

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINAU



E.TCACI

Data 18 / 12 / 2022

APROBAT

ADMINISTRATORUL INTERIM

ÎMAP "ADOLESCENȚA"



A.GHIMPU

I.M.Data 18 decembrie 2022

MENIU - MODEL SUEDEZ

PENTRU 10 ZILE

alimentația copiilor cu vârsta de 5-7 ani din Instituția Educație timpurie "Complexul Educațional " Cruzești subordonată ÎMAP "ADOLESCENȚA" pentru perioada "Iarna" anul de studii 2022-2023

CHIȘINĂU 2022

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Ou fiert cu pâine	1/40/25		6,31	4,78	13,40	121,25
Ou , categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Pâine făină integr.fortificată cu Fe și acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"	100./15		4,16	5,70	24,00	213,93
Paste făinoase	33,00	33,00	3,90	0,80	23,90	113,55
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,025.	2,90	0,021.	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	16,00	15,00	0,26	2,00	0,00	74,20
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	150/5/5		0,15	0,00	5,89	21,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			10,62	10,48	43,29	356,43
Gustare de dimineață						
Biscuiți de casă (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,73	1,23	13,78	64,20
Fructe proaspete sezoniere (mere, prășade)	100		0,40	0,00	11,00	46,00
			2,13	1,23	43,29	110,20
Prânzul						
Mix de legume proaspete	50		0,73	0,00	2,23	33,50
Tomate proaspete porționat	25,50	25,00	0,25	0,00	1,05	9,50
Ardei dulci porționat	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă cu verdeață	1/250		3,36	5,58	14,7	119,08
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrat termic	38,50	25,00	0,78	0,05	1,78	10,25
Cartofi	60,00	45,00	0,90	0,45	8,87	37,35
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	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
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
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sufleu din piept de pui copt în cuptor	55		9,76	11,89	2,42	159,16
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	4,61	0,15	68,63
Sos de lapte:						
Lapte 2,5 % de grăsimi	13,50	13,50	0,38	0,34	0,62	7,83
Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	0,02	1,48	6,54
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,01	14,96
Ou, cat. "Extra "	0,5buc	20,00	2,55	2,30	0,15	31,50
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	29,70
Terci viscos de mei cu unt	1/100		3,32	3,61	17,33	109,68
Crupe de mei	25,00	25,00	3,00	0,72	17,30	83,50

Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	150		0,17	0,00	8,12	32,04
Mere	17,00	15,00	0,06	0,00	1,70	6,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Gutui	17,40	15,00	0,09	0,00	1,34	5,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortific. Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
			19,77	21,62	84,10	569,96
Gustare de după-amiază						
Pilaf dulce cu fructe	130		3,10	4,91	30,36	248,75
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	4,10	0,06	74,80
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Sos roșu de bază		30,00	0,10	0,10	5,43	11,00
Pâine făină integrală fortificată Fe acid Folic	25		0,25	0,18	13,10	58,25
IN TOTAL :			3,60	5,09	50,02	328,79
Energia totală zilnică (kcal)			36,12	38,42	143,12	1365,38
COSTUL: 34,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani"	25/5.		1,26	4,30	13,13	95,65
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine făină integr. fortificată cu Fe și acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci rar de griș pe lapte și dulceață de zmeură	1/200/5		4,47	7,59	49,52	297,52
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Ceai "Lisma" cu zahăr și lămâie	150/5/5		0,15	0,00	5,89	21,25
Ceai uscat	0,50	50ml. infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete sezoniere	100		0,70	0,00	11,00	53,50
			6,58	11,89	79,54	467,92
Gustare de dimineață						
Biscuiți "Porumbița" (f.grăsimi hidrogenizate,E-ri, f.aditivi)	25					
Fruite proaspete (mere)	100		0,40	0,00	11,00	46,00
Ceai "Lisma" cu lapte	200/50.		1,60	1,88	4,83	44,59
Ceai uscat	0,50	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi	75,00	75,00	2,18	1,88	3,45	43,50
			2,00	1,88	15,83	90,59
Prânzul						
Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe	50		1,24	2,94	6,97	59,02
Sfeclă	47,70	39/37gata	0,85	0,00	5,20	24,00
Stafide /caise	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88.	3,45
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	1,50	1,87
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,25	0,00	22,48
Semințe de dovleac măcinate	1,5	1,5	0,37	0,69	0,27	7,22
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/250/5		4,30	5,07	15,69	111,56
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
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 de floarea soarelui 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
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 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de porc cu sos acrii-dulci	1/48/50		8,85	5,01	7,13	103,97
Pulpă de porc dcegresată fara os refrigerată	80,00	48gata	8,51	0,06	2,40	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,55	0,50	0,00	0,00	0,02	0,2
Terci dens din crupe de arpacaș	1/100	1,00	2,38	3,13	16,43	98,18
Crupe de Arpacaș	22,20	22,20	2,06	0,24	16,40	72,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
Ceai "de Mai"cu zahăr	150/5/		0,10	0,00	5,69	19,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
			19,20	16,69	91,21	508,48
Gustare de după-amiază						
Dovleac copt în rolă	50,00					
Dovleac	86,33	60,33	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt	100./5		14,63	11,64	22,34	226,60
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ou,categoria "Extra",gr	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine făină integrală fortificată Fe,acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Ceai din plante	150/5/		0,10	0,00	5,69	19,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
ÎN TOTAL :			17,24	11,82	49,58	330,60
Energia totală zilnică (kcal)			45,02	42,28	236,16	1397,59
COSTUL: 34,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani"	25/5		1,21	0,60	13,13	95,65
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	0,42	0,03	37,40
Pâine făină integr.fortificată cu Fe și acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Puding din brânză de vaci cu dulceață de căpșune	100/10		15,22	27,95	30,37	276,48
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	118,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	26,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ou, cat. Extra	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,05	2,48	0,03	24,00
Stafide	10,20	10,00	0,19	17,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi	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
Dulceață de căpșune	5,00	5,00	0,03	0,00	7,46	29,20
Ceai din plante	150/5/		0,15	0,00	5,69	19,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			16,58	28,55	49,19	391,38
Gustare de dimineață						
Covrigei grâu încolțit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	16,00		1,38	0,98	11,02	51,36
Lapte fiert	100,00		2,90	2,50	4,60	58,00
Lapte 2,5% de grăsimi	105,00	100,00				
			4,28	3,48	15,62	109,36
Prânzul						
Castraveti feliați	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	35,00
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr prod.)						
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.t)	1/250/5		4,97	1,08	26,92	124,53
Cartofi	100,00	75,00	1,50	0,08	14,78	64,50
Tăieței 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
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Părunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	50/50/100		12,08	10,37	33,29	273,69
Carne de pasăre/de porc f/os degresată refrigerată	83,00	50gr.gata	8,86	4,22	2,89	91,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90

Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,80	116,30
Sare iodată	0,80	0,80	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 făină integrală fortific.Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
			20,36	11,99	103,39	563,89
<i>Gustare de după-amiază</i>						
Terci dens din ovăz cu fructe și unt pe lapte natural cu fructe	1/200/5		9,74	5,89	42,98	272,80
Fulgi de ovăz	42,50	42,00	5,60	2,64	27,90	157,88
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	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 pr.	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
Măr copt cu nuci	80		2,54	3,26	9,41	76,68
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
Ceai "de Mai"cu zahăr	150/5/		0,10	0,00	5,69	19,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
ÎN TOTAL :			12,28	9,15	52,39	349,48
Energia totală zilnică (kcal)			53,50	53,17	220,59	1414,11
COSTUL: 34,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină i brânză tare "Edam"	30/20.	20,00	5,91	6,48	13,11	132,45
Brânză tare"Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine făină integrala fortificată Fe, acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci dens din cereale (bulgur) cu fructe	1/200/5		6,68	5,14	38,72	238,88
Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei	40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
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 pr.	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 "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,50	0,50	0,045	0,41	0,03	3,74
Băutură de măceș	150		0,25	0,11	4,95	54,90
Măceș	15,75	15,00	0,25	0,11	0,00	37,50
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete sezoniere (citrice)	50		0,45	0,00	4,20	38,00
			13,29	11,73	60,98	464,23
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete sezoniere (Citrice-portocale)	75		0,68	0,00	6,30	35,00
Pesmeți cu stafide (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,73	1,23	3,78	64,20
			2,41	1,23	10,08	99,20
Prânzul						
Legume proaspete porționate	50,00		0,3	0	2,1	9,5
Tomate proaspete	59	50				
Ciorbă cu fasole	250		6,32	4,20	24,90	187,43
Fasole uscate	20,00	20,00	4,40	0,34	10,90	88,30
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,05	9,85	41,50
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	2,88
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	1,22
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	0,00
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	6,10	13,76	115,04
Carne de piept de pui refrigerată	47,50	47,50	7,90	3,34	12,28	82,50
Lapte 2,5% de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ou, categoria "Extra",gr	0,156buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,57	0,02	1,43
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din crupe de hrișcă cu unt	100		3,47	3,54	17,03	110,28
Crupe de hrișcă	25,00	25,00	3,15	0,65	17,00	82,28
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	28,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
Compot din mere proaspete	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
			22,18	14,38	100,53	552,92
Gustare de după-amiază						
Legume proaspete porționate	25,00		0,3	0	2,1	9,5
Ardei dulci porționat	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
Ghiveci de legume	100		1,76	4,20	13,38	219,95
Cartofi	53,30	40,00	0,80	0,04	7,88	93,20
Broccoli / Dovlecei	24,0/16,9	11,30	0,07	0,034	0,64	30,50
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Ceapă	14,3	12	0,204	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	3,60	0,00	35,96
Sos :	30,00					32,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
Ceai "de Mai"cu zahăr	150/5/		0,10	0,00	5,69	19,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
IN TOTAL :			4,59	4,74	60,47	365,20
Energia totală zilnică (kcal)			50,31	50,96	226,93	1437,25
COSTUL: 34,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu dulceață de coacăză/de căpșune	30./20	10,00	2,04	0,29	35,32	149,60
Dulceață de coacăză/ de căpșune	20,00	20,00	0,10	0,00	14,40	56,40
Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic	30,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Mămăliguță cu brânză cu cheag " Edam" ras	1/100		11,70	20,84	24,78	189,13
Crupe de malai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	5,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare" Edam"	15,00		8,51	15,40	0,00	55,70
Pâine f. integrală fortificată cu Fe și acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	150/5/5		0,15	0,00	5,89	21,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			15,10	21,31	79,09	359,98
Gustare de dimineață						
Banane porționate	50,00		0,75	0	11,2	45,5
Banane	55,5	50				
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,73	1,23	13,78	64,20
			2,48	1,23	24,98	109,70
Prânzul						
Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan	50/3		2,07	3,76	6,25	71,64
Morcov	37,5	30,00	0,49	0,04	2,63	19,00
Rădăcină de țelină	28,6	20,00	0,40	0,00	3,15	13,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Verdeață (pătrunjel)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de susan măcinate	3	3	1,08	1,24	0,25	15,5
Supă de cartofi cu arpacaș	1/250		2,06	4,32	19,25	119,80
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
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
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Macrou" copt cu legume în cuptor	50		21,70	14,93	3,83	157,99
Pește "Macrou" / "Merluciu" f/cap	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	101,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui 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
Dovlecei copti cu unt	1/100/5		1,19	4,12	0,45	125,40
Dovlecei	191,30	128,00	0,77	0,38	7,30	88,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot "Asorti " din fructe uscate(f.zahăr)	1/150		0,50	0,00	10,29	41,69
Fructe uscate	15,00	15,00	0,48	0,00	10,20	40,95
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
			29,95	23,91	79,37	633,02
Gustare de după amiază						
Fructe citrice (portocale, climantine,mandar)	100		0,70	0,00	9,90	43
Chifla cu scorțișoară	50,00		2,02	0,29	17,50	185
Suc din morcov(zahăr până la 5gr per 100ml)	150,00		0,60	0,11	1,60	82,00
ÎN TOTAL :			3,32	0,40	29,00	310,00
Energia totală zilnică (kcal)			50,85	46,85	212,44	1412,70
COSTUL: 34,50 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.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu brânză tare "Gauda"	25/15.		4,73	4,18	13,10	115,55
Brânză cu cheag tare "Gauda"40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Pâine făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe	1/200/5		6,89	7,34	47,00	235,54
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	40,00	5,20	2,48	26,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Staffide	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 pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	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 "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,11	0,03	37,40
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	150/5/5		0,15	0,00	5,89	21,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			11,77	11,52	65,99	372,34
Gustare de dimineață						
Biscuiți de casă (fără grăsimi hidrog.f. adaos, E-uri)	25,00		2,10	0,26	13,70	68,00
Fructe proaspete sezoniere (mere)	100		0,40	0,00	11,00	43,00
			2,5	0,26	24,70	111,00
Prânzul						
Legume sotate cu unt (conopidă/broccoli)	50,00		1,52	1,65	2,94	32,56
Conopidă	107,00	55,60	1,40	0,00	2,72	16,30
sau Broccoli	106,50	53,25	1,30	0,00	2,50	16,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,01.	14,96
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată,verdeaț	1/250		5,99	2,97	23,21	151,14
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	1,68
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din piept de pui împănată	50		10,03	10,92	8,59	160,01
Carne de piept de pui refrigerată	57,00	55,00	7,80	3,30	2,25	65,23
Ou, categoria "Extra".gr	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu	8,00	8,00	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din crupe de hrișcă cu unt	100		0,64	3,49	17,03	108,43
Crupe de hrișcă	25,00	25,00	0,32	0,60	17,00	82,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui și mere(f.zah)	150		0,17	0,00	3,13	13,34
Mere	17,00	15,00	0,06	0,00	1,70	6,90
Gutui	17,40	15,00	0,09	0,00	1,34	5,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine f. integrală fortificată cu Fe,acid Folic	50		2,42	0,36	26,20	116,50
			20,77	19,39	81,10	581,98

Gustare de după-amiază						
Dovleac, copt cu semințe de susan	50,00		0,95	0,006.	4,89	28,91
Dovleac	86,30	60,30	0,60	0,00	3,90	17,45
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe	2,00	2,00	0,35	0,006.	0,99	11,46
Ou fiert	40,00		7,53	4,78	23,40	63,00
Ou, categoria "Extra"	40,00	40,00				
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt	100,00		3,90	3,70	13,90	139,73
Paste făinoase	33,00	33,00	3,90	0,80	13,90	113,55
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,025.	2,90	0,021.	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	150/5/5		0,15	0,00	5,89	21,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine f. integrală fortificată cu Fe,acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
ÎN TOTAL :			12,79	8,66	37,78	311,14
Energia totală zilnică (kcal)			47,83	49,83	214,46	1405,37
COSTUL: 34,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II Marți

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani"	25/10.		1,30	8,43	13,16	133,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci de orez viscos cu stafide pe lapte	205,00		6,94	2,77	44,19	245,72
Crupe de orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte 2,5 % de grăsimi	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,44	13,75
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	150,00		4,76	4,12	6,96	105,20
Lapte 2,5 % de grăsimi	157,50	150,00	4,35	3,75	6,90	87,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
			13,00	15,32	64,31	483,97
Gustare de dimineață						
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,73	1,23	13,78	64,20
Fructe proaspete sezoniere (mere)	100		0,40	0,00	11,00	43,00
			1,73	1,23	24,78	107,20
Prânzul						
Legume proaspete	75		0,73	0,00	1,05	9,50
Tomate proaspete porționate	59,00	50,00	0,25	0,00	1,05	9,50
Supă de cartofi cu fricăței	1/250		11,92	13,27	32,99	173,96
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,80
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui 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
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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu	50/50		9,90	7,54	12,32	158,05
Carne de piept de pui/porc degresată, refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină fără os refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte, 2,5% de grăsimi	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ou, categoria "Extra", gr	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				
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 de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de mei	1/100	1,00	3,32	3,62	17,33	109,68
Crupe de mei	25,00	25,00	3,00	0,73	17,30	83,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Ceai "de Mai" cu lămâie	150/5/5		0,15	0,00	0,90	2,55
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine făină integrală fortificată.Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
			28,45	24,97	103,89	567,69
Gustare de după-amiază						
Măr copt	85,00		0,48	0,00	13,56	55,20
Măr	120,00.	85,00.				
			0,48	0,00	13,56	55,20
Budincă de brânză de vaci cu morcov	100		12,96	9,70	36,98	199,93
Brânză de vaci (9% grăsimi)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,84
Lapte 2,5 % de grăsimi	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ou,categoria "Extra",gr	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	1,12
Lapte fiert	100,00		3,26	2,81	5,18	65,25
Lapte ,2,5 % de gr.	105	100				
ÎN TOTAL :			16,22	12,51	55,72	320,38
Energia totală zilnică (kcal)			59,88	54,03	262,26	1534,44
COSTUL: 34,50 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.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu Brânză cu cheag tare "de Olanda "	25./20		5,91	6,48	13,11	132,45
Brânză tare 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă	250.		5,88	6,13	21,90	161,27
Lapte 2,5% de grăsimi	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea/ Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
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
Ceai "de Mai"cu lămâie	150./5		0,15	0,00	0,90	2,55
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			11,94	12,61	35,91	296,27
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete sezoniere (Citrice-portocale, mandarine, kiwi)	75		0,68	0,00	6,30	35,00
Pesmeți cu stafide (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,73	1,23	13,78	64,20
			2,41	1,23	20,08	99,20
Prânzul						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	59	50,00				
Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)	1/250/5.		2,81	5,45	19,08	127,41
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Tomate proaspete	23,50	20,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pârjoala coapta de casa	50		7,73	8,36	4,37	149,04
Pulpă de porc degresată f/os/piept, refrigerată	19,00	19,00	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	20,50	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Oua cat. Extra gr.	0,11buc	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodata	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos de grâu"Arnautca" cu unt	1/100		3,44	3,07	11,98	107,68
Crupe de grâu	25,00	25,00	3,12	0,18	11,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18

Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asortii" din gutui și mere (f.zah)	150		0,17	0,00	3,13	13,34
Mere	17,00	15,00	0,06	0,00	1,70	6,90
Gutui	17,40	15,00	0,09	0,00	1,34	5,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine f. integrală fortificată Fe,acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
			16,88	17,42	75,59	523,47
Gustare de după-amiază						
Siculent cu brânză (al.nisipos)	75,00		8,43	9,23	32,20	209,68
Făină de grâu	33,00	33,00	4,30	0,30	24,50	77,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	6,50	6,50	0,06	5,37	0,04	48,62
Ouă categoria "Extra",gr	5,2	5,20	0,90	0,64	0,02	19,52
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	17,50	17,50	2,92	1,57	0,23	27,30
Bicarbonat de natriu	0,001.	0,001.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână,15 % de grăsimi	9,00	9,00	0,25	1,35	2,88	18,54
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Ghiveci din legume cu orez (sarmale lenese)	180		4,25	1,53	18,38	143,13
Varză proaspata	164	130,00	2,34	0,00	7,00	36,40
Morcovi	50,00	50,00	0,65	0,05	3,50	16,50
Ceapa	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeță (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto	70	70.				
Faina de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodata	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
acid Folic	50		2,42	0,36	26,20	116,50
Ceai "Lisma"cu lămâie	150./5		0,15	0,00	5,89	21,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
ÎN TOTAL :			6,82	1,89	50,47	280,88
Energia totală zilnică (kcal)			46,48	42,38	214,25	1409,50
COSTUL: 34,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10.	20,00	1,59	8,47	15,71	143,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Pâine făină integrală fortificată Fe, acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Omletă naturală cu legume și verdeață	120,00		11,24	11,25	3,17	179,80
Ou ,cat Extra	80,00	80,00	10,20	9,20	0,60	136,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,00	30,00	0,87	0,75	1,38	17,40
Spanac sau verdeață	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roșii pr.	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
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	150/5/5		0,15	0,00	5,89	21,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			17,89	22,12	97,28	344,35
Gustare de dimineață						
Biscuiți de casă (fără grăsimi hifrogenizate,f. adaosuri, E-uri)	25,00		2,10	0,26	13,70	92,40
Chefir 2,5 % de grăsimi	100,00		2,70	1,88	4,84	104,25
			4,80	2,14	18,54	196,65
PRÂNZUL						
Salată de sfeclă cu porumb, verdeață	1/50		1,23	2,48	5,38	58,53
Sfeclă	47,00	38,00	0,64	0,00	4,00	18,00
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	12,55	7,50	0,46	0,00	1,38	22,33
Lămâie (suc)	1,20	0,50	0,03	0,00	0,00	0,20
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	2,48	0,00	18,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,25	0,05	0,00	0,00	0,00
Ciorbă de legume	1/250		4,95	10,52	15,43	153,34
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	17,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrat termic	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	49,30	32,00	0,64	0,32	6,30	26,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	4,75
Tomate proaspete	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
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
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 /de porc degresată, refrigerată	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	65,20
Lapte 2,5 % de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă categoria "Extra",gr	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Cartofi fierți cu unt	100		2,32	2,99	19,73	109,18
Cartofi	133,00	100,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	150		0,14	0,00	8,43	32,87
Mere	34,20	30,00	0,12	0,00	3,39	13,80
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37
Pâine f. integrală fortificată cu Fe,acid Folic	50		2,42	0,36	26,20	116,50
			20,58	22,26	78,93	573,98
<i>Gustare de după-amiază</i>						
Fruite proaspete sezoniere	104	100,00	0,75	0,00	11,40	45,50
Pateu deschis, copt cu mere, vanilie	60,00		2,85	4,10	38,87	163,78
Pâină	21,30	21,30	2,20	0,00	15,58	98,00
Lapte 2,5%gr.	12,00	12,00	0,35	0,30	0,55	7,00
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	20,00	12,00
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	1,65
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
Mere proaspete	23,00	20,00	0,09	0,00	2,60	10,60
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	150/5/5		0,15	0,00	5,89	21,25
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
ÎN TOTAL :			2,85	4,10	50,27	209,28
Energia totală zilnică (kcal)			46,12	50,62	256,42	1369,76
COSTUL: 34,50 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 energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Terci de dovleac cu unt	200/5		5,23	25,60	22,56	176,90
Dovleac	279	195,00	1,95	0,00	1,20	57,50
Crupe de griș	25	25,00	2,83	0,20	18,33	81,50
Unt	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Zahăr	3,0	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Sare iodată	0,2	0,2	0	0	0	0
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,50
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	150/5/5		0,15	0,00	0,90	2,55
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
			6,59	25,78	36,56	237,70
Gustare de dimineață						
Tartină cu gem de coacăză	25/20.		1,29	0,18	26,16	107,65
Gem de coacăză	20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	49,4
Pâine făină integrală fortificată Fe, acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Struguri proaspete	100		0,40	0,00	1,75	69,00
Ceai din plante	150/5/		0,15	0,00	3,90	13,77
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			1,84	0,18	31,81	190,42
Prânzul						
Salată de varză Pechin	1/100/5		2,86	4,99	8,78	104,89
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș) prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,001.	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	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
Borș de varză cu cartofi cu cartofi și smântână (prelucrată termic)	1/250/5		2,24	5,80	14,97	114,50
Cartofi	40,00	30,00	0,60	0,30	5,91	24,90
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	3,14
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Ulei de floarea soarelui 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	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Perișoare din pește cu sos roșu de bază	50./25		8,33	8,68	10,00	145,66
Pește Merluciu f/cap	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ou,categoria "Extra",gr	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44

Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază: 25 gr neto		25,00				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeța	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Mămăliguță cu unt	1/100		3,19	25,44	24,78	133,43
Crupe de malai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din fructe uscate(f.zahăr)	1/150		0,50	0,00	10,29	41,69
Fructe uscate	15,00	15,00	0,48	0,00	10,20	40,95
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
			19,55	23,17	108,12	656,67
Gustare de după-amiază						
Fructe proaspete sezoniere (banane,struguri)	55,5	50,00	0,70	0,00	11,00	45,50
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	180/10.		32,63	11,49	32,22	335,59
Spaghete /tăieței	43,00	130gata neto	5,07	1,03	21,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci,9% de grăsimi	61,00	60,00	19,20	5,40	0,78	93,60
Ou, cat.Extra	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	7,00	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Magiun de prune	10	10	0,05	0,00	7,20	28,20
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
ÎN TOTAL :			33,47	11,49	46,66	395,26
Energia totală zilnică (kcal)			61,45	60,62	223,15	1480,05
COSTUL: 34,50 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						