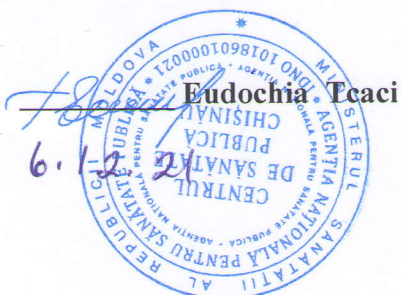


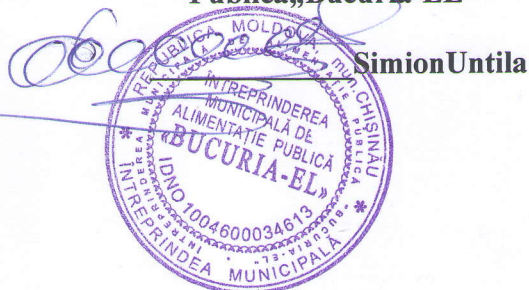
„COORDONAT”

Șef CSP Chișinău



„APROBAT”

Directorul Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”



MENIU-MODEL

pentru elevii claselor V-VIII

cu profil sportiv

(asigurați cu dejun cald și prânz)

din instituțiile de învățământ primar și secundar

din sect. Botanica

al municipiului Chișinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2021-2022

LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Ouă de găină fiert,categoria extra	1/60	60	5,10	5,00	0,35	63,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/40		3,16	17,55	16,92	239,90
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Pilaf dulce cu fructe	1/220		4,30	10,48	73,39	450,45
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10	10,00	0,01	8,25	0,60	74,80
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Caise uscate	20	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
Stafide	20	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică						924,00
PRÎNZUL :						
Salată de legume cu ulei	100/5		0,65	4,95	2,35	56,95
Roșii proaspete	52,50	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Castraveți proaspeți	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Supă cu mazăre verde ,cartofi și carne de pasăre	1/250/25		10,51	16,87	19,88	238,74
Carne de pasăre	42,00	25,00	6,40	6,60	0,70	91,55
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	69,30	45,00	1,40	0,07	13,66	57,52
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	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate în suc propriu	25,00	25,00	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,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	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	1/75		14,30	10,15	17,85	183,13
Carne de piept de pui	58,50	58,50	11,70	4,95	3,38	66,95
Lapte (2,5 % grăsimi)	19,50	19,50	0,57	0,49	0,90	10,14
Pâine	13,50	13,50	1,10	0,17	6,50	36,05
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Pesmeți	7,50	7,50	0,63	0,80	5,36	28,50
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,75	3,75	0,00	3,74	0,00	33,75
Piure de cartofi cu unt	1/150/10		14,45	9,04	40,06	251,06
Cartofi	197,50	128,25	3,95	0,20	38,91	163,93
Lapte (2,5 % grăsimi)	23,70	23,70	10,43	0,59	1,09	12,33
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/65/60		10,65	2,58	60,00	328,35
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	65,00	65,00	5,25	0,78	31,20	173,55
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			50,76	43,59	155,10	1120,23
Componenta chimică pe zi:			50,76	43,59	155,10	2044,23
Prețul :						34,70 lei
Raportul P:L:G			0,9:	1,1:	3,6	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Brânzoaică cu brânză de vaci (9% grăsime)	1/50		12,39	4,23	14,84	155,63
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	10,90	91,57
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,84	6,96
Ouă de găină fiert,categoria extra	10	10	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	1,4	1,4	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare iodată	0,45.	0,45.	0,00	0,00	0,00	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
Brânză de vaci (9% grăsime)	16,8	16,50	7,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,05	0,05	0,00		0,00	0,00
Terci din griș cu lapte, unt, zahăr,stafide	1/200/10/5/20		4,11	12,76	33,44	307,36
Griș	37	37,00	0,04	0,26	17,20	120,62
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	52,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	15,1	15,00	1,20	1,05	5,50	37,50
Sare iodată	0,9	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu magiun	1/15/40		3,62	0,63	27,66	139,80
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Magiun	15,00	15,00	0,38	0,15	8,46	33,00
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Mere coapte	170	1/150	0,00	0,00	51,99	210,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică						930,65
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu caise	1/100		1,74	4,95	17,23	136,25
Sfeclă	97,40	74,00	1,70	0,00	5,50	47,00
Caise uscate	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă cu varză proaspătă, smântână (prel.termic)	1/250/5		6,19	5,40	12,64	143,96
Varză	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	2,40	0,08	5,20	63,90
Morcov	12,50	10,00	2,60	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei rafinat	4,2	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
Pătrunjel	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 (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,20	1,50	3,20	20,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș din carne de bovină cu sos	1/70/50		15,89	17,55	4,41	262,52
Pulpă de vită fara os	80,00	48,00	14,00	9,92	0,00	149,60
Ulei rafinat	7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	71,92
Ceapă	12,00	12,00	1,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeți	6,6	6,50	0,55	0,70	2,70	26,20
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș cu unt	1/150/10		3,71	8,62	12,16	187,80
Arpacaș	33,30	33,30	3,09	0,37	12,10	113,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			37,99	39,04	119,00	1107,53
Componenta chimică pe zi:			37,99	39,04	119,00	2038,18
Prețul :						34,70 lei
Raportul P:L:G			1:	1	4,3	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Șnițel din carne de pasăre/bovină la aburi	1/50		8,60	4,62	0,02	78,75
Carne de bovină	56,7	42,53	8,59	2,98	0,00	63,79
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Sare iodată	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste fierte cu unt	1/150/10		5,31	8,88	18,94	272,80
Paste făinoase	52,20	52,20	5,250	0,680	18,850	198,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,090	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt „Țărănesc” și bînză tare	1/20/15/50		7,56	21,60	24,12	339,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fruite proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			23,41	36,10	94,31	884,30
PRÎNZUL						
Salată "Vitaminică"cu mazăre verde(prelucrat termic)	1/100		3,81	4,99	12,81	104,35
Varză proaspătă	81,55	65	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă uscată	12,00	10	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,70	2,00	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămîie (suc)	2,4	1	0,02	0,00	0,09	1,00
Sfecnolnic cu cartofi, fileu și smântână (prelucrat termic)	1/250/15/20		5,82	4,49	28,54	220,38
Carne de pasăre	37,00	25,90	6,48	0,52	0,26	29,53
Cartofi	115,5	75	2,31	0,12	12,75	95,87
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	7,70	30,00
Morcov	12,5	10	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12	10	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20	20	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei rafinat	2,1	2,1	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,5	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,3	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,3	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	15,00	15,00	0,30	2,25	4,80	30,45
Pilaf cu carne de pasăre	1/50/150		18,40	15,16	59,50	372,42
Carne de pasăre	83	50	13,80	5,80	4,00	95,20
Ulei rafinat	9	9	0,00	9,00	9,00	81,00
Ceapă uscată	12	10	0,21	0,00	1,14	5,16
Tomat pastă/tomate în pulpă	4,05/	4,05/	0,20	0,00	0,77	3,89
Făina albă	3,9	3,9	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	54	54	3,78	0,33	41,70	174,42
Sare iodată	0,5	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,69	130,14
Fruite uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/65/60		10,65	2,58	60,00	328,35
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	65,00	65,00	5,25	0,78	31,20	173,55
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			39,34	27,22	184,54	1155,64
Componenta chimică pe zi:			62,75	63,32	278,85	2039,94
Prețul :						34,70 lei
Raportul P:L:G			1:	1:	4,1	

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

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Păpănași din brânză de vaci cu smântână (pr. termic)	100/20		13,02	14,29	25,70	271,34
Brînză (9% grăsime)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	108,50
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 de găină ,categoria extra	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 (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/50		3,25	16,98	19,32	256,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Lapte natural fiert ,2,5 % grăsime	1/200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Mere coapte	1/170	1/150	0,00	0,00	51,99	210,00
Componența chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			22,27	35,27	107,01	841,74
PRÎNZUL						
Salată din varză murată cu mere	1/100		1,18	4,99	11,49	120,25
Varză murată (sare până la 1,5 gr per 100 gr)	75,70	53,00	1,00	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 nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă cu fasole și carne de pasăre	1/250/35		20,65	10,80	26,54	289,30
Fileu de pasăre	58,40	35,00	6,40	6,60	0,70	128,00
Fasole uscate	20,00	20,00	12,46	0,34	20,89	61,80
Cartofi	46,20	30,00	0,92	0,05	0,91	38,35
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
Tomate în suc propriu	7,50	7,50	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
Sare iodată	1,00	1,00	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
Bitoc tocat din piept de pui la aburi	1/70		13,37	8,28	10,29	145,10
Carne de piept de pui	66,50	66,50	11,10	4,68	3,20	91,30
Lapte (2,5 % grăsime)	17,50	17,50	0,49	0,56	0,83	10,20
Pâine	7,00	7,00	0,21	0,00	1,18	9,96
Ouă de găină ,categoria extra	8,74	8,74	1,54	1,10	0,05	16,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	2,66	2,66	0,03	1,94	0,03	17,64
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	5,00	0,00
Terci din hrișcă	1/150		1,94	4,28	48,67	283,90
Crupe de hrișcă	71,40	71,40	1,90	0,18	48,60	244,90
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	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
Compot din gutui	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Gutui	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/50		9,36	2,22	52,80	289,20
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			46,70	30,57	164,75	1189,75
Componența chimică pe zi:			68,97	65,84	271,76	2031,49
Prețul :						34,70 lei
Raportul P:L:G			1:	1,03:	4	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Tartină cu unt „Țărănesc” și bînză tare	1/20/15/50		9,26	22,50	24,12	360,69
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	20,8	20	5,20	5,40	0,00	77,59
Conopidă fiartă cu unt	1/100/10		1,23	5,76	0,46	63,96
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	7,00	7,00	0,04	5,76	0,04	52,36
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copti în rolă	200		5,00	5,20	39,00	252,45
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	39,00	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămîie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			17,09	33,48	105,43	847,75
PRÂNZUL						
Salată din roși murate cu ceapă și ulei	1/50		1,00	3,50	1,75	54,85
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Ceapă	8,9	7,50	0,15	0,00	0,85	3,85
Ulei nerafinat	3,5	3,50	0,00	3,50	0,00	31,50
Rasolnic cu orez ,smîntînă (prelucrat termic)	1/250/20		4,25	8,34	38,69	226,75
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,80	4,13
Castraveți murați (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	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	5,20	5,20	0,00	5,20	0,00	46,80
Verdeată	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Smântână (grăsimi până la 15%)	20,00	20,00	0,40	3,00	6,40	40,60
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Macrou"înăbușit cu legume	1/75		11,84	6,16	2,06	113,45
Pește "Macrou"	110,00	99,00	11,22	1,12	0,00	52,14
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	0,81,12	6,56
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	1/200		7,94	8,88	44,19	309,94
Crupe de malai	59,88	59,28	7,88	0,64	44,13	235,14
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10	10,00	0,06	8,24	0,06	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/65/60		12,75	2,78	65,00	355,22
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	65,00	65,00	5,25	0,78	31,20	173,55
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	65,00	65,00	7,50	2,00	33,80	181,67
Componenta chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			38,44	29,66	175,38	1190,35
Componenta chimică pe zi:			55,53	63,14	280,81	2038,10
Prețul :	34,70 lei					
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMĂNA II LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	27,30	290,60
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	20,00	20,00	4,00	14,00	3,33	131,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt „Țărănesc”,brânză tare	1/10/10/35		3,16	9,25	17,40	203,91
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,01	8,20	0,60	74,80
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,42	10,00	2,60	2,70		38,81
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe coapte (bostan mere)	170	1/150	0,00	0,00	51,99	210,00
Compoența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			14,34	25,87	122,78	850,60
PRÂNZUL						
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/10		1,23	5,77	0,46	63,96
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	7,00	7,00	0,04	5,77	0,04	52,36
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu mazăre verde ,cartofi și carne de pasăre	1/250/35		10,73	10,63	19,18	190,58
Pulpă de pasăre	63,00	44,10	6,62	2,38	0,00	43,39
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	3,10	2,31	27,70
Cartofi	69,30	45,00	1,40	0,07	13,66	57,52
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	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate în suc propriu	25,00	25,00	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,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	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 pui la aburi	1/75		14,30	10,15	17,85	183,13
Carne de piept de pui	58,50	58,50	11,70	4,95	3,38	66,95
Lapte (2,5 % grăsime)	19,50	19,50	0,57	0,49	0,90	10,14
Pâine	13,50	13,50	1,10	0,17	6,50	36,05
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Pesmeți	7,50	7,50	0,63	0,80	5,36	28,50
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,75	3,75	0,00	3,74	0,00	33,75
Macaroane fierte cu unt și brânză tare	1/150		10,48	8,95	38,90	293,90
Paste făinoase	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,83	20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	29,00	104,78
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/65/60		10,65	2,58	60,00	328,35
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	65,00	65,00	5,25	0,78	31,20	173,55
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Compoența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			47,59	38,08	165,39	1164,70
Compoența chimică pe zi:			61,93	63,95	288,17	2015,30
Prețul :						34,70
Raportul P:L:G			1,0:	1,01:	4,00	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II MARȚI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Tartină cu unt „Țărănesc” și brinză tare	1/10/15/40		6,75	21,48	19,28	210,90
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	80,10
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10	10	0,060	8,200	0,080	74,8
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Budincă de brinză de vaci cu stafide	1/100		13,19	16,25	57,30	292,90
Brânză de vaci (9% grăsimi)	94,00	93,00	4,51	8,46	22,00	146,64
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	7,90	11,80
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ou de găină ,categoria extra	2,80	2,80	0,30	0,23	0,02	3,24
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	0,58	11,22
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert	1/200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Mere coapte	170	1/150	0,00	0,00	51,99	210,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			25,94	39,53	138,57	817,80
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100		10,24	5,01	11,36	87,01
Varză	97,5	78,00	10,00	0,00	5,27	27,00
Morcov	12,5	10,00	0,17	0,01	0,88	4,13
Lămâie(suc)	7,2	3,00	0,07	0,00	0,26	2,23
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	34,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu carne de pasăre	1/250/30		13,65	11,17	48,94	306,06
Fileu de pasăre	50,05	30,00	6,40	6,60	0,70	109,70
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	25,10	63,90
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	3,10	0,01	4,12	9,93
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeță (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare din carne de bovină/porc (degresat,dezosat) cu sos	70/50		13,30	13,25	24,29	226,28
Carne de vițel	79,80	47,88	9,67	3,35	0,00	71,82
Lapte fiert (2,5 % grăsimi)	7,00	7,00	0,21	4,14	0,35	3,64
Ou de găină ,categoria extra	5,60	4,87	0,63	0,49	0,05	6,97
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	21,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	34,95
Sos	50,00	50,00	0,10	0,00	0,38	25,00
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	3,80	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
Terci din crupe de mei cu unt	1/150/5	1,00	3,51	4,54	37,53	262,93
Crupe de mei	37,50	37,50	3,48	0,42	37,50	121,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			49,45	36,07	185,08	1206,78
Componenta chimică pe zi:			75,39	75,60	323,65	2024,58
Prețul :						34,70
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4	

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

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL			gr	gr	gr	gr
Omletă din ou de găină cu brinză tare	1/50/15		10,71	7,48	1,22	173,89
Ouă de găină ,categoria extra	60,00	52,20	6,79	1,20	0,52	74,65
Lapte, 2,5 % grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	1,50	0,00	35,96
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din orz pe lapte natural,unt, zahăr	1/150/10/10		1,69	8,56	15,84	140,66
Orz	15,00	14,99	1,39	0,16	10,94	46,30
Lapte (2,5 % grăsime)	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/40		3,25	16,98	19,32	256,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			22,69	36,72	87,39	825,87
PRÎNZUL						
Legume coapte	1/100/5		1,23	5,70	1,45	63,96
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	1,40	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	7,00	7,00	0,04	5,70	0,05	52,36
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș cu cartofi,varză proaspătă și smântînă(prelucrat termic)	1/250/10		11,48	5,80	35,18	273,41
Varză	45,00	36,00	0,82	0,00	2,44	12,60
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	7,70	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	4,12	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	0,02	4,12	99,30
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roșii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,20	1,50	3,20	20,30
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	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	1/70		19,30	11,72	9,60	170,10
Pulpe de pasăre	116,20	50 net.gata	19,30	8,22	9,60	138,60
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,50	3,50	0,00	3,50	0,00	31,50
Fasole fierte cu legume	150		14,54	14,52	74,84	268,20
Fasole fierte cu legume	61,50	126 gata	13,70	7,00	53,40	190,00
Morcov	18,70	15,00	0,24	0,02	10,10	6,20
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	10,20	7,74
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	6,00	6,00	0,30	0,00	1,14	5,76
Ulei rafinat	6,50	7,50	0,00	7,50	0,00	58,50
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/60		10,65	2,58	60,00	328,35
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	65,00	65,00	5,25	0,78	31,20	173,55
Pâine de secară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			57,86	40,32	204,76	1234,16
Componența chimică pe zi:			80,55	77,04	292,15	2060,03
Prețul :						34,70 lei
Raportul P:L:G			1,0:	1,00	4,00	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Budincă din brînză albă cu paste făinoase	1/200		24,28	11,13	33,56	274,85
Brînză albă(9 % grăsimi)	65,00	65,00	20,00	5,85	7,60	130,65
Paste făinoase	20,00	20,00	2,00	0,26	20,80	72,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină,categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Tartină cu unt „Țărănesc” și brînză tare	1/20/15/50		7,56	21,60	24,12	339,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componentă chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			34,88	33,73	108,91	807,60
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită cu caise	100		2,96	9,44	45,46	236,60
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	20,50	49,00
Caise	30,00	30,00	0,52	0,82	24,90	107,70
Lămâe (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume	1/250		5,30	10,26	24,58	150,99
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	49,30	32,00	0,99	0,06	12,70	40,92
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	2,90	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	1,50	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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Beef-Stroganof	1/70/70		17,18	11,24	33,46	226,44
Pulpă de vită fara os	111,00	70 (neto gata)	16,10	5,80	0,00	147,73
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	5,60	5,60	0,28	0,00	7,90	7,20
Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână (grăsimea până la 15%)(prelucrare termică)	2,80	2,80	0,08	0,42	0,09	6,05
Ceapă	40,60	34,10	0,58	0,07	24,90	10,91
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din porumb cu unt	1/150/10		4,20	8,80	37,19	235,68
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,090	74,80
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine din făină de grâu / de seară	1/65/60		10,65	2,58	60,00	328,35
Pâine	65,00	65,00	5,25	0,78	31,20	173,55
Pâine de seară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componentă chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			40,49	42,32	215,65	1240,06
Componentă chimică pe zi:			75,37	76,05	324,56	2047,66
Prețul :						34,70
Raportul P:L:G			1:	1:	4,00	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL	1/60/60		gr	gr	gr	gr
Carne de pasăre/vită ori porc înăbușită	1/60/60		19,01	6,49	10,96	152,47
Carne de vițel	99,60	69,72	17,43	1,39	0,70	79,48
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	6,00	4,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	6,00	4,80	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	3,60	3,60	1,00	0,10	7,30	12,90
Tomate în suc propriu	4,80	4,80	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din grâu	1/100/10		2,50	8,32	46,43	247,40
Grâu	26,00	25,74	2,43	0,26	46,37	172,60
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu unt „Tărănesc”	1/20/45		3,61	17,04	21,62	269,75
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	45,00	45,00	3,60	0,54	21,50	120,15
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			26,72	39,38	120,86	840,27
PRÎNZUL						
Vinegtretă de legume	50		1,86	2,57	5,70	50,13
Sfeclă	9,6	7,50	0,17	0,00	1,04	4,61
Morcov	6,3	5,00	0,80	0,05	0,44	2,80
Cartofi	15,8	10,00	0,32	0,02	3,15	13,20
Castraveți murați (conținut de sare-1,5 per 100gr.)	16,6	15,00	0,42	0,00	0,22	3,17
Ceapă	8,9	7,50	0,15	0,00	0,85	3,85
Ulei nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu arpacaș ,cartofi și carne	1/250		3,85	3,94	28,62	268,90
Carne de pasăre	42,00	25,00	6,40	6,60	0,70	91,55
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	19,00	95,87
Crupe de arpacaș	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
Castraveți murați	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
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zraze din carne de vițel	1/70		11,21	9,46	8,91	169,05
Carne de vițel	80,00	48,00	9,70	3,36	0,00	72,00
Făină de grâu	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Ceapă	29,00	24,00	0,49	0,00	2,76	12,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	13,22
Ou de găină(categoria extra)	5,16	5,16	0,23	0,02	0,02	2,60
Pesmeți	6,00	6,00	0,51	0,64	4,28	23,82
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Piure de mazăre cu unt	1/150/10		10,16	9,30	19,08	297,67
Mazăre uscată	69,00	69,00	10,10	1,10	19,00	222,87
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,080	74,8
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/50		9,36	2,22	52,80	289,20
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			37,10	27,48	138,80	1205,09
Componenta chimică pe zi:			63,82	66,86	259,66	2045,36
Prețul :						34,70
Raportul P:L:G			1,01:	1:	4,1	

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