

„COORDONAT”



Șef CSP

Chișinău

E. Teaci

„24” 2020

"APROBAT"

Director ÎMAP

"Adolescența"

L. Bubuioag

„24” 2020



MENIU-Model

**de două săptămâni (10 zile) pentru
cantina Liceului cu Profil Sportiv nr.2**

clasele V-VIII

subordonată ÎMAP "Adolescența"

**pentru perioada de iarna-primavara anul de
studii 2020-2021**

Chișinău 2020

executor A. Ghimpu

SĂPTĂMÂNA I						
LUNI						
I ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânză cu cheag tare "Edam"	15.		3,51	4,50	0,00	55,70
Brânză cu cheag tare "Edam" (40% de 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 fortificată cu Fe acid folic	50		4,06	5,00	24,00	133,50
Terci dens din orez pe lapte cu fructe și unt	1/250/10		9,18	12,22	64,00	370,00
Orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane proaspete	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsi)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Fructe în sortiment (mere, pere, struguri, prune)	150		0,35	0,00	9,94	62,04
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 :			21,87	25,20	114,87	730,09
PRÂNZUL						
"Asorti" de legume asezonate cu ulei ,susan	50/25/5		0,83	5,45	2,35	62,68
Tomate proaspete porționate	51,00	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Ardei "Kapyra" proaspăt porționat	33,25	25,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Susan	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Ciorbă de legume cu mazăre verde și conopidă	1/250		5,07	10,27	21,04	158,36
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	69,30	45,00	1,40	0,07	13,66	57,52
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei 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

SĂPTĂMÎNA I MARȚI <u>II ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci	1/50		7,4	27,00	39,66	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	23,00	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ou categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăs.)	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Brânză de vaci (9% de grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Vanilie	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,1.	0,1.	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte, unt și dulceață de căpsune	1/210/10/20		3,22	11,41	58,43	345,96
Crupe de griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
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	5,98	22,44
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 "Crestianscoe"(72,5% de grăs.)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de căpsune	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Banane porționate	125		1,50	0,00	22,40	114,00
Lapte cu cacao	200,00		3,21	4,82	5,77	83,68
Lapte (2,5 % de grăsimi)	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	43,23	126,26	691,35
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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ardei "Kapyra "proasp.porționat	25.		0,32	0,00	0,45	16,65
	33,25	25,00				
Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrată termic)	1/250/5		4,16	4,65	21,04	133,96
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI						
Denumirea bucatelor la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "Crestianscoe" și gem de caise	15/25/30		2,76	11,24	32,56	247,50
Unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsi)	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 fortificată cu Fe și acid folic	30.		2,43	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea	1/300		6,74	6,17	27,64	301,54
Lapte (2,5% de 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% de grăsi)	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	0,50	0,50	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% de grăsimi)	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, pătrunjel	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	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui 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 (prelucrată termic)	1/250/5		5,78	3,23	34,89	174,80
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
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
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

SĂPTĂMÎNA I 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						
Unt "Crestianscoe" porționat	20		0,26	14,50	0,18	132,20
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	20	20,00				
Zraze de brânză de vaci cu stafide și smântână (prelucrare termic)	100/20		12,96	11,29	19,70	236,94
Brânză (9% grăsimi)	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
Ou categoria "Extra"	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Smântână (15% de grăsimi)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
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% de grăsimi)	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00		4,06	0,62	24,00	133,50
TOTAL :			29,35	38,47	87,47	657,51
PRÎNZUL						
Salată din varză murată cu mere	100		0,88	4,99	11,71	121,47
Varză murată (conținutul de sare până - 1,5gr per 100gr.)	75,70	53,00	0,60	0,00	1,36	10,60
Mere proaspete	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
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă delicioasă cu fasole	250		6,30	4,20	15,96	161,91
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Cartofi	46,20	30,00	0,92	0,05	0,91	38,35
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3/7,5	3/7,5	0,15	0,00	0,57	2,88
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	8,90
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	85		16,26	10,06	6,42	176,24
Piept de pui refrigerată	80,75	80,75	13,50	5,68	3,89	110,90
Lapte (2,5% grăsimi)	21,25	21,25	0,60	0,68	1,00	12,40
Pâine de grâu	8,50	8,50	0,25	0,00	1,43	12,10
Ou categoria "Extra"	10,61	10,61	1,87	1,34	0,06	19,42
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsim)	3,23	2,66	0,04	2,36	0,04	21,42

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" porționată(40% de grăs.)	20		4,70	8,00	0,00	77,68
Legume sotate în unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42	77,70
Broccoli	10,60	5,50	0,59	0,00	0,20	5,78
Conopidă	10,65	5,56	0,60	0,00	0,21	5,80
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsim)	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copți 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 de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	75.	75.	6,08	0,92	36,00	200,25
Fructe citrice în sortiment (kiwi, banane, portocale, mandar.)	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	667,17
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Rasolnic cu orez	1/250		3,54	3,92	29,32	177,35
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei 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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Macrou" înăbușit cu legume	75		32,50	22,40	5,64	337,33
Pește "Macrou"	165,00	75,00	29,70	14,85	2,15	252,45
Morcov	18,00	14,40	2,37	0,02	1,20	6,15
Ceapă	18,00	15,12	0,30	0,00	1,71	7,80
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,49	0,00	67,43
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	12,00	12,00	0,03	0,05	0,36	2,28
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

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" porționat (72,5% de grăsimi)	15	15.	13,93	5,10	14,90	147,89
Cașcavalul "Gauda" porționat (45% de grăsimi)	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Omletă naturală (respect. cerinț. sanitaro-igienic)	55		4,95	15,92	13,10	211,96
Ou categoria "Extra"	43	40	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte (2,5% de grăsimi)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,15	112,20
Sare iodată	0,2	0,20	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine de grâu	50.	50.	4,06	0,62	24,00	133,50
Fructe în sortiment (mere, pere, struguri, prune)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Ceai "Akbar" cu dulceață	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/ Bostan înăbușită cu unt, verdeață	1/100/5		2,00	3,61	1,14	46,00
Conopidă / Bostan	213./143	111,2./100	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsi)	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
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, verdeață	1/250		6,39	2,55	28,56	156,87
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Mazăre uscată despicată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Șnițel natural tocat (Ord.638MS)	125		14,81	13,75	17,67	345,58
Bovină fără os refrigerată	115,00	115,00	11,70	4,95	3,38	215,00
Apă	12,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ou categoria "Extra"	8,00	8,00	1,41	0,98	0,03	14,64
Pesmeți	20,00	20,00	1,70	2,12	14,26	7,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	12,00	12,00	0,00	5,70	0,00	108,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Roșii murate (sare până 1,5 gr per 100gr.)	50,00		0,30	0,00	2,10	9,50

SĂPTĂMÎNA II Marți <u>II ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu cașcaval "Edam"	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 brînză de vaci cu stafide și smântîănă (prelucrată termic)	100/10		24,38	16,25	59,00	353,54
Brînză de vaci (9% grăsimi)	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
Ou categoria "Extra"	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 "Crestianscoe" (72,5% de grăsimi)	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
Smântîănă 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 (2,5% grăsimi)	21,0	20,00				
TOTAL :			37,59	27,80	96,72	688,54
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov, susan	100		17,79	5,01	11,36	102,74
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 de floarea soarelui 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
Susan	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Supă de cartofi cu fricăței	1/250		12,32	12,85	38,34	196,36
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Făină de grîu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu de bază	50/50		9,90	7,54	12,40	154,40
Piept de pui 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"	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	0,68	24,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Vatrușcă , coaptă cu brânză de vaci	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
Ou categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	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 de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% de 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 ovăz pe lapte cu fructe și unt	1/250/10		9,18	12,22	64,00	370,00
Ovăz	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% de 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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt"Crestianscoe"(72,5% de grăsimi)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Măr, copt cu vanilie	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
Cafea cu lapte	200,00		3,40	3,34	5,99	70,24
Lapte (2,5% de grăsimi)	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 (Sfecolnic)	1/250		11,22	12,60	25,30	232,01
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 de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roșii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpe coapte în rolă	85		13,35	14,20	6,78	234,20
Pulpe de pasăre refrigerate	141,10	85 net.gata	13,35	9,95	6,78	196,00

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 I						
Iaurt natural (2,5 % de grăsimi) fără adaos de îndulcitori, aditivi, fără conservanți)	125,00	125,00	3,50	3,20	18,10	165,00
Babă din paste făinoase cu dulceață de căpșune	1/150/25		7,30	8,83	52,61	427,05
Paste făinoase	40,00	40,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsi)	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Ou categoria "Extra"	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpșune	25,00	25,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fructe în sortiment (mere, pere, citrice)	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 :			29,84	22,12	97,28	692,50
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 de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" (72,5% de grăsi)	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume	1/250		5,3	10,26	18,86	150,99
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	13,40
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde	11,50	0,75	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	49,30	32,00	0,99	0,06	9,73	40,92
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Beef-Stroganoff	1/50/50		15,79	15,45	9,41	244,90
Pulpă de vită fara os refrigerată	79,00	50netogata	14,90	9,80	0,00	147,73
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95

SĂPTĂMÎNA II VINERI <u>V ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Salată din morcov cu mere, susan	100		1,47	5,58	11,98	133,43
Morcov proaspăt	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 de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Susan	1,0.	1,0.	0,177	0,5	0,003	5,73
Babă din paste făinoase cu brânză de vaci și smântână	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 "Crestianscoe" (72,5% de grăsimi)	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% de grăsimi)	5,10	5,00	8,51	4,50	0,66	78,00
Ou categoria "Extra"	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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (15% de grăsimi)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fructe citrice în sortiment (kiwi, banane, portocale, mandarin.)	100		0,35	0,00	9,94	41,36
Pâine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25.		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	121,12	713,94
PRÂNZUL						
Vinegtretă de legume	100		3,82	5,13	11,62	101,47
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	31,4	20,00	0,64	0,04	6,30	26,40
Castraveți murați (conținutul de sare până -1,5gr per 100gr.)	33,3	30,00	0,84	0,00	0,44	6,34
Ceapă	17,9	15,00	0,30	0,00	1,70	7,70
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui presat la rece	0,5	0,50	0,00	4,99	0,00	44,99
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu arpacaș	1/250		3,85	3,94	32,37	177,35
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Pătrunel (Verdeață)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22

