„COORDONAT”
Şef CSP
Chişinău
_____ E. Tcaci
„_5_” _12_ 2019

„APROBAT"
Director ÎSAP
Cantina "Adolescenţa"
_____ L. Bubuiog
„_05_” _12_ 2019

MENIU-Model

de două săptămâni (10zile)
pentru cantinele instituţiilor preuniversitare
subordonate ÎSAP Cantina ”Adolescenţa”sectorul Ciocana
pentru sezonul de iarna-primăvară
anul de studii 2019-2020

Digitally signed by Bubuiog Liubovi
Date: 2019.12.18 15:13:45 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

Executorul A. Ghimpu

Chişinău 2019

SĂPTĂMÂNA I			LUNI	I ZI		
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun şi prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Ou "Extra"fiert cu pâine	**1/40/50**		**7,53**	**4,96**	**14,70**	**143,10**
Ou categoria"Extra"	**40**	**40**	5,10	4,60	0,30	63,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	**50**	**50**	2,43	0,36	14,40	80,10
Pilaf dulce cu fructe	**220**		**6,37**	**12,04**	**49,24**	**397,00**
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Stafide	20,4	20,00	0,03	0,01	1,26	25,00
Caise uscate	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	40,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			**14,80**	**17,00**	**166,26**	**652,69**
DEJUNUL II						
Tartină cu brînză cu cheag tare "De Rusia"(45 % grăsimi)	**1/15/50**		**6,17**	**5,16**	**26,15**	**175,50**
Brînză semitare maturată "De Rusia" 40%	16,00	15,00	3,74	4,80	0,00	59,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	26,15	116,50
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe şi unt pe apă	**1/200/10**		**7,38**	**11,10**	**59,33**	**347,48**
Ovăz	50,00	50,00	6,15	2,35	28,90	160,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu dulceaţă de gutui	**1/200/20**		0,08	0,00	14,24	53,80
Ceai	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceaţă de gutui	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
TOTAL			**13,81**	**11,82**	**113,20**	**639,52**
PRÂNZUL						
"Asorti" de legume asezonate cu ulei presat la rece	**100/5**		**0,65**	**4,95**	**2,35**	**56,95**
Tomate proaspete	52,50	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Castraveţi proaspete	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95

Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	**1/250**					
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	60,00	45,00	1,20	0,06	11,82	49,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei nerafinat	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	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă	**50**		**8,17**	**8,29**	**4,12**	**99,30**
Carne de piept de pui	39,00	39,00	7,80	3,30	2,25	44,63
Lapte	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine	9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	54,88
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeţi	5,00	9,60	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,26	0,02	1,40	19,90
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi pireu cu unt	**100/10**		**3,31**	**10,40**	**23,53**	**193,04**
Cartofi	114,00	85,50	2,28	0,11	22,46	94,65
Lapte	15,80	15,00	0,44	0,50	0,74	9,16
Unt (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,54	0,32	23,13
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt (72.5 %)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,01	66,10
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,18**	**0,00**	**28,91**	**104,04**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	**40/40**		**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grîu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
			3,84	0,57	40,82	178,80
TOTAL :			**29,33**	**34,47**	**118,93**	**857,33**

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

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

SĂPTĂMÎNA I MARȚI *II ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci (9% grăsimi)	**1/50**		**9,08**	**28,32**	**39,79**	**147,71**
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	23,02	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare	1,00	1,00	1,69	1,30	0,13	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei nerafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci rar de griș cu stafide pe lapte (2,5 % grăsimi) și dulceață de cereșe	**1/200/20**		**13,12**	**15,04**	**58,48**	**379,01**
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Unt	5,00	5,00	0,07	3,63	0,05	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe"	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de cereșe	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			**23,50**	**42,66**	**119,55**	**654,15**
DEJUNUL II				-		
Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5% gr)	**1/10/25**		**1,35**	**7,44**	**13,17**	**124,23**
Unt "Crestianscoe"	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine	25	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Zraze de brânză de vaci (9%grăsimi) cu stafide și smântână (prelucr.termic)	**100/10**		**13,17**	**12,79**	**22,90**	**257,54**
Brînză (9% grăsime)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grîu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână	10,00	10,00	0,21	1,50	3,20	20,60
Vanilie	2,00	2,00	0	0	0	0
Covrigei cu mac	25,00	25,00	**3,4**	**4,24**	**17,83**	**99,25**
Lapte cu cacao	**200,00**		**3,21**	**4,82**	**19,76**	**132,30**
Lapte	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,10

TOTAL			21,13	29,30	74,00	651,02
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	**1/100**		**2,10**	**0,00**	**22,13**	**139,80**
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gat	1,70	0,00	10,40	95,50
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	**1/250/5**		**4,09**	**4,64**	**18,94**	**125,26**
Varză	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	66,50	50,00	1,33	0,07	13,10	55,20
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrungel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	1,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	**1/48**		**9,40**	**5,71**	**11,83**	**196,92**
Pulpă de vită fara os	80,00	**48,00**	8,51	0,06	2,40	13,35
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat pastă	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	96,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâe	0,50	0,50	0,00	0,00	0,02	0.2
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de arpacaș	**1/100**	**1,00**	**2,52**	**2,78**	**16,72**	**95,13**
Arpacaș	22,20	22,20	2,06	0,24	16,40	72,00
Unt	3,50	3,50	0,46	2,54	0,32	23,13
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară			**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grîu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**22,60**	**24,70**	**144,13**	**866,05**

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

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

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
porționat	**1/10**		**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,10**
Unt	10,00	10,00				
Brânză cu cheag tare "De Rusia" (40% grăsimi) porționat	**1/20**		**4,68**	**6,00**	**0,00**	**74,20**
Brânză cu cheag tare	21,00	20,00				
Scovarde cu brânză de vaci	**1/100/20**		**9,79**	**3,78**	**54,25**	**360,98**
Făină	48,10	48,00	4,95	0,43	35,70	157,30
Ouă	2,32	2,32	0,41	0,29	0,01	88,02
Lapte	48,10	48,10	1,35	1,54	2,26	27,90
Drojdie	1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Zahăr	1,70	1,70	0,00	0,00	1,70	6,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brînză de vaci	16,90	16,80	2,82	1,52	0,22	26,36
Dulceață de coacăză	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Ulei rafinat	0,70	0,70	0,00	6,99	0,00	62,93
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu lapte			**1,60**	**1,60**	**18,73**	**86,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5%gr)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL			**16,90**	**18,63**	**84,07**	**640,87**
DEJUNUL II				-		
Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5%gr) și gem de caise	**10/25/50**		**2,69**	**7,61**	**32,49**	**214,45**
Unt "Crestianscoe"	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Gem de caise	25	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea (lapte-2,5% grăsimi)	**1/250**		**5,61**	**5,63**	**22,46**	**257,73**
Lapte (2,5% grăsime)	125,00	67,50	3,50	4,00	5,90	72,50
Fidea	20,00	20,00	2,08	0,18	15,04	166,40
Unt	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	13,22
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt	**85,00**		**1,23**	**0,53**	**14,44**	**66,20**
Măr	120,00	100,00	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lipton cu zahăr"	**1/200/5**		**0,15**	**0,00**	**15,40**	**60,25**
Ceai uscat	1,00	50ml	0,10	0,00	15,20	57,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	1,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	1,70
PRÎNZUL			**11,68**	**13,77**	**89,79**	**628,63**
Salată "Vitaminică"cu mazăre verde, ulei presat la rece	**1/100**		**3,81**	**4,99**	**12,81**	**104,35**
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,47	0,00	4,40	22,80

Mazăre verde	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,00	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămîie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieţei de casă şi smântână (pr.termic)	**1/250/5**		**5,47**	**3,21**	**31,84**	**161,93**
Cartofi	100,00	75,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Tăieţei de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrungel verde	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15%	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	**1/50/50/100**		**16,86**	**6,04**	**58,37**	**280,01**
Carne de pasăre	83,00	50,00	13,80	5,80	4,00	95,20
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	54,00
Ceapă uscată	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Tomat pastă/tomate în pulpă	2,7/	2,7/	0,13	0,00	0,51	2,59
Făina albă	2,60	2,60	0,27	0,02	19,30	8,50
Orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,80	116,28
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	**1/200**		**0,44**	**0,00**	**12,70**	**117,85**
Prune uscate	15,00	15,00	0,34	0,00	10,30	39,60
Zahăr	20	20,00	0,00	0,00	2,00	74,80
Lămie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grîu / de secară	**1/40/40**		**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**26,60**	**19,81**	**156,54**	**843,00**

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

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

SĂPTĂMÎNA I JOI *IV ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Broccoli fiartă cu unt	**1/100/10**		**2,59**	**7,26**	**1,42**	**77,70**
Broccoli	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș din carne de bovină	**25/50**		**8,41**	**9,10**	**5,44**	**141,46**
Carne de bovină	39,5	39,50	7,50	4,90	0,00	79,00
Ulei rafinat	4,2	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Ceapă usc.	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Tomat pastă	4,00	4,00	0,19	0,00	0,76	3,84
Făină	4,0	4,00	0,41	0,00	2,97	13,08
Sare iodată	27,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de grîu "Arnautca" și unt pe apă	**200**		**15,46**	**5,40**	**36,64**	**209,26**
Crupe de grîu "Arnautca"	50,00	50,00	6,26	0,36	36,00	163,00
Unt	7,00	7,00	9,20	5,04	0,64	46,26
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămîe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămîie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
TOTAL			**29,84**	**22,12**	**97,28**	**657,51**
DEJUNUL II						
Salată din morcov cu caise uscate (kuraga)	**50**		**0,54**	**2,55**	**4,80**	**45,38**
Morcov	50,00	40,00	0,65	0,05	0,35	1,67
Caise uscate	5,00	5,00	0,15	0,00	2,73	13,75
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămîe (suc)	5,95	2,50	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei presat la rece	2,50	2,50	0,86	2,50	0,00	22,50
Biftec din carne de bovină pe aburi	**.50**		**8,61**	**8,06**	**11,35**	**162,96**
Pulpă de bovină fără os	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeţi	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,26	0,02	1,40	19,90
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Orez înăbușit cu legume	**100,00**		**3,04**	**6,23**	**30,01**	**181,07**
Crupe de orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,80	116,30
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Morcov	10,00	8,35	0,13	0,01	0,70	3,30
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3,8/8,5	3,8/8,5	0,19	0,00	0,72	3,65
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	53,94
Frunze de dafin	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30

Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Compot din gutui	**200**		**0,38**	**0,00**	**28,49**	**110,73**
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine de grâu	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
TOTAL			**17,49**	**19,83**	**103,53**	**657,21**
PRÎNZUL						
Salată din varză murată cu mere	**100**		**0,78**	**4,99**	**11,49**	**120,25**
Varză murată	75,70	53,00	0,60	0,00	1,36	10,60
Mere	45,50	40,00	0,18	0,00	5,14	46,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă cu fasole	**250**		**6,18**	**4,19**	**15,84**	**156,76**
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Cartofi	40,00	30,00	0,80	0,04	0,79	33,20
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3/7,5	3/7,5	0,15	0,00	0,57	2,88
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	8,90
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	**50**		**9,52**	**5,91**	**3,76**	**103,56**
Carne de piept de pui	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	65,20
Lapte	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă ,gr	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci puhav din crupe de hrișcă cu unt	**100**		**1,06**	**2,62**	**3,27**	**179,74**
Hrișcă	47,60	47,60	0,60	0,12	3,24	156,60
Unt țărănesc (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,18**	**0,00**	**28,91**	**104,04**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grîu / de secară			**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grîu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**21,56**	**18,28**	**104,09**	**843,15**

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

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

SĂPTĂMÎNA I VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porţionat	**20**		**4,70**	**8,00**	**0,00**	**76,40**
Conopidă firtă cu unt	**1/100/10**		**2,59**	**7,26**	**1,42**	**77,70**
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copţi în rolă	**200**		**5,00**	**5,20**	**49,25**	**252,45**
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			**17,70**	**20,82**	**104,45**	**658,00**
DEJUNUL II						
Măr,copt cu gem de zmeută	**1/65/15**		**0,42**	**0,00**	**21,60**	**84,62**
Măr	92,00	81,00	0,37	0,00	10,40	42,32
Gem de zmeură	15,00	15,00	0,05	0,00	11,20	42,30
Paste "Farfalle"fierte cu unt şi brânză semitare maturată "Edam"	**1/150/20**		**6,64**	**5,01**	**36,78**	**336,60**
Paste făinoase "Farfalle"	50,00	50,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Unt (72.5 %)	5,25	5,25	0,74	3,81	0,53	66,10
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc de mere în sortiment (adaos de zal	**1./200**		**1,60**	**0,00**	**32,20**	**142,00**
TOTAL			**8,66**	**5,01**	**90,60**	**683,20**
PRÂNZUL						
Roşii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**1/50**		**0,85**	**0,00**	**0,90**	**19,50**
Rasolnic cu orez	**1/250**		**3,54**	**3,92**	**29,32**	**164,48**
Cartofi	100,00	75,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveţi muraţi	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeaţă	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00		0,00	0,00
Peşte "Macrou"înăbuşit cu legume	**50**		**21,70**	**14,93**	**3,83**	**225,29**
Peşte "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30

Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrungel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	**1/100**		**3,22**	**2,90**	**24,78**	**130,39**
Crupe de malai	33,00	33,00	2,76	0,40	24,75	107,25
Unt (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti " din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grîu / de secară			**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**33,80**	**32,32**	**123,30**	**848,60**
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA II LUNI *I ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun şi prânzul	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
DEJUNUL I						
Unt"Crestianscoe"(72,5%gr.) porţionat	**15**	**64,75**	**13,93**	**5,10**	**14,90**	**147,89**
Caşcavalul "Gauda"(45%gr)	**20**		**4,70**	**8,00**	**0,00**	**76,40**
Omletă naturală (respect. cerinţelor sanitaro-igienice)	**55**		**0,10**	**12,44**	**17,70**	**179,60**
Ou categoria "Extra"	40,00	40,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lapte (2,65 % gr)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,15	112,20
Sare iodată	1,00	1,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine de grâu	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	**100**		**0,10**	**0,00**	**11,00**	**70,00**
Ceai "Lipton"cu zahăr şi lămîe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			**21,51**	**25,90**	**86,38**	**649,50**
DEJUNUL II						
Tartină cu caşcaval "Edam" (40 % grăsimi)	**1/15/50**		**5,93**	**4,86**	**26,20**	**172,50**
Caşcaval "Edam" 40%	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Dovleac, copt cu unt	**.100**		**4,55**	**1,81**	**8,46**	**54,24**
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,39	37,55
Unt"Crestianscoe"	2,50	2,50	3,25	1,81	0,02	16,53
Scorţişoară	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,19
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe şi unt pe apă	**1/200/10**		**7,05**	**4,40**	**74,24**	**339,38**
Ovăz	50,00	50,00	5,95	2,90	32,70	172,50
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Unt crestianscoe (72.5 %)	10,00	10,00	0,00	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu dulceaţă de gutui	**1/200/20**		**0,30**	**0, 0**	**16,58**	**58,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceaţă de gutui	20,00	20,00	0,10	0,00	15,20	57,00
TOTAL			**13,81**	**11,82**	**106,48**	**657,70**
PRÂNZUL						
Conopidă înăbuşită cu unt cu unt	**1/100/5**		**2,00**	**3,61**	**1,14**	**46,00**
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată,verdeaţă	**1/250**		**6,32**	**2,60**	**26,46**	**148,20**
Cartofi	66,50	50,00	1,33	0,07	13,10	55,20
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din piept de pui împănată	**50**		**8,62**	**9,39**	**8,19**	**124,77**
Carne de piept de pui	57,00	55,00	7,80	3,30	2,25	44,63
Ou categoria "Extra"	8,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină	8,00	8,00	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
unt	**100**		**1,06**	**2,62**	**3,27**	**179,74**
Hrişcă	47,60	47,60	0,60	0,12	3,24	156,60
Unt (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	**200**		**0,38**	**0,00**	**28,49**	**110,73**
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară			**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**22,22**	**18,80**	**108,37**	**834,82**

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

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

SĂPTĂMÎNA II Marţi *II ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Portocale proaspete	**100**		**0,90**	**0,00**	**8,40**	**59,00**
Budincă de brînză de vaci (9%grăsimi) cu stafide şi smântână (prelucrată termic)	**100/10**		**24,08**	**16,00**	**63,88**	**337,70**
Brânză de vaci (9% grăsime)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griş	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ouă	2,80	2,80	0,00	0,00	4,95	17,40
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Unt	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Covrigei vaniliie	**.25**		**3,4**	**4,24**	**17,83**	**99,25**
Lapte fiert	**200**		**5,60**	**6,40**	**9,40**	**116,00**
Lapte	**21,0**	**20,00**				
TOTAL			**36,82**	**31,44**	**92,00**	**652,00**
DEJENUL II						
Vatrişcă , coaptă cu brînză de vaci (9% grăsimi)	**1/50**		**9,08**	**5,53**	**23,00**	**147,71**
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,86	6,96
Ouă	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare	1,00	1,00	1,69	1,30	0,13	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brînză de vaci(9% grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din orez cu fructe şi unt pe lapte (2,5 % gr.)	**1/200/10**		**9,18**	**12,22**	**64,00**	**370,00**
Orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu dulceaţă de caise	**1/200/20**		**0,08**	**0,00**	**14,24**	**53,80**
Ceai	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceaţă de caise	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
TOTAL			**19,00**	**17,75**	**112,20**	**645,00**

PRÎNZUL						
Tomate în sos propriu	**50**		**0,50**	**0,20**	**1,50**	**19,50**
Tomate în sos propriu	52,50	50,00				
Supă de cartofi cu fricăţei	**1/250**		**12,25**	**12,84**	**36,24**	**277,03**
Cartofi	66,50	50,00	1,33	0,07	13,10	55,20
Făină de grîu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roşu	**50/50**		**9,90**	**7,54**	**12,40**	**154,40**
Carne de piept de pui	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină fară os	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	0,68	24,40
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei nerafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grîu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	22,50
Tomat-pastă	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	6,20	0,00
Terci dens din crupe de mei	**1/100**	**1,00**	**2,78**	**2,82**	**18,75**	**81,00**
Crupe de mei	25,00	25,00	2,32	0,28	18,43	81,00
Unt	3,50	3,50	0,46	2,54	0,32	23,13
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,18**	**0,00**	**28,91**	**104,04**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grîu / de secară			**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**29,45**	**23,97**	**118,62**	**854,77**

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

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

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI *III ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Banane porționate	**1/100**	**70,00**	**0,70**	**0,21**	**15,40**	**62,30**
Salată din morcov cu mere	**100**		**1,29**	**5,08**	**11,98**	**127,70**
Morcov	87,50	70,00	1,14	0,09	6,13	29,00
Mere proaspete	22,70	20,00	0,09	0,00	2,60	40,30
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Lămâe (suc)	7,20	3,00	0,06	0,00	0,26	2,23
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Blinele cu cașcaval și dulceață de coac	**1/100/20**		**9,79**	**3,78**	**54,25**	**360,98**
Făină	48,10	48,00	4,95	0,43	35,70	157,30
Ouă	2,32	2,32	0,41	0,29	0,01	88,02
Lapte	48,10	48,10	1,35	1,54	2,26	27,90
Drojdie	1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Zahăr	1,70	1,70	0,00	0,00	1,70	6,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval	16,90	16,80	2,82	1,52	0,22	26,36
Dulceață de coacăză	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Ulei rafinat	0,70	0,70	0,00	6,99	0,00	62,93
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpșune	25,00	25,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Compot "Asorti" din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL			**12,44**	**9,07**	**115,32**	**681.12**
DEJUNUL II			**0,17**	**0,70**	**6,30**	**25,00**
Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5%gr)	**1/10/25**		**1,35**	**7,44**	**13,17**	**124,23**
Unt "Crestianscoe"	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine	25	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Ou "Extra"fiert	**40,00**		**5,10**	**4,60**	**0,30**	**63,00**
Ou categoria"Extra"	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Babă din paste făinoase cu dulceță de căpșune	**1/150/25**		**7,30**	**8,83**	**52,61**	**427,05**
Paste făinoase	40,00	40,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt țărănesc (72.5 %)	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Ouă	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
Dulceață de căpșune	25,00	25,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Ceai "Akbar"cu lapte			**1,60**	**1,60**	**18,73**	**86,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5%gr)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL			**18,35**	**29,92**	**84,80**	**690,40**

PRÂNZUL						
Roşii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**1/50**		**0,85**	**0,00**	**0,90**	**19,50**
Borş roşu (Sfecolnic)	**1/250**		**11,22**	**12,60**	**25,30**	**232,01**
Cartofi	66,75	50,00	1,34	0,07	13,15	55,40
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	6,75	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roşii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpe coapte în rolă	**50**		**13,80**	**8,37**	**4,00**	**121,50**
Pulpe de pasăre	83,00	50 neto gata	13,80	5,87	4,00	99,00
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Fasole fierte cu legume	**100**		**9,70**	**12,00**	**25,14**	**184,83**
Fasole fierte cu legume	41,00	84 neto gata	9,14	6,97	22,34	126,70
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	4,00	4,00	0,20	0,00	0,76	3,84
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti " din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară			**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grîu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**32,50**	**33,50**	**119,80**	**866,80**

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

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

SĂPTĂMÎNA II JOI *IV ZI*						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Pateu deschis, copt cu mere vanilie	**.100**		**2,89**	**11,06**	**12,20**	**154,40**
Făină	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,50
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	1,20
Unt	2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	16,53
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Unt de vaci	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Vanilie	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspăete	23,00	20,00	0,09	0,00	2,60	11,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	22,44
Ghiveci de legume cu orez (Sarmale leneşe)	**250**		**8,76**	**10,63**	**7,88**	**165,87**
Varză proaspătă	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcov	50	0,00	0,00	4,20	0,00	37,80
Ceapă usc.	24	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Orez	14	40 fiert	0,19	0,00	0,76	3,84
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos: 75 gr neto	7,5	7,50				
Făină	3,8	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei rafinat	1,5	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Tomat-pastă	3	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Morcov	7,5	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Ceapă	1,8	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Zahăr	1,1	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	27,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămîe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămăie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
TOTAL			**29,84**	**22,12**	**97,28**	**649,40**
DEJUNUL II						
Sfeclă înăbuşită cu mere	**100**		**3,36**	**8,62**	**15,52**	**148,26**
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	49,00
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	13,75
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâe (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Pârjoală din carne de bovină cu sos	**50,00**		**8,61**	**8,06**	**11,35**	**162,96**
Pulpă de bovină fără os	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeţi	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00

Sare iodată	2,00	2,00	0,26	0,02	1,40	19,90
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Mămăliguță cu unt	**1/100**		**3,22**	**2,90**	**24,78**	**130,39**
Crupe de malai	33,00	33,00	2,76	0,40	24,75	107,25
Unt țărănesc (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Compot din gutui	**200**		**0,38**	**0,00**	**28,49**	**110,73**
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine de grâu	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
TOTAL			**18,70**	**19,60**	**91,14**	**668,84**
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**1/50**		**0,85**	**0,00**	**0,90**	**19,50**
Ciorbă de legume	**1/250**		**8,2**	**10,26**	**17,43**	**145,07**
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	13,40
Varză	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	42,00	32,00	0,84	0,06	8,30	35,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi	**50**		**9,52**	**5,91**	**3,76**	**103,56**
Carne de piept de pui	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	65,20
Lapte	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă ,gr	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt	**100**		**3,10**	**2,62**	**26,03**	**133,40**
Cartofi	132,00	99,00	2,64	0,12	26,00	110,00
Unt (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,18**	**0,00**	**28,91**	**104,04**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grîu / de secară			**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**21,56**	**18,28**	**104,09**	**843,15**

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

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

SĂPTĂMÎNA II VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porţionat	**20**		**4,70**	**8,00**	**0,00**	**76,40**
Conopidă fiartă cu unt	**1/100/10**		**2,59**	**7,26**	**1,42**	**77,70**
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copţi în rolă	**200**		**5,00**	**5,20**	**49,25**	**252,45**
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	**100**		**0,70**	**0,00**	**11,00**	**53,50**
Ceai "Akbar"cu zahăr şi lămîe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			**17,70**	**20,82**	**104,45**	**632,00**
DEJUNUL II						
Măr,copt cu gem de coacăză	**1/65/15**		**0,42**	**0,00**	**21,60**	**84,62**
Măr	92,00	81,00	0,37	0,00	10,40	42,32
Gem de coacăză	15,00	15,00	0,05	0,00	11,20	42,30
Spaghete fierte cu unt şi brânză semitare maturată "Edam"	**1/150/20**		**6,64**	**5,01**	**36,78**	**336,60**
Spaghete	50,00	50,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Unt (72.5 %)	5,25	5,25	0,74	3,81	0,53	66,10
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc de mere în sortiment (adaos de za	**1./200**		**1,60**	**0,00**	**32,20**	**142,00**
TOTAL			**8,66**	**5,01**	**90,60**	**632,20**
PRÂNZUL						
Roşii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**1/50**		**0,85**	**0,00**	**0,90**	**19,50**
Rasolnic cu arpacaş	**1/250**		**3,54**	**3,92**	**29,32**	**164,48**
Cartofi	100,00	75,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Crupe de arpacaş	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveţi muraţi	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeaţă	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00		0,00	0,00
Peşte "Merluciu" înăbuşit cu legume	**50**		**21,70**	**14,93**	**3,83**	**225,29**
Peşte "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30

Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrungel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu cu unt	**1/100**		**3,22**	**2,90**	**24,78**	**130,39**
Crupe de grâu Arnautca	25,00	25,00	2,76	0,40	24,75	107,25
Unt (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti " din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară			**3,84**	**0,57**	**40,82**	**178,80**
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			**33,80**	**32,32**	**123,30**	**848,60**
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						