

„COORDONAT,,

„APROBAT,,

Administrator interimar

CSP Chişinău

IMAP,,Rişcani-ŞC,,

Dna E.Tcaci

Dna E.Jidobina

1 decembrie 2022

01 decembrie 2022



MENIU-MODEL

ALIMENTAȚIA COPILOR CU PROFIL SPORTIV

PENTRU PERIOADA IARNA ANUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT

ANUL 2022-2023

CHIȘINĂU 2022

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Tartină cu unt și cașcaval "Edam"	30/10/20.	20,00	6,29	14,77	15,71	217,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Omletă naturală cu legume și verdeață	120,00		12,21	12,70	4,53	256,54
Ouă de găină categorie "Extra "	80,00	80,00	10,20	9,20	0,60	138,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	60,00	60,00	1,74	1,50	2,74	34,80
Spanac/ verdeață	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roșii pr.	10,50	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	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/3		0,25	0,00	11,54	40,49
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
Fruite proaspete sezoniere	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			19,75	27,47	43,06	583,53
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Salată din de morcov, rădăcină țelină și	100/3		2,98	6,27	12,12	127,55
Morcov	75,00	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de țelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Semințe de susan măcinate	3,00.	3,00.	1,08	1,24	0,25	15,5
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă,verd	1/250		3,92	5,22	19,58	155,93
Conopidă proaspătă	20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr	30,80	20,00	0,78	0,05	1,78	10,25
Cartofi	69,30	45,00	1,39	0,07	13,65	62,52
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
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	7,36	2,42	277,78
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	0,15	0,15	89,00
Sos de lapte:						50,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	13,50	13,50	0,38	0,62	0,62	8,83
Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	1,48	1,48	6,54
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	0,01	0,01	14,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,5buc	20,00	2,55	0,15	0,15	33,50
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Cartofi copti în rolă	150		5,00	5,21	39,26	252,45
Cartofi	231,00	150,00	5,00	0,26	39,26	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	31,95	74,01
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	37,40	36,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine din făină integrală fortcu Fe și acF	75		3,65	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			25,56	24,60	144,63	1062,47
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			45,31	43,25	187,69	1646,00
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportulprotul proteine:lipide: glucide 1:1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Brânzoaică, coaptă cu brînză de vaci	1/50		7,39	5,40	39,66	139,51
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	2,30	66,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,25buc	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	0,12	0,01	1,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brînză de vaci (9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural	1/210/10		3,60	7,01	34,02	270,02
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	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	10,00	10,00	0,04	0,00	3,00	27,90
Lapte fiert cu cacao	150,00		2,59	2,87	13,47	99,10
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Măr copt cu nuci	80		2,54	3,26	9,41	78,68
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	32,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
COSTUL : Dejunul 15,85						
TOTAL :			13,58	15,28	87,15	587,31
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe	1/80		2,45	5,89	15,14	196,42
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gata	1,70	0,00	10,40	95,50
Stafide /caise uscate	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88	34,50
Zahăr	0,1	0,10	0,00	0,00	3,33	3,74
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Semințe de dovleac	3	3	0,73	1,37	0,53	17,44
Ulei nrf.presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
					14,61	133,74
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/250/5		5,31	10,91	27,69	170,75
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
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
Crupe	10,00	10,00	0,90	0,18	6,40	28,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Rădăcină de țelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,40	2,44
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	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de porc cu sos acriu-dulciu	1/48/50		9,40	5,71	11,83	190,17
Pulpă de vițel /porc dezosată refrigerată	80,00	48gata	8,51	0,06	2,40	98,00
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
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de arpacaș	1/150	1,00	5,58	5,78	32,04	224,90
Crupe de Arpacăș	50,62	50,60	5,10	1,65	32,00	187,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,48	4,13	0,04	37,40
Sare iodată	0,12	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe	75		3,65	0,54	39,30	174,75
Compot din fructe uscate "Asorti"	1/200		3,62	0,01	38,12	91,34
Fructe uscate (mere,vișine,prune)	20,00	20,00	3,60	0,01	0,63	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	37,40	36,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			30,01	28,84	164,12	1048,33
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			43,59	44,12	251,27	1635,64
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						

*Raportulprotul proteine:lipide: glucide 1:1:4

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

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30,5		1,56	8,46	15,75	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,10	8,24	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
Puding din brânză cu dulceață de căpsune	85/10		15,20	8,47	30,34	283,48
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	37,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ouă de găină categoria Extra	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	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 căpsune	10,00	10,00	0,03	0,00	7,46	29,20
Lapte fiert	150,00		4,35	3,75	6,90	87,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
Covrigei grâu încolțit (fără grăsimi	20,00		1,84	1,20	10,20	90,00
TOTAL :			22,95	21,88	63,19	605,18
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică" cu mazăre verde,	1/100		3,51	4,99	6,90	139,00
Varză proaspătă /Varză murată sare 1gr	81,55	65,00	1,17	0,00	3,48	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	63,50
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc /Praj	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de fl. Soarelui nerafinat	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	1/250/5		4,97	1,08	26,92	178,23
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
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	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Pătrunjel 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	70/50/200		16,78	14,63	62,25	549,59
Carne de pasăre refrigerată dezosată	83,00	50gr.gata	11,04	5,90	4,05	229,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	8,40	8,40	0,00	8,26	0,00	75,50
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă/ praj	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	72,0	72,00	5,04	0,44	55,60	232,60
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	31,95	74,01
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	37,40	36,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	75		4,00	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			29,26	21,24	135,37	1041,57
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			52,21	44,85	198,56	1646,75
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportul protul proteine:lipide: glucide 1:1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic.
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe	50		1,43	2,50	14,24	88,08
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	0,85	0,00	5,40	24,00
Prune uscate /Caise uscate	10,20	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,46
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Piept de pui/curcan cu sos alb de legume	25/30		1,15	3,23	2,23	139,36
Piept de pui /curcan dezosată refrigerată	41,50	41,50	0,81	0,00	0,17	78,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume:	30,00					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,33	0,00	13,34
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,1	2,1	0	1,89	0	18,88
Orez fiert	100,00		2,84	3,11	27,87	142,46
Crupe de orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,83	116,28
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	5,28	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete (Mere, pere, struguri,citrice,banane)	100,00		0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			8,90	9,20	85,72	595,89
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Vinegretă de legume	100		2,45	10,00	10,47	114,06
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	13,64
Morcov	18,75	15,00	0,24	0,025	1,10	13,20
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti în coajă	51,70	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0	0	0	0
Ciorbă cu fasole delicioasă	250		6,92	10,70	30,42	203,13
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bitoc tocat din piept de pui la aburi	50		9,55	8,65	24,28	201,54
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	47,50	47,50	7,90	3,34	22,80	129,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	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
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	100		0,89	3,99	0,44	178,68
Crupe de hrișcă	46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF	75		7,00	0,54	39,30	174,75
Compot de mere proaspete	1/200		0,66	0,00	51,09	91,34
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	37,40	36,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Mere proaspete	120,00		0,96	0,00	1,90	82,80
TOTAL :			28,43	33,88	157,90	1046,30
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :						
			47,25	43,08	243,62	1642,19
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportulprotul proteine:lipide: glucide 1:1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Brânză cu cheag tare" Edam" cu legume :	15,00		3,51	4,50	0,00	55,70
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00				
Conopidă /Broccoli/Dovlecei sotată în unt	1/50/5		1,19	4,12	0,45	49,00
Conopidă /Broccoli proaspătă/Dovlecei proaspeți	106,50	55,60	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Cartofi, copti în rolă	150		5,00	5,20	49,25	252,45
Cartofi în coajă	250,0	150,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porționate	85,00		1,3	0	18,7	81,6
Banane	94,35	85				
TOTAL :			13,57	14,18	105,18	597,35
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Legume porționate	30/30		0,71	0,00	3,19	44,50
Ardei dulci Kapya proaspeți	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete /Castraveți pr./	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	15,70
Rasolnic cu arpacaș	1/250		3,35	10,38	32,72	217,05
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
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	1,20
Rădăcină de țelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" copt cu legume în rolă	50		21,70	14,93	3,83	148,99
Pește "Merluciu" t/cap	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	92,00
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
Mămăliguță cu unt și cașcaval	1/200/5		14,63	39,98	32,33	348,00
Crupe de malai	69,33	69,06	5,49	0,08	32,28	224,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00	8,50	4,50	0,00	85,70
Compot" Asorti " din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	51,09	91,34
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	37,40	36,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integr.fortificată cu Fe, AF	75		3,65	0,54	39,30	184,75
TOTAL :			44,70	65,83	162,46	1034,63
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			58,27	80,01	267,64	1631,98
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportulprotul proteine:lipide: glucide 1:1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Grilettă cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-	75		8,67	12,87	30,87	282,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare"de Olanda"40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Chiflă p/u elevi :	50gr					130,80
Făină de grâu	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	3,74
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	6,61
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,00	1,00	0,01	0,73	0,01	7,90
Ouă de găină de categorie "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	0,85
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,00
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt	1/200/5		6,89	7,34	39,00	235,54
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
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	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	200./3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			16,61	20,21	86,34	608,33
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Salată de legume cu semințe de susan	50./2		1,37	3,00	4,67	64,55
Roșii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapyra"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
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
Semințe de susan	2	2	0,35	0,006	0,99	11,5
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață	1/250/20		7,95	10,92	44,45	287,86
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
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	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bătută din piept de pui împănată	50		20,03	10,92	8,59	199,98
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	77,00	70,00	17,80	3,30	2,25	105,20
Ouă de găină de categorie "Extra "	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 din crupe de hrișcă cu unt	150		1,30	5,78	28,35	267,75
Crupe de hrișcă	69,00	69,00	0,85	1,65	28,35	228,75
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asortii" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	41,95	56,05
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	37,40	36,00
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu AF	75		4,00	0,54	39,20	174,75
TOTAL :			34,90	31,16	110,85	1050,94
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			51,51	51,37	197,19	1659,27
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportulproteine:lipide: glucide 1:1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10.		1,55	8,47	15,76	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ou fiert	40,0.		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină de categorie "Extra"	40,00					
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte	210,00		6,94	2,77	41,25	279,47
Crupe de orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	147,35
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
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	10,20	10,00	0,04	0,00	0,88	27,50
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		2,59	2,87	13,47	99,10
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
TOTAL :			16,18	18,71	70,78	592,27
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)	75		4,08	6,20	17,27	141,77
Dovlecei	140	110/75gata	1,54	0,40	6,27	29,70
sau Vânăță	101,30	96,2/75gata	1,80	0,30	5,50	35,00
Făină de grâu	3,70	3,70	0,38	0,033.	2,75	12,10
Roșii	37,30	31,70	0,19	0,00	1,30	6,02
Ceapă/Praz	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Rădăcină de țelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,50	5,50	0,00	5,50	0,00	49,45
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu orez și smântână	1/250/5		14,39	13,82	36,87	296,82
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,70	95,45
Castraveti murași (sare<1,5gr/100gr produs)	17,00	15,00	0,50	0,00	0,20	32,00
Orez	10,00	10,00	0,73	0,20	0,63	29,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	8,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeță (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
Perișoare cu sos roșu	50/50		9,90	7,54	12,32	158,06
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă de găină de categorie "Extra"	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		50,00				
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
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de mei	1/150	1,00	7,65	5,89	41,58	239,40
Crupe de mei	60,00	59,70	7,20	1,76	41,55	200,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043.	39,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere și prune uscate	1/200		0,25	4,00	40,35	68,85
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,14	0,004.	0,28	21,85
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	37,40	36,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe	75		4,00	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			40,27	37,99	187,69	1079,65
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			56,45	56,70	258,47	1671,92
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportulprotul proteine:lipide: glucide 1:1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
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	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș)	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
Praj	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 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
Gulaș din pulpă de porc/pulpe de găină	20/50		6,84	8,08	5,10	119,71
Pulpă de porc dezosată refrigerată	31,60	20gr netto	6,00	3,92	0,00	59,09
Morcov	4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,80
Ceapă	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,02	0,00	0,17	0,76
Făină de grâu	4,00	4,00	0,41	0,00	3,00	13,10
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din orz cu unt	1/100		5,00	3,16	26,95	148,43
/orz/ mei/ arpacaș	40,00	40,00	4,68	0,27	26,92	122,25
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 din făină integrală fortcu Fe și AF	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai cu lămâie (fără zahăr)	200/3		0,25	0,00	16,58	59,09
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
Fruite proaspete sezoniere	100,00		0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			18,18	16,59	93,51	617,62
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare	1/250/5.		3,28	10,33	24,60	176,27
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	20,60
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
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)/sare iodată	2,7/0,25	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pârjoală de pasăre cu orez copt în rolă	50		10,84	21,66	2,99	278,35
Carne de piept de pui refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	4,61	0,15	98,63
Orez (viscos)	36,00	15,0gata neto	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Fasole fierte cu legume	200		19,04	6,44	48,00	327,68
Fasole	84,00	180gr fierte	18,48	1,43	45,78	259,55
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Praz /ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pastă de tomate /Tomate în suc propriu	4,00/9,08	4,00/9,08	0,20	0,00	0,76	13,84
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	41,95	56,05
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	37,40	36,00
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și	75		4,00	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			37,71	38,97	155,95	1022,60
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			55,89	55,56	249,46	1640,22
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportulproteine:lipide: glucide 1:1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI						
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Salată din crudități	100,00		1,36	5,02	5,30	73,01
Roșii proaspete	35,40	30,00	0,21	0,00	1,03	4,96
Castraveți proaspeți	37,50	30,00	0,26	0,00	0,68	5,63
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcovi	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Verdeața	2,70	2,50	0,06	0,01	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,0	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
Pilaf cu carne de pasăre	65/50/100		21,42	21,25	30,88	296,19
Carne de pasăre dezosată refrigerată	124,50	124,50	18,20	15,10	0,48	107,50
Ulei de floarea soarelui	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	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12	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	36,00	2,52	0,22	27,80	122,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
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
Fructe în sortiment	52	50,00	0,55	0,00	9,25	34,50
Covrigei cu mac (fără grăsimi	20,00		2,10	0,26	13,70	63,40
TOTAL :			28,11	26,89	91,90	605,39
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume cu semințe feliate	50		1,60	0,04	4,50	78,00
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Ciorbă de legume	1/250		5,85	15,6	24,3	210,95
Conopidă proaspătă	31,25	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr	15,40	10,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
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	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în sos propriu	23,5/5,33	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
Biftec din piept de pui la aburi	50		19,64	5,91	4,43	129,25
Carne de piept de pui/curcan refrigerată	47,50	47,00	17,90	3,34	2,28	83,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu	9,00	9,20	0,27	0,00	1,51	15,00
Ouă de găină de categorie "Extra "	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	150		4,71	8,49	44,46	282,25
Cartofi	231,00	150,00	4,62	0,24	44,40	207,45
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot asorti din gutui si mere	1/200		0,33	0,00	14,98	59,85
Mere	45,80	40,20	0,09	0,00	4,62	19,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și	75		4,00	0,54	39,30	174,75
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere,	108,00	100,00	4,80	0,00	9,90	85,00
TOTAL :			40,93	30,58	141,87	1020,05
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			69,04	57,47	233,77	1625,44
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportulprotul proteine:lipide: glucide 1:1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul						
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi	120		0,8	2,5	12	148,80
Omletă naturală cu cașcaval	120,00		7,17	17,71	1,61	289,56
Ouă de găină de categorie "Extra "	80,00	80,00	2,54	2,30	0,14	138,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,0	30,00	0,84	0,76	1,41	17,40
Cașcaval de Olanda	16,0	15,00	3,70	6,40	0,00	59,36
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ceai cu zahăr și lămâie	200,3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Biscuiți "Porumbița"(fără grăsimi	20,00		1,50	1,30	11,20	62,50
TOTAL :			11,18	21,73	47,08	592,55
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Salată din morcov, țelină,semințe susan	100/3		2,96	6,27	12,03	126,55
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de țelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (pătrunjel, mărar)	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
Borș de varză cu cartofi și fasole	1/250		7,44	4,95	28,61	305,86
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă/Varză murată	25,00/28,5	20,00	0,45	0,00	7,60	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
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
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	70,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește"Macrou"cu legume copt în rolă	50		11,70	10,13	8,50	151,99
Pește "Macrou" de mare f/cap	83,50	50,00	9,80	5,10	6,10	95,00
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 / tomate	8,2/3,5	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	100		3,12	8,60	50,09	184,80
Crupe de malai	33,00	32,70	2,80	0,40	50,00	110,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	15,20	58,66
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	80		4,20	0,52	41,90	174,75
TOTAL :			29,62	30,47	156,33	1002,61
ÎN TOTAL Dejunul+Prânz :			63,70	52,20	203,41	1595,16
COSTUL : Dejun+Prânz 36,30 lei						
*Raportulprotul proteine:lipide: glucide 1:1,1:4						
**Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						