.STAVENSCHI

Data ____/____/2025

APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP“ADOLESCENȚA-RC”

_____A.GHIMPU

Data ____/____/2025

MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN INSTITUTIA DE

ÎNVĂȚĂMÂNT C.E.Î.S. “ORFEU”

GRUPE PREȘCOLARE

PENTRU PERIOADA “IARNA-PRIMĂVARA”

ANUL DE STUDII 2025-2026

CHIȘINĂU 2025

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
MICUL DEJUN							
Tartină cu unt pe biscuit	10/20			1,70	10,10	14,89	160,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Paste făinoase fierte cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/15			7,42	5,71	25,69	213,60
Paste făinoasee din faina integrală		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	125,50
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	3,90	2,05	0,00	58,18
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,74	13,38
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
TOTAL :				9,52	15,81	48,32	386,98
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Fruite proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				0,66	0,00	18,65	77,55
PRÂNZ							
Salată de rădăcină de țelină cu morcov	50			0,69	5,02	3,03	61,75
Morcov		43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Sare iodată		0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Supă de legume cu mazăre verde și verdeață	250			4,07	8,55	23,10	163,32
Conopidă proaspătă		20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per.100 gr produs) prelucrată termic		30,80	20,00	0,78	0,05	3,78	16,25
Cartofi		77,00	50,00	1,54	3,40	15,17	63,91
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu		1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină		3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș	75/50			16,97	5,36	3,49	289,14
Fileu de pui dezosată, refrigerată		120,00	105,00	16,50	0,37	0,37	222,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		7,20	6,00	0,10	0,00	0,57	2,35
Suc de tomate		6,32	6,32	0,05	0,01	0,29	1,70
Făină de grâu		4,00	4,00	0,30	0,03	2,19	17,32
Rădăcină de țelină		0,90	0,60	0,00	0,00	0,02	0,10
Sare iodată		0,5	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,22
Bulgur fiert cu unt	100			3,48	3,73	35,44	212,94
Bulgur		43,20	43,00	3,02	0,26	35,40	181,54
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,46	3,47	0,04	31,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	150			0,14	0,00	3,44	14,17
Mere		34,20	30,00	0,12	0,00	3,39	13,80
Lămâie (suc)		1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37
Pâine de casă cu țărăță	50			4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				29,35	23,76	97,20	886,82

CINĂ

Șarlotă din brânză de vaci cu mere	100			5,91	8,84	15,04	230,99
Brânză de vaci, 9 % grăsimi		39,40	39,40	3,30	3,56	0,39	79,19
Ouă de găină de categoria „Extra”		21,43	18,64	2,04	2,57	0,16	22,39
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		7,87	7,87	0,22	1,18	0,25	17,00
Făină de grâu albă fortificat cu acid folic și Fe		23,62	23,62	0,26	0,24	9,24	82,56
Mere proaspete		21,43	18,86	0,08	0,00	2,50	8,90
Praf de copt		1,43	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce,fără gr.vegetale		1,57	1,57	0,01	1,29	0,02	12,25
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	8,70
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert	200			4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		200,00	200,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Frunte proaspete	100			1,00	0,30	22,00	93,50
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	93,50
TOTAL :				11,41	12,14	44,54	402,49
Energia totală zilnică (kcal)				50,94	51,71	208,71	1753,84
Corelația P:L:G				1:	1:	4,03	
COSTUL: 58,90 lei							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
MICUL DEJUN							
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare	15/25			5,90	13,90	0,00	129,98
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine din făină integrală cu porumb		25,00	25,00	2,00	0,60	13,90	71,80
Terci de griș pe lapte natural cu unt și dulceață de zmeură	200/5			12,21	6,31	20,11	201,80
Crupe de griș		33,30	33,13	9,20	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Apă		74,00	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,00	0,00	2,97	10,44
vegetale		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	150			3,05	2,06	10,89	59,36
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		79,10	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Cacao pudră		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
ÎN TOTAL :				21,16	22,27	31,00	391,14
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Fructe proaspete	85			0,85	0,26	18,70	75,65
Banană		121,43	85,00	0,85	0,26	18,70	75,65
ÎN TOTAL :				0,85	0,26	18,70	75,65
PRÂNZ							
Roșii proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Roșii proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână	250/5			5,42	6,34	26,25	223,07
Cartofi		115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	1,10	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 rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
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
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală de casă	75			7,54	10,51	23,73	192,99
Pulpă de porcină refrigerată, dezosată,degresată		30,00	27,00	0,34	1,50	1,45	30,60
Fileu de pui refrigerată		31,50	28,50	5,25	0,42	0,21	35,91
Pâine		9,00	9,00	0,73	0,11	14,32	26,19
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Ouă de găină de categoria „Fextra”		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Pesmeți		5,00	5,00	0,50	0,06	3,66	17,90
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,10	4,10	0,00	3,96	0,00	36,50
Terci de hrișcă cu unt	100			0,59	3,99	19,44	183,68
Crupe de hrișcă		46,00	45,54	0,57	1,10	19,41	157,50
vegetale		3,50	3,50	0,02	2,89	0,03	26,18
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	50			4,00	1,10	28,70	145,50
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				18,05	21,94	106,55	772,73

CINĂ							
Balmoș „Ardelean” cu brânză și smântână	120/20			9,02	9,47	29,51	221,27
Crupe de Malai		24,40	24,30	2,4	1,00	26,30	79,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		32,14	32,14	1,35	0,9	2,25	16,71
Apă		32,14	32,14	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,57	3,57	0,02	2,93	0,03	26,70
Sare iodată		0,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brinză de vaci, 9% de grăsimi		29,29	29,29	4,69	2,64	0,29	58,86
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,56	2,00	0,64	40,00
Covrigei cu mac (fără gr.hidrogenate, adaosuri)	25			2,75	0,75	19,75	80,00
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	1,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				12,17	10,22	56,97	320,85
Energia totală zilnică (kcal)				52,23	54,69	213,22	1560,37
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
COSTUL: 58,90 lei							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
MICUL DEJUN							
Tartină cu unt	10/25			2,03	0,72	12,30	104,15
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine din făină integrală		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Terci de ovăz cu fructe și unt pe lapte natural	200			5,74	5,89	42,98	272,80
Fulgi de ovăz		42,50	42,00	1,60	2,64	27,90	157,88
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		100,00	100,00	2,90	2,50	4,00	58,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	11,22
Stafide		5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate		5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane		33,50	20,00	0,30	0,00	4,48	18,20
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert	150			4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :				12,27	9,61	62,78	454,95
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Măr copt cu scorțișoară	80			0,00	0,00	9,00	36,80
Măr		92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				0,00	0,00	9,00	36,80
PRÂNZ							
Ardei dulci proaspeți feliți	30			0,50	0,00	3,00	15,00
Rasolnic cu arpacaș, verdeață și smântână	250/5			3,36	8,12	22,99	167,88
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	14,78	66,53
Crupe de arpacaș		10,00	10,00	0,99	0,13	5,53	31,08
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)		16,75	15,00	0,17	0,03	0,50	2,01
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	0,68	1,61
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	2,50
Rădăcină de pătrunjel		1,84	1,50	0,00	1,90	0,00	2,20
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	1,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Knăli „Ariceii” din fileu de pui cu orez la aburi	75			16,56	11,80	5,50	173,02
Fileu de pui dezosată, refrigerată		100,32	91,2 71,25*	14,72	4,30	0,67	114,36
Boabe de orez		7,00	7,00	0,51	0,14	4,37	25,29
Apă		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		6,00	6,00	0,18	2,20	0,30	3,12
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		3,13buc	6,24	1,10	2,70	0,03	6,49
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
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
Piure de cartofi	100			2,39	3,08	18,83	185,03
Cartofi		132,00	85,50	1,90	0,09	18,01	152,50
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără grăsimi vegetale		3,50	3,50	0,02	2,67	0,03	24,31
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		15,80	15,00	0,47	0,32	0,79	8,22
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	50			4,00	1,10	28,70	145,50
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,58	30,72
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
TOTAL :				26,99	24,10	88,60	717,15

CINĂ							
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână	100/10			11,05	21,74	40,27	258,32
Brânză de vaci (9% grăsime)		65,00	64,00	6,85	15,84	18,45	101,40
Morcov		27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de grîș		8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	23,30
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria Extra		0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	36,21
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce ,fără gr. vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce ,fără gr. vegetale		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Lapte fierț cu cacao	150			3,05	2,06	10,89	59,36
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		79,10	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Cacao pudră		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	22,00	93,50
Banană		111,00	200,00	1,00	0,30	22,00	93,50
TOTAL :				15,10	24,10	73,16	411,18
Energia totală zilnică (kcal)				54,36	57,81	233,54	1620,08
Corelația P:L:G				1,04:	1:	4	
COSTUL: 58,90 lei							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA I JOI							
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
MICUL DEJUN							
Tartină cu unt	10/25			2,03	0,72	12,30	104,15
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine din făină integrală		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Terci viscos din bulgur cu fructe	200/5			6,71	5,13	40,75	273,30
Cereale de bulgur		40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Stafide		5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate		5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane proaspete		33,40	20,00	0,75	0,00	1,12	18,20
Vanilină		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,36	12,29
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
TOTAL :				8,94	5,85	59,41	389,74
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Fructe citrice	100			0,90	0,10	11,00	47,00
Portocală		142,00	100,00	0,90	0,10	1,00	47,00
TOTAL :				0,52	0,13	19,58	75,69
PRÂNZ							
Salată "Vitaminoasă" cu verdeață	50			1,53	2,49	2,86	37,76
Varză proaspătă		40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
Morcov		6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
Ceapă usc /Praz		6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Patrunjel 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 nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,01	0,00	0,045.	0,50
Borș cu sfeclă roșie și smântână	250/10			1,88	16,46	41,67	193,11
Cartofi		77,00	50,00	1,54	3,40	15,17	63,91
Sfeclă		62,50	50,00	0,00	2,1,1	12,17	40,10
Morcov		6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,00	1,30	10,20	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		3,86	3,50	0,00	1,44	0,08	1,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,00	1,30	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Pilaf cu carne de porcină	60/15			26,04	17,30	29,37	337,42
Pulpă de porcină refrierață, dezosată,degresată		97,20	87,42	12,97	9,08	4,18	119,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	7,43	0,00	67,50
Ceapă/ praj		9,00	7,50	0,13	0,02	0,52	4,42
Morcov		9,98	7,50	0,10	0,01	0,56	4,27
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Boabe de orez		38,00	37,62	12,75	0,75	23,70	137,31
Apă		75,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel, mărar)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,58	30,72
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Pâine de casă cu țărăță	50		50,00	4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				33,63	37,35	112,18	744,51

CINĂ							
Tartină cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	10/10/35			5,44	11,65	20,19	215,45
Unt 82,5%grăsimă din smântână dulce,fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de casă cu țărăță		35,00	35,00	2,78	0,75	20,10	101,84
Măr copt cu nuci și scorțișoară	80			2,00	0,00	9,00	104,60
Măr		92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Miez de Nuci		10,00	10,00	2,00	7,00	1,0	67,80
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	150			3,05	2,06	10,89	59,36
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		79,10	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Cacao pudră		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
TOTAL :				10,49	13,71	40,08	379,41
Energia totală zilnică (kcal)				53,58	57,04	231,25	1589,35
Corelația P:L:G				1:	1,06:	4,05	
COSTUL: 58,90 lei							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
MICUL DEJUN							
Ou fiert cu pâine	63/40			9,60	6,10	23,27	192,00
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărață		40,00	40,00	4,50	1,50	22,97	124,00
Terci de grâu cu lapte	200			8,17	8,78	38,81	209,78
Crupe de grâu		44,40	44,36	5,28	2,57	29,01	108,23
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Sare iodată		0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
vegetale		5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu măceșe	200			0,20	0,00	6,36	12,29
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				17,97	14,88	68,44	414,07
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Fruite citrice(bucată)	130			0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarină		130	130,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				0,00	0,00	8,00	38,00
PRÂNZ							
Roșii proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Roșii proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Supă de cartofi cu perișoare de carne de pui	250/20			5,70	6,68	25,93	167,97
Cartofi		154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare de carne de pui	30						
Fileu de pui fără piele, refrigerată		38,64	34,20	2,40	1,24	0,00	13,38
Ceapă		3,00	2,50	0,04	0,01	1,84	0,81
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		2,50	2,50	0,08	0,05	0,13	1,30
Ouă de găină, categoria "Extra"		3,30	3,30	0,38	0,28	0,03	4,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" la cuptor cu legume sote	75/50			10,18	14,81	10,39	131,38
Fileu pur de "Merluciu", glazurat		102,05	79,30	9,61	6,76	2,10	44,65
Morcov		23,80	18,00	0,25	0,02	1,33	7,81
Ceapă/Praz		10,40	8,67	0,15	0,02	6,38	2,80
Rădăcină de țelină		2,00	1,33	0,01	0,00	0,04	0,22
Suc detomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	72,00
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,06	0,21
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Mămăliguță cu unt	150/5			4,15	6,16	13,75	342,80
Crupe de porumb		49,50	49,26	4,12	2,06	13,70	305,40
gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de prune uscate	200			0,44	0,68	25,86	101,37
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,75
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu tărață	50			4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				24,77	29,43	106,73	898,02

CINĂ							
Chiflă „Fagotino cu mac”(achiziționată)	100			18,90	20,00	57,80	289,12
Fructe proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
Ceai cu cătină	20			0,28	0,02	6,88	20,55
Cătină		26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Lămâie		5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
TOTAL :				19,84	20,02	83,33	387,22
Energia totală zilnică (kcal)				62,58	64,33	266,50	1737,31
Corelația P:L:G				1:	1,02:	4,1	
COSTUL: 58,90 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
MICUL DEJUN							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	10/20			4,24	4,60	14,80	124,01
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri, E-uri		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Terci de bulgur cu caise uscate	150			6,89	2,96	42,56	206,05
Crupe de bulgur		28,13	27,85	6,35	0,28	18,65	100,41
Apă		91,50	91,50	0,00	0,00	0,00	0,00
gr.vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Caise uscate		15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	36,00
Stafide		15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	36,00
Ceai cu cătină	200			2,13	0,38	6,58	19,74
Cătină		26,40	25,00	2,09	0,37	1,28	7,50
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Lămâie		5,50	5,00	0,04	0,01	0,32	1,04
Mentă		0,75	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				15,66	11,54	68,74	409,80
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Fructe proaspete	100			1,00	0,06	10,30	48,00
Kiwi		113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :				1,00	0,06	10,30	48,00
PRÂNZ							
Dovlecei sote cu unt	50			0,34	4,10	1,26	74,75
Dovlecei proaspeți		90,90	60,90	0,18	0,00	0,89	34,10
gr.vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,08	39,00
Usturoi		0,32	0,25	0,02	0,00	0,07	0,35
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu mazăre uscată	250			6,46	9,70	23,73	217,96
Cartofi		77,00	50,00	1,54	4,40	15,17	65,91
Mazăre uscată		20,00	20,00	4,46	0,34	5,90	80,60
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină		3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pui-Stroganoff	60/50			1,71	10,35	13,55	249,18
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		113,40	103,60	0,82	5,07	3,51	162,33
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	35,96
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	7,78	27,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	100			6,90	3,17	28,74	149,41
Couscous		38,80	38,80	6,88	0,50	28,71	125,10
gr.vegetale		3,50	3,50	0,02	2,67	0,03	24,31
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,58	30,72
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Pâine de casă cu țărăță	50			4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				19,59	28,42	105,56	867,52

SĂPTĂMÎNA II Marți

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
MICUL DEJUN							
Tartină cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	10/10/30			5,46	11,53	17,39	201,60
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de grâu		30,00	30,00	2,77	0,58	17,33	87,99
Supă de lapte cu hrișcă și unt	200			2,39	6,54	28,88	152,35
Crupe de hrișcă		22,00	21,78	2,53	0,44	12,85	55,99
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	14,00	52,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Apă		44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte fiert cu cacao	150			3,05	2,06	10,89	59,36
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		79,10	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Cacao pudră		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
TOTAL :				10,90	20,13	57,16	413,31
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				1,00	0,30	44,00	89,00
PRÂNZ							
Salată de legume proaspete	50			0,48	2,49	3,11	35,90
Tomate proaspete		35,4	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
Ardei dulci		13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
Ceapă		6,25	5,00	0,08	0,00	0,47	2,10
Frunză de salată		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi	250			2,57	5,13	37,32	138,81
Varză proaspătă		62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	25,80	66,53
Movrcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fripturică din fileu de pui cu legume	70/50			26,13	16,19	17,14	217,59
Fileu de pui dezosată, refrigerată		113,40	113,40	25,57	10,69	7,29	153,00
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Tomate proaspete		10,20	8,64	0,06	0,00	0,41	1,74
Făină de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină		1,50	1,05	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca” granulos	150			6,94	4,89	28,65	250,97
Crupe de grâu		58,20	57,62	6,91	0,58	28,60	211,70
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,58	30,72
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Pâine de casă cu țărăță	50			4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				40,30	29,80	124,50	819,49
CINĂ							
Chiflă cu susan cu unt	10/50	1/10/50		6,16	10,20	29,53	229,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Chifă "Școlară"cu susan		50,00	50,00	6,10	2,00	29,44	154,50

Lapte fier	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		209,30	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Măr copt cu miez de nuci și scorțișoară	80	80		1,32	3,50	9,00	73,90
Măr		92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Miez de Nuci		5,00	5,00	1,00	3,5	0,05	37,10
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				13,48	17,70	48,53	407,20
Energia totală zilnică (kcal)				65,68	67,93	274,19	1729,00
Corelația P:L:G				1:	1,04:	4,04	
COSTUL: 58,90 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA II Miercuri

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
MICUL DEJUN							
Tartină cu unt	10/30			2,86	8,99	20,15	162,09
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de casă cu țărâță		30,00	30,00	2,77	0,74	20,09	87,29
Terci de orez cu lapte și unt	100			12,95	2,79	37,80	223,21
Boabe de orez		45,00	44,55	10,10	0,89	28,07	162,61
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Apă		60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Apă		58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lapte natural	200			1,70	1,00	8,86	38,29
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Lapte 2,5% de grăsimi		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
TOTAL :				17,51	12,78	66,81	423,59
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Fructe proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				0,66	0,00	18,65	77,55
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete		51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Borș „Ucrainesc” cu smântână	250/10			7,54	7,40	32,23	228,29
Sfeclă		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		8,70	8,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		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
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Verdeață		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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,16	20,00
Biftec împănat în pesmeți la aburi	75			2,67	10,83	11,46	189,87
Fileu de pui fără piele, refrigerată		80,10	72,75	0,91	6,60	3,86	103,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ouă de găină categoria „ Extra”		12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	17,10
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Terci de hrișcă cu unt,granulos	100			10,52	22,37	28,93	165,68
Crupe de hrișcă		46,00	45,50	10,50	19,50	28,90	139,50
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de prune uscate	200			0,44	0,68	25,86	101,37
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,75
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu țărâță	50		50,00	4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				25,47	42,38	129,28	840,21
CINĂ							
Plăcintă cu brânză ”(achiziționată)	75			7,50	1,20	37,50	192,75
Omletă naturală cu brânză maturată cu pastă semitare	60			9,05	7,18	1,12	95,67

[illegible]

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
MICUL DEJUN							
Tartină cu unt	25/10			2,16	8,55	12,01	140,15
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Pâine din făină integrală		25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Couscous pe lapte cu unt	200			7,89	6,65	43,80	275,36
Couscous		50,00	49,50	5,00	0,65	37,00	180,00
Lapte pasteurizat 2,5% -3% grăsime		95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Apă		70,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				10,25	15,20	62,14	434,00
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%	20			1,64	1,90	14,80	85,20
Fructe proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				2,39	1,90	38,60	179,00
PRÂNZ							
Salată din sfeclă cu semințe de floarea soarelui	50/5			0,76	1,79	5,86	78,43
Sfeclă		61,28	45,00	0,75	0,00	4,78	19,00
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,75	2,75	0,00	2,72	0,00	24,75
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	33,90
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă „Țărănească” cu orez, verdeță și smântână	250/10			3,10	7,26	27,79	168,85
Varză proaspătă		50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi		77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Boabe de orez		10,00	10,00	0,90	0,20	6,24	36,14
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
Suc de tomate		6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	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
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,16	20,00
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	75			20,94	4,83	7,34	178,53
Fileu de pui dezosată, refrigerată		64,50	58,50	17,72	0,86	0,43	73,53
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		9,00	9,00	1,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu		7,00	7,00	0,90	0,08	3,12	33,46
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	6,98
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		4,00	4,00	0,04	3,28	0,06	31,28
Pesmeți		7,00	7,00	0,53	0,08	3,12	27,90
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste făinoase fierte cu unt	120			11,03	13,14	4,05	198,00
Paste făinoase din grâu dur		41,60	41,00	11,00	9,04	4,00	160,60
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot,, Asorti” din gutuie si mere	200			0,24	0,00	9,73	30,62
Gutuie		22,8	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu țărâță	50			4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				40,07	28,12	83,47	799,93

CINĂ							
Omletă naturală cu spanac și legume	120			6,34	12,95	3,17	179,80
Ou de găină,categoria „Extra”		80,00	80,00	5,20	10,20	0,60	136,00
Lapte pasteurizat 2,5% -3% grăsime		30,00	30,00	0,87	0,75	1,38	17,40
Spanac , verdeață		27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roșii proaspete		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei dulci		13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,90
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
Pateu copt cu cartofi	60			1,85	4,10	25,87	163,78
Făină		21,30	21,30	1,20	0,00	20,58	98,00
Lapte pasteurizat 2,5% -3% grăsime		12,00	12,00	0,35	0,30	0,55	7,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	12,00
Drojdie		0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	1,65
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	16,53
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Vanilie		0,01	0,01.	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi		23,00	20,00	0,09	0,00	2,60	10,60
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,74	13,38
Mix de plante		1,00	1,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
TOTAL :				9,34	17,05	60,58	450,76
Energia totală zilnică (kcal)				62,05	62,27	244,79	1863,69
Corelația P:L:G				1,06:	1:	4	
COSTUL: 58,90 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa		Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
MICUL DEJUN							
Tartină cu unt	25/5			1,34	0,23	15,22	69,25
Dulceață din coacăză		5,00	5,00	0,13	0,05	2,12	11,00
Pâine din făină integrală		25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Brânză de vaci cu smântână	50/20			8,56	8,50	1,14	140,50
Brinză de vaci, 9% de grăsimi		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,56	4,00	0,64	40,00
Terci de porumb cu unt	100			2,87	4,00	19,05	119,46
Făină de porumb		28,50	28,36	2,84	1,13	19,00	92,16
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		7,00	77,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,36	12,29
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
TOTAL :				12,97	12,73	41,77	341,50
GUSTARE DE DIMINEȚĂ							
Fructe citrice	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Clemantină		135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				0,00	0,00	8,00	38,00
PRÂNZ							
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)	30			0,30	0,06	0,90	3,60
Supă de cartofi cu găluște și smântână	250/5			5,11	13,35	40,29	229,13
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,16	2,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,17	2,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	1,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	1,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Crupe degriș		20,80	20,80	2,47	0,21	13,80	73,51
Ouă de găină, categoria "Extra"		6,5 buc.	4,10	0,29	0,23	0,02	5,09
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		1,30	1,30	0,01	1,07	0,02	16,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Bătută din piept de pui împănată-n pesmeți	65			20,03	11,90	13,59	203,87
Piept de pui dezosdată, refrigerată		68,25	61,10	17,80	3,30	2,25	100,10
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu /Pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	10,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de linte/mazăre uscată	120			5,41	3,06	20,99	140,68
Linte		47,50	46,80	4,22	0,19	20,94	113,38
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,58	30,72
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Pâine de casă cu țărăță	50			4,00	1,10	28,70	145,50
TOTAL :				35,03	29,47	114,05	753,50

CINA							
Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsime nu mai mare de 45 % ,porționat	15			3,90	4,05	0,00	58,18
Coptură cu scorțișopară	75			2,10	7,10	24,20	308,25
Fructe proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
Ceai cu miere de albiși lămâie	200/5	200/5		0,25	0,00	6,66	25,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Miere de albiși		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,08	0,00	0,33	7,00
TOTAL :				6,91	11,15	49,51	469,47
ÎN TOTAL :				54,91	53,35	213,33	1602,47
CORELATIA P:L:G				1,1:	1:	4	
COSTUL : 58,90 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							