

„COORDONAT”

Şef CSP

Chişinău

E. Teaci

2020



„APROBAT”

Director ÎSAP

Cantina "Adolescenţa"

L. Bubuiog

2020



MENIU-Model

de două săptămâni (10zile)

**pentru cantina Liceului cu Profil Sportiv nr.2
clasele V-VIII**

**subordonată ÎSAP Cantina "Adolescenţa" sectorul Ciocana
pentru sezonul de iarnă-primăvară
anul de învăţământ 2019-2020**

Chişinău 2020

Executorul A. Ghimpu

Teaci

03/01/20

SĂPTĂMÂNA I			LUNI	I ZI		
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânză cu cheag tare "De Rusia"(45 % grăsimi)	15.		3,51	4,50	0,00	55,70
Brânză cu cheag tare "De Rusia" (45 % grăsimi)	16	15				
Ou fiert cu pâine	1/40/50		8,58	8,48	24,35	183,26
Ou categoria "Extra"	43	40	4,52	3,48	0,35	49,76
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50	50	4,06	5,00	24,00	133,50
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		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar" cu zahăr și lămâie	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			22,05	25,02	100,11	736,41
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
Castraveți 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	1/300		6,26	12,33	25,26	190,01
Conopidă proaspătă	46,20	45,60	1,15	0,00	2,23	13,40
Mazăre verde	46,20	30,00	2,50	6,14	2,77	33,24
Cartofi	83,16	54,00	1,67	0,08	16,40	69,00
Morcov	15,00	12,50	0,20	0,02	1,08	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,20
Ulei nerafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,32/	1,32/	0,30	0,12	0,90	5,70
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,08	0,02	0,24	2,01
Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,24	3,20	0,12	0,00	0,27	1,56
Sare iodată	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00

SĂPTĂMÎNA I MARȚI <u>II ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci (9% grăsimi)	1/50		7,4	27,02	39,66	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 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 nerafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci rar de griș cu stafide pe lapte (2,5 % grăsimi), unt și dulceață de cereșe	1/200/10/20		3,22	11,41	58,43	345,96
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5% gr.	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
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5% gr.	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
Banane porționate	100		1,50	0,00	22,40	91,00
Lapte cu cacao	200,00		3,21	4,82	5,77	83,68
Lapte 2,5% gr.	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	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL			15,33	43,25	126,26	678,35
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	1/100		2,10	0,00	22,13	136,25
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gat	1,70	0,00	10,40	47,00
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
Ulei nrf.presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/300/5		4,93	5,53	24,85	158,70
Varză	45,00	36,00	0,82	0,00	2,44	12,60
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,10	18,24	76,68
Morcov	15,00	12,00	1,96	0,12	1,06	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,24
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,036	0,00	0,024	1,08
Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0,00	0,14	0,72
Mărar	1,62	1,56	0,03	0,036	0,07	0,52
Smântână 15% gr.	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5% gr.) și gem de caise	15/25/50		2,76	11,24	32,56	247,50
Unt "Crestianscoe" 72,5% gr.	15	15,00	0,20	10,88	0,16	99,15
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)	1/300		6,74	6,17	27,64	301,54
Lapte (2,5% grăsimi)	150,00	150,00	4,20	4,80	7,80	87,00
Fidea	24,00	24,00	2,50	0,22	18,00	192,20
Unt "Crestianscoe" 72,5% gr.	2,40	2,40	0,04	1,15	0,03	15,6
Zahăr	1,80	1,80	0,00	0,00	1,80	6,74
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	85neto gata	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 "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			17,33	19,54	93,37	701,33
PRÎNZUL						
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 presat la rece	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/300/5		4,12	3,71	41,53	207,58
Cartofi	138,60	90,00	3,3,7	0,14	27,30	115,04
Tăieței de casă	12,00	12,00	1,42	0,28	8,70	40,90
Morcov	15,00	12,50	1,95	0,01	1,05	4,95
Ceapă	14,40	10,00	0,24	0,00	1,37	6,24
Tomat în pulpă	24,00	24,00	0,28	0,00	1,08	5,28
Ulei rafinat	2,52	2,52	0,00	2,52	0,00	22,68
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,00	0,00	0,24	1,03
Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0,00	0,13	0,73
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43

SĂPTĂMÎNA I JOI <u>IV ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe" porționat	20		0,26	14,50	0,18	132,20
Unt "Crestianscoe" (72,5% gr)	20	20,00				
Zraze de brânză de vaci (9%grăsime) cu stafide și smântână (prelucr.termic)	100/20		13,02	14,29	25,70	268,14
Brinză (9% grăsime)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grâu	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 15 % gr.	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Covrigei cu mac	25.	25.	3,4	4,24	17,83	99,25
Lapte fiert	200.		3,21	4,82	19,76	132,30
Lapte 2,5% gr.	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine de grâu	50,00		4,06	0,62	24,00	133,50
TOTAL			29,35	38,47	87,47	765,39
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	300		7,54	5,03	19,16	192,45
Fasole uscate	24,00	24,00	5,35	0,40	13,10	74,16
Cartofi	55,40	36,00	1,10	0,06	1,09	45,98
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,05	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3,6/9,0	3,6/9,0	0,18	0,00	0,68	3,46
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,00	0,00	0,24	1,03
Verdeață (mărar,pătrungel)	3,24	3,20	0,10	0,00	0,26	1,44
Leuștean	1,62	1,62	0,06	0,00	0,13	0,73
Sare iodată	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	34,32	34,32	0,31	0,00	1,24	8,90
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,01	0,01	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	85		16,18	10,04	11,37	176,12
Carne de piept de pui	80,70	80,70	13,47	5,68	3,88	110,80
Lapte	21,25	21,25	0,59	0,68	1,00	12,39
Pâine	8,50	8,50	0,25	0,00	1,43	12,09
Ouă ,gr	10,61	10,61	1,87	1,33	0,06	19,42
Unt	3,23	3,23	0,037.	2,35	0,037.	21,42
Sare iodată	3,40	3,40	0,00	0,00	5,00	0,00

SĂPTĂMÎNA I VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porționată	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,copti 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	75.	75.	6,08	0,92	36,00	200,25
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	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			20,65	21,69	103,19	707,25
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Rasolnic cu orez	1/300		4,03	4,68	34,29	193,65
Cartofi	138,60	90,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	12,00	11,88	0,84	0,012.	9,28	38,76
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,06	4,96
Castraveți murați	20,40	18,00	0,57	0,00	0,26	3,88
Ceapă	7,20	6,00	0,12.	0,00	0,68	3,12
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Verdeață	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,46
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Macrou"înăbușit cu legume	65		28,21	19,41	4,97	292,88
Pește "Macrou"	143,00	80,00	25,74	12,87	1,86	218,79
Morcov	15,60	12,50	2,05	0,01	1,04	5,33
Ceapă	15,60	13,10	0,26	0,00	1,48	6,76
Ulei rafinat	6,50	6,50	0,00	6,49	0,00	58,43
Pătrunjel	3,51	3,25	0,13	0,00	0,28	1,59
Tomate în suc propriu	10,40	10,40	0,03	0,04	0,31	1,98
Sare iodată	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	1/200		6,44	5,80	50,14	260,67

SĂPTĂMÂNA II LUNI I ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe" (72,5%gr.) porționat	15	15.	13,93	5,10	14,90	147,89
Cașcavalul "Gauda"(45%gr) porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Omletă naturală (respect. cerințelor sanitaro-igienice)	55		4,95	15,92	13,10	211,96
Ou categoria "Extra"	43	40	4,52	3,48	0,35	49,76
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.	4,06	0,62	24,00	133,50
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu dulceață de gutui	1/200/25		0,35	0, 0	20,58	74,34
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de gutui	25,00	25,00	0,10	0,00	19,00	71,25
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			28,34	29,64	82,52	685,45
PRÂNZUL						
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/5		2,00	3,61	1,14	46,00
Conopidă proaspătă	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
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață	1/300		7,68	3,02	34,25	188,24
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,09	18,20	76,68
Mazăre uscată	24,00	24,00	5,35	0,41	13,10	74,16
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,08	4,95
Ceapă	14,40	12,00	0,27	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	2,52	2,52	0,00	2,52	0,00	22,68
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,07	0,024.	0,24	2,02
Verdeață (mărar,pătrunjel)	3,25	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din piept de pui împănată	85		16,08	15,72	14,02	227,87
Carne de piept de pui	96,90	96,90	13,26	5,61	3,83	75,88
Ou categoria "Extra"	13,60	13,60	1,43	1,10	0,11	15,75
Făină	13,60	13,60	1,39	0,11	10,08	44,54
Ulei rafinat	9,00	9,00	0,00	8,90	0,00	91,70
Sare iodată	2,55	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci puhav din crupe de hrișcă cu unt	200		2,12	5,24	48,60	359,48

SĂPTĂMÎNA II Marți II ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu cașcaval "Edam" (40 % grăsimi)	1/15/50		7,56	5,12	24,00	189,50
Cașcaval "Edam" 40%	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Pâine de grâu	50	50	4,06	0,62	24,00	133,50
Portocale proaspete	50		0,05	0,00	4,32	29,50
Budincă de brinză de vaci (9%grăsimi) cu stafide și smântână (prelucrată termic)	100/10		24,38	16,25	59,00	353,54
Brânză de vaci (9% grăsime)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griș	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	0,30	0,23	0,02	3,24
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
Lapte fiert	200		5,60	6,40	9,40	116,00
Lapte	21,0	20,00				
TOTAL			33,59	27,80	86,72	688,54
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov, ul. presat la rece	100		17,79	5,01	11,36	97,01
Varză	97,5	78,00	17,55	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 presat la rece	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						
Supă de cartofi cu fricăței	1/300		14,17	15,40	46,04	235,64
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,10	18,24	76,68
Făină de grâu	30,00	30,00	3,09	0,31	22,32	98,10
Ceapă	18,00	15,00	9,20	9,95	4,94	11,92
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	5,04	0,00	45,36
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,08	0,024	0,24	2,02
Verdeță (mărar,pătrunjel)	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	2,40	2,40	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 roșu	70/50		13,68	10,50	13,52	204,26
Carne de piept de pui	30,80	30,80	5,18	2,17	1,48	29,32
Pulpă de bovină fără os	29,40	29,40	5,82	3,64	0,00	55,02
Lapte	29,40	29,40	0,82	0,93	1,39	17,05
Ouă	7,00	7,00	1,23	0,86	0,028	12,88
Pâine	5,60	5,60	0,17	0,00	0,95	34,16

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Vatrușcă , coaptă cu brinză 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 creștianscoe 72,5 %	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare	1,00	1,00	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
Brinză 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 și unt pe lapte (2,5 % gr.)	1/250/10		7,18	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	0,90	0,90	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
Măr, copt cu vanilie	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	85neto gat	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
Cafea cu lapte	200,00		3,40	3,34	5,99	70,24
Lapte 2,5 %gr.	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cafea graminee	4,00	4,00	0,60	0,14	0,28	4,76
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL			22,89	21,62	107,43	654,15
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Borș roșu (Sfecnice) cu smântână	1/300/5		11,42	13,32	28,95	250,81
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
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
Roșii /tomat-pastă	23,5/	22,4/	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68

SĂPTĂMÎNA II JOI IV ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Iaurt natural (2,5 %grăsimi , fără adaos de îndulcitori, aditivi, fără conservanți)	125,00	125,00	3,50	3,20	18,10	165,00
Terci din ovăz cu fructe pe lapte	1/250/10		20,43	19,95	63,93	405,48
Ovăz	50,00	50,00	6,15	2,35	28,90	160,00
Lapte 2,5 %gr.	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt țărănesc (72.5 % gr.)	10,00	10,00	10,28	13,60	0,09	66,10
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	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			24,53	23,15	108,55	670,93
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită 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
Lămâie (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
Ciorbă de legume	1/300		6,36	12,29	22,65	181,18
Conopidă proaspătă	55,40	30,00	1,38	0,00	2,71	16,07
Varză	30,00	24,00	0,54	0,00	1,62	8,40
Mazăre verde	13,80	9,00	2,32	6,14	2,77	33,24
Cartofi	59,20	38,40	1,19	0,07	11,70	49,11
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,08	4,95
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	5,94	0,00	53,94
Roșii pr/Tomat-pastă	28,2/	264,00	0,30	0,12	0,90	5,70
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,08	0,02	0,24	2,02
Verdeață (mărar,pătrungel)	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	2,40	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Beef-Stroganoff	1/60/50		18,79	18,44	9,41	283,86
Pulpă de vită fara os	94,80	60net gata	17,90	11,80	0,00	177,70

SĂPTĂMÎNA II VINERI <u>V ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
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
Lămâie (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
Babă din paste făinoase cu brânză de vacii și smântână (15 %gr.)	1/150/10		16,01	13,79	55,00	330,65
Paste făinoase	37,00	37,00	5,40	1,10	33,50	126,20
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt creștianscoe (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	11,90
Brânză de vaci 9% gr.	5,10	5,00	8,51	4,50	0,66	78,00
Ouă	5,60	5,60	0,70	0,56	4,48	8,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % gr.	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Pâine de grâu	25,00	25,00	2,03	0,31	12,00	66,50
Suc de mere în sortiment(<5%zah)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
TOTAL			21,28	19,18	101,12	708,21
PRÂNZUL						
Vinegretă de legume	100		3,72	5,14	11,40	100,26
Sfeclă	19,2	15,00	0,34	0,00	2,08	9,22
Morcov	12,6	10,00	1,60	0,10	0,88	5,60
Cartofi	31,6	20,00	0,64	0,04	6,30	26,40
Castraveți murați (conț. Sare-1,5 per 100gr.)	33,2	30,00	0,84	0,00	0,44	6,34
Ceapă	17,8	15,00	0,30	0,00	1,70	7,70
Ulei presat la rece	5	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	3	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu arpacaș	1/300		4,61	14,70	38,73	212,76
Cartofi	138,60	90,00	2,77	0,14	27,20	115,00
Crupe de arpacaș	12,00	11,80	0,84	0,012.	9,28	38,76
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,05	4,95
Castraveți murați	20,40	18,00	0,57	0,00	0,26	3,87
Ceapă	7,20	6,00	0,12	0,00	0,68	3,12
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Verdeață	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,46
Sare iodată	2,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00

