

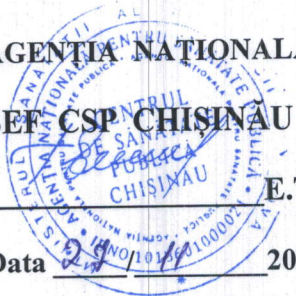
COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 20 / 11 / 2023



APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

A.GHIMPU

Data 20 / 11 / 2023



MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

ALIMENTAȚIA COPIILOR CU VÂRSTA DE 5-7 ANI
CU REGIM DE ACTIVITATE DE 12-24 ORE DIN CADRUL
INSTITUȚIILOR DE EDUCAȚIE TIMPURIE
PENTRU PERIOADA "IARNA-PRIMĂVARĂ"
ANUL DE STUDII 2023-2024

CHIȘINĂU 2024

Handwritten signature

SAPTAMINA I LUNI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|--|---------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DEJUN | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit | 1/25/10 | | 1,59 | 10,15 | 14,66 | 146,80 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| Biscuit (fără grăsimi, hidrogenizate, adaosuri, E-uri) | 25,00 | 25,00 | 1,50 | 1,90 | 14,60 | 72,00 |
| Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și | 1/100/15 | | 4,11 | 6,84 | 25,68 | 243,73 |
| Paste făinoase - diverse (grâu dur) | 33,00 | 33,00 | 3,50 | 0,45 | 25,65 | 124,80 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 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 |
| Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi" | 16,00 | 15,00 | 0,29 | 3,50 | 0,00 | 92,75 |
| Ceai "de Mai" cu lămâie | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,56 | 21,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| TOTAL : | | | 5,95 | 16,99 | 46,90 | 412,32 |
| GUSTARE DE DIMINEAȚĂ | | | | | | |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 2,00 | 0,60 | 44,00 | 178,00 |
| Banane | 222,00 | 200,00 | | | | |
| TOTAL : | | | 2,00 | 0,60 | 44,00 | 178,00 |
| PRÂNzul | | | | | | |
| Salată de morcov cu rădăcină țelină, verdeață | 1/50 | | 1,19 | 4,32 | 3,95 | 57,70 |
| Morcov | 43,22 | 32,50 | 0,42 | 0,04 | 2,27 | 13,35 |
| Rădăcină de țelină | 15 | 10,00 | 0,08 | 0,02 | 0,32 | 1,68 |
| Praz | 6,25 | 5,00 | 0,11 | 0,02 | 0,28 | 1,20 |
| Lămâie (suc) | 1,2 | 0,50 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,21 |
| Zahăr | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 2,03 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 2,5 | 2,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 22,50 |
| Verdeață | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Semințe de dovleac | 2,5 | 2,50 | 0,50 | 1,75 | 0,43 | 16,37 |
| Supă de legume cu mazăre verde și verdeață | 1/250 | | 2,92 | 5,16 | 20,19 | 134,28 |
| Varză proaspătă | 25,00 | 20,00 | 0,16 | 0,00 | 1,08 | 6,20 |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100) | 11,50 | 7,50 | 0,58 | 0,02 | 1,50 | 4,60 |
| Cartofi | 115,50 | 75,00 | 1,66 | 0,08 | 15,80 | 66,53 |
| Morcov | 13,30 | 10,00 | 0,14 | 0,01 | 0,07 | 4,36 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,17 | 0,02 | 0,95 | 3,23 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 45,00 |
| Suc de tomate | 11,29 | 11,29 | 0,09 | 0,01 | 0,52 | 3,05 |
| Rădăcină de țelină | 3,75 | 2,63 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Verdeață (mărar, pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fileu de pui cu sos alb de legume | 1/50/50 | | 23,67 | 8,80 | 5,99 | 217,81 |
| Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată | 81,00 | 75,00 | 20,25 | 1,62 | 0,81 | 92,34 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Sos alb de legume: | | | | | | |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 2,25 | 2,25 | 0,02 | 0,18 | 0,03 | 17,50 |
| Făină de grâu | 2,25 | 2,25 | 0,22 | 0,03 | 1,64 | 8,05 |
| Ceapă | 1,08 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,66 | 0,29 |
| Rădăcină de țelină | 0,67 | 0,45 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,08 |
| Sare iodată | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Morcov | 7,98 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,45 | 2,62 |
| Rădăcină de țelină | 2,25 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0,25 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 27,00 |
| Verdeață (mărar, pătrunjel) | 1,35 | 1,00 | 3,00 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,04 | 23,40 |

| | | | | | | |
|---|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Bulgur fiert cu unt | 1/100 | | 3,53 | 3,72 | 13,24 | 143,70 |
| Bulgur | 38,80 | 38,00 | 3,07 | 0,25 | 13,20 | 112,30 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,50 | 3,50 | 0,46 | 3,47 | 0,04 | 31,40 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Compot "Asorti" din gutui și mere | 1/200 | | 0,25 | 0,00 | 9,50 | 55,41 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 18,70 |
| Pâine de casă cu țărâță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| TOTAL : | | | 36,06 | 23,50 | 76,87 | 737,90 |
| CINA | | | | | | |
| Tartină cu gem | 5/30 | | 2,83 | 0,95 | 17,22 | 88,40 |
| Gem de coacăză/ gem de caise | 5,00 | 5,00 | 0,13 | 0,05 | 2,82 | 11,00 |
| Pâine de casă cu țărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe | 1/200 | | 3,80 | 5,97 | 12,81 | 211,15 |
| Fulgi de ovăz | 33,30 | 33,30 | 3,33 | 1,33 | 2,31 | 108,23 |
| Apă | 123,00 | 123,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sare iodată | 0,02 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,25 | 5,25 | 0,04 | 4,31 | 0,07 | 40,95 |
| Zahăr | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,90 |
| Vanilie | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Scorțișoare | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Stafide | 10,20 | 10,00 | 0,17 | 0,28 | 2,47 | 36,62 |
| Mere proaspete | 21,45 | 15,00 | 0,08 | 0,00 | 2,13 | 8,87 |
| Banane | 25,00 | 15,00 | 0,18 | 0,05 | 3,85 | 15,58 |
| Ceai "de Mai" cu lămâie | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,56 | 21,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Fructe - Mere proaspete | 136,00 | 120,00 | 0,48 | 0,00 | 13,56 | 56,40 |
| TOTAL : | | | 7,36 | 6,92 | 50,15 | 377,74 |
| ÎN TOTAL : | | | 51,37 | 48,01 | 217,92 | 1705,96 |
| CORELATIA P:L:G | | | 1,05 | 0,95 | 4,20 | |
| COSTUL : 46,50 lei | | | | | | |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic | | | | | | |

SAPTAMINA I MARTI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|--|------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DEJUN | | | | | | |
| Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda" | 1/15/30 | | 6,60 | 4,95 | 14,40 | 135,58 |
| Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| Pâine de casă cu tărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural , unt | 1/200/5 | | 3,58 | 6,43 | 55,39 | 235,02 |
| 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 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 29,70 | 11,22 |
| Stafide | 5,10 | 5,00 | 0,09 | 0,04 | 3,54 | 13,80 |
| Sare iodată | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,45 | 4,13 | 0,03 | 37,40 |
| Vanilie | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ceai "Lisma"cu dulceață de zmeură | 1/200/5 | | 0,23 | 0,00 | 4,28 | 14,44 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50 ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Dulceață de zmeură | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 0,00 | 2,90 | 13,35 |
| TOTAL : | | | 10,41 | 11,38 | 74,07 | 385,04 |
| GUSTARE DE DIMINEATA | | | | | | |
| Fruite proaspete | 1/200 | | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 94,00 |
| Mere proaspete | 136,00 | 120,00 | | | | |
| TOTAL : | | | 0,80 | 0,00 | 22,50 | 94,00 |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Salată "Vitaminică" | 1/50 | | 7,92 | 2,53 | 16,61 | 110,68 |
| Varză proaspătă | 25,00 | 18,25 | 1,70 | 0,00 | 10,40 | 74,40 |
| Morcov | 6,65 | 5,00 | 0,07 | 0,01 | 0,04 | 2,36 |
| Ceapă | 6,0 | 5,00 | 0,09 | 0,01 | 3,68 | 1,23 |
| Rădăcină de țelină | 5,25 | 3,50 | 0,03 | 0,01 | 0,15 | 0,59 |
| Mere proaspete | 17,1 | 15,00 | 6,00 | 0,00 | 1,70 | 7,07 |
| Zahăr | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 2,03 |
| Lămâie (suc) | 1,2 | 0,50 | 0,005 | 0,00 | 0,065 | 0,14 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 2,50 | 2,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 22,50 |
| Verdeață | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Borș roșu (Sfecolnic)cu smântână (tratat term) | 1/250/5 | | 3,28 | 11,11 | 24,60 | 154,73 |
| Cartofi | 77,00 | 50,00 | 1,54 | 5,40 | 15,17 | 63,91 |
| Sfeclă | 62,50 | 50,00 | 0,85 | 0,00 | 5,40 | 21,00 |
| 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 | 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) | 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 |
| Pilaf din fileu de pui | 1/50/100 | | 15,32 | 9,91 | 31,00 | 312,24 |
| Fileu de pui | 81,00 | 75,00 | 12,25 | 1,62 | 0,81 | 92,34 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 7,50 | 7,50 | 0,00 | 7,50 | 0,00 | 67,50 |
| Ceapă | 9,00 | 7,50 | 0,13 | 0,02 | 5,52 | 3,27 |
| Morcov | 9,98 | 7,50 | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 9,60 |
| Suc de tomate | 6,25 | 6,25 | 0,05 | 0,01 | 0,29 | 1,69 |
| Rădăcină de țelină | 1,50 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,17 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de dafin | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Orez | 38,00 | 38,00 | 2,75 | 0,75 | 23,70 | 137,31 |
| Apă | 7,5 | 7,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Verdeață | 1,35 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Pâine de casă cu tărâță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| Compot "Asortii" din fructe uscate | 1/200 | | 0,36 | 0,14 | 12,69 | 50,74 |

| | | | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Fructe uscate"asorti" | 20,00 | 20,00 | 0,34 | 0,14 | 12,60 | 50,00 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| TOTAL : | | | 31,38 | 25,19 | 108,90 | 757,39 |
| CINA | | | | | | |
| Omletă naturală cu roși și ardei dulce | 1/80 | | 5,31 | 6,28 | 2,76 | 88,98 |
| Ouă de găină de categorie "Extra " | 40,00 | 40,00 | 4,52 | 3,48 | 0,35 | 49,76 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi | 17,00 | 17,00 | 0,51 | 0,34 | 0,85 | 8,84 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,04 | 23,40 |
| Tomate proaspete | 14,75 | 12,50 | 0,08 | 0,00 | 0,59 | 2,52 |
| Ardei dulce | 16,63 | 12,50 | 0,12 | 0,00 | 0,75 | 3,74 |
| Verdeață (Pătrunjel , mărar) | 2,37 | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| Supă de lapte cu hrișcă | 1/200/5 | | 6,53 | 7,30 | 20,71 | 197,22 |
| Crupe de hrișcă | 22,00 | 20,00 | 2,30 | 0,40 | 11,68 | 78,90 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 140,00 | 140,00 | 4,20 | 2,80 | 7,00 | 72,80 |
| Apă | 44,00 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Zahăr | 2,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 1,98 | 8,12 |
| Sare | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pâine de casă cu tărâță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| Ceai "Lisma" | 1/200 | | 3,10 | 0,00 | 10,96 | 19,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| TOTAL : | | | 19,44 | 15,08 | 58,43 | 415,20 |
| ÎN TOTAL : | | | 62,03 | 51,65 | 263,90 | 1651,63 |
| CORELATIA P:L:G | | | 1,05 | 0,85 | 4,10 | |
| COSTUL : 46,50 lei | | | | | | |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic | | | | | | |

SAPTAMINA I MIERCURI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|--|------------------------|---------|----------|--------|---------|--------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DEJUN | | | | | | |
| Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic) | 1/100/35/5 | | 9,10 | 8,55 | 23,29 | 217,64 |
| Malai | 33,50 | 33,50 | 3,33 | 1,33 | 22,33 | 108,33 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,50 | 3,50 | 0,03 | 2,87 | 0,05 | 27,30 |
| Sare | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Apă | 80,00 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Brinză de vaci, 9% de grăsimi | 35,50 | 35,00 | 5,60 | 3,15 | 0,35 | 70,35 |
| Smântână, 15 % grăsime | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 1,20 | 0,19 | 11,66 |
| Pâine de casă cu țărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Lapte fiert | 1/150 | 150,00 | 4,50 | 3,00 | 7,50 | 78,00 |
| TOTAL : | | | 16,62 | 12,45 | 54,23 | 410,64 |
| GUSTARE DE DIMINEATA | | | | | | |
| Măr copt | 1/80 | | 0,32 | 0,00 | 9,04 | 37,60 |
| Măr | 91,00 | 80,00 | 0,32 | 0,00 | 9,04 | 37,60 |
| Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri) | 1/35 | 35 | 3,85 | 1,05 | 23,70 | 112,00 |
| TOTAL : | | | 4,17 | 1,05 | 32,74 | 149,60 |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Legume proaspete porționate | 1/30 | | 0,30 | 0,00 | 1,80 | 9,00 |
| Ardei "Kapyra" | 40,00 | 30,00 | 0,30 | 0,00 | 1,80 | 9,00 |
| Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratat | 1/250/5 | | 4,97 | 1,09 | 27,12 | 177,81 |
| 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 | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Smântână 15% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 0,75 | 1,60 | 10,30 |
| Beef-stroganoff | 1/35/30 | | 5,74 | 18,47 | 3,03 | 181,93 |
| Pulpă de porc degresat ,dezosot, refrigerat | 56,7 | 51,80 | 5,02 | 11,50 | 0,00 | 104,24 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Făina de grâu | 2,00 | 2,00 | 0,20 | 0,02 | 1,46 | 7,16 |
| Smântână, 15 % de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,30 | 20,00 |
| Rădăcină de țelină | 0,90 | -0,18 | 0,21 | 0,06 | 0,02 | 0,10 |
| Ceapă uscată | 14,50 | 5,22 | 0,21 | 0,00 | 1,16 | 5,12 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Verdeață | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Terci din crupe de grâu "Arnautca" | 1/100 | | 4,47 | 3,24 | 24,90 | 158,72 |
| Crupe de grâu | 40,00 | 37,13 | 4,46 | 0,37 | 24,87 | 132,54 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,50 | 3,50 | 0,01 | 2,87 | 0,03 | 26,18 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Compot din mere proaspete | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 8,21 | 32,48 |
| Mere | 45,60 | 40,00 | 0,18 | 0,00 | 5,15 | 20,52 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,97 | 11,22 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| Pâine de casă cu țărâță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| TOTAL : | | | 20,18 | 24,30 | 89,06 | 688,94 |

| CINA | | | | | | |
|---|---------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Tartină cu unt "de Râșcani" | 1/5/30 | | 2,75 | 5,02 | 14,43 | 114,80 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5 | 5,00 | 0,05 | 4,12 | 0,03 | 37,40 |
| Pâine de casă cu tărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural | 1/205 | | 12,95 | 6,91 | 36,13 | 282,98 |
| Crupe de orez | 45,00 | 44,55 | 10,00 | 0,89 | 28,07 | 162,61 |
| 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 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Stafide / Caise uscate | 5,10 | 5,00 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 13,75 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,20 | 0,05 | 37,4 |
| Vanilie | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Lapte fiert cu cacao | 1/200 | | 3,30 | 3,28 | 8,46 | 87,42 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 100,00 | 100,00 | 2,90 | 1,66 | 4,60 | 58,00 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,97 | 11,22 |
| Cacao praf | 3,00 | 3,00 | 0,40 | 1,62 | 0,06 | 18,20 |
| TOTAL : | | | 19,00 | 11,93 | 59,02 | 485,20 |
| ÎN TOTAL : | | | 59,97 | 49,73 | 235,05 | 1734,38 |
| CORELATIA P:L:G | | | 1,10 | 0,90 | 3,95 | |
| COSTUL : 46,50 lei | | | | | | |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic | | | | | | |

SAPTAMINA I JOI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|--|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DE JUN | | | | | | |
| Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda" | 1/35/10/10 | | 4,27 | 11,27 | 15,82 | 185,67 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 74,8 |
| Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | 11,00 | 10,00 | 2,75 | 2,85 | 0,00 | 40,97 |
| Pâine "cu Malai" | 35,00 | 35,00 | 1,46 | 0,22 | 15,72 | 69,90 |
| Terci din cereale cu dovleac | 1/150 | | 5,71 | 5,10 | 42,67 | 223,61 |
| Couscous | 49,95 | 49,90 | 4,65 | 0,55 | 36,42 | 154,20 |
| Dovleac | 50,00 | 35,00 | 0,35 | 0,00 | 2,10 | 9,10 |
| Lapte | 22,50 | 22,50 | 0,68 | 0,45 | 1,13 | 11,70 |
| Apă | 25,00 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,97 | 11,22 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ceai "De Mai"cu lămâie | 200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,56 | 40,49 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| TOTAL : | | | 10,23 | 16,37 | 65,05 | 449,77 |
| GUSTARE DE DIMINEATA | | | | | | |
| Fructe proaspete | 1/200 | | 0,00 | 0,00 | 16 | 76,00 |
| Mandarine | 270,3 | 200,00 | | | | |
| TOTAL : | | | 0,00 | 0,00 | 16 | 76,00 |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs) | 30 | 30,00 | 0,30 | 0,06 | 0,90 | 3,60 |
| Ciorbă cu fasole delicioasă | 1/250 | | 6,92 | 10,70 | 30,42 | 194,23 |
| 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 |
| Leuștean | 1,35 | 1,35 | 0,05 | 0,00 | 0,11 | 0,00 |
| Sare iodată/Frunze de dafin | 0,2/0,01 | 0,2/0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Borș acru alimentar fără aditivi | 1,00 | 1,00 | 0,26 | 0,00 | 1,03 | 0,00 |
| Knăli din piept de pui la aburi | 1/50 | | 9,50 | 8,65 | 24,26 | 130,61 |
| Piept de pui dezosată refrigerată | 47,50 | 46,08 | 7,90 | 3,34 | 22,80 | 99,50 |
| 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, categoria "Extra " | 0,156 buc | 6,24 | 1,10 | 0,79 | 0,03 | 12,60 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Terci din mei | 1/130 | | 6,24 | 5,70 | 34,68 | 245,60 |
| Crupe de mei | 52,00 | 51,50 | 5,60 | 2,16 | 34,60 | 207,30 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,64 | 3,540 | 0,045 | 38,300 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| Pâine "cu Malai" | 50 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| Compot de mere proaspete | 1/200 | | 0,66 | 0,00 | 18,64 | 72,74 |
| Mere proaspete | 45,60 | 40,00 | 0,64 | 0,00 | 13,60 | 54,60 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| TOTAL : | | | 28,12 | 26,61 | 132,90 | 775,78 |
| CINA | | | | | | |
| Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic) | 1/100/25 | | 16,48 | 11,19 | 19,16 | 267,63 |
| Brânză de vaci, 9% de grăsimi | 76,00 | 75,00 | 12,7 | 6,84 | 0,99 | 138,56 |

| | | | | | | |
|---|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Crupe de grîș | 8,00 | 8,00 | 0,91 | 0,06 | 5,87 | 10,00 |
| Zahăr | 7,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 5,86 | 10,08 |
| Ouă de găină categoria Extra | 0,13buc | 5,2 gr. | 0,68 | 0,52 | 0,05 | 7,44 |
| Stafide | 5,01 | 5,00 | 0,85 | 0,35 | 3,15 | 12,50 |
| Smântână, 15 % grăsimi | 2,50 | 2,50 | 0,07 | 0,38 | 0,08 | 5,40 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 10,00 | 10,00 | 0,30 | 0,20 | 0,50 | 5,20 |
| Vanilie | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 1,50 | 1,50 | 0,01 | 1,23 | 0,02 | 11,70 |
| Sare | 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 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 1,00 | 1,00 | 0,01 | 0,82 | 0,01 | 7,80 |
| Pesmeți | 2,50 | 2,50 | 0,25 | 0,03 | 1,83 | 8,95 |
| Smântână, 15 % grăsimi | 25,00 | 25,00 | 0,70 | 5,00 | 0,80 | 50,00 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Covrigei uscați grâu încolțit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri) | 1/35 | 35 | 3,85 | 1,05 | 17,67 | 112,00 |
| TOTAL : | | | 20,58 | 12,24 | 43,39 | 401,42 |
| ÎN TOTAL : | | | 58,93 | 55,22 | 257,34 | 1702,97 |
| CORELATIA P:L:G | | | 1,05 | 0,95 | 4,20 | |
| COSTUL : 46,50 lei | | | | | | |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic | | | | | | |

SAPTAMINA I VINERI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|---|---------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DEJUN | | | | | | |
| Tartină fierbinte cu unt și cașcaval " De Olanda " | 1/75 | | 6,93 | 8,60 | 17,73 | 193,27 |
| Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic | 35,00 | 35,00 | 2,84 | 0,42 | 16,80 | 93,45 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | 16,00 | 15,00 | 3,93 | 4,08 | 0,00 | 58,66 |
| Tomate | 22,00 | 20,00 | 0,13 | 0,00 | 0,88 | 3,76 |
| Babă de paste făinoase "Trandafir" cu smântână | 1/130 | | 7,21 | 16,51 | 28,60 | 285,34 |
| Paste făinoase diverse din grâu dur | 39,00 | 39,00 | 3,90 | 0,50 | 22,20 | 140,40 |
| Sare | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Lapte | 51,35 | 51,35 | 1,50 | 8,00 | 1,98 | 26,70 |
| Ouă de găină categoria Extra | 9,88 | 9,88 | 1,10 | 0,66 | 0,07 | 12,30 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 1,36 | 1,36 | 0,01 | 0,86 | 0,01 | 10,65 |
| Gem de trandafir | 5,46 | 5,46 | 0,04 | 0,00 | 2,44 | 14,57 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 1,36 | 1,36 | 0,01 | 0,86 | 0,01 | 10,65 |
| Pesmeți | 2,7 | 2,70 | 0,44 | 0,13 | 1,81 | 12,67 |
| Smântână, 15 % grăsime | 2,73 | 2,73 | 0,08 | 0,40 | 0,07 | 5,90 |
| Smântână, 15 % grăsime | 25,00 | 25,00 | 0,70 | 5,00 | 0,80 | 50,00 |
| Ouă de găină categoria Extra | 1,00 | 1,00 | 0,13 | 0,10 | 0,01 | 1,50 |
| Băutura de lămâie | 1/200 | | 0,14 | 0,00 | 3,59 | 15,92 |
| Lămâie | 16,65 | 15,00 | 0,14 | 0,00 | 0,60 | 4,70 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,22 |
| Mentă | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL : | | | 14,28 | 25,11 | 49,92 | 494,53 |
| GUSTARE DE DIMINEATA | | | | | | |
| Fructe proaspete | 1/150 | | 0,00 | 0,00 | 16 | 76,00 |
| Portocale | 202,65 | 150,00 | | | | |
| TOTAL : | | | 0,00 | 0,00 | 16 | 76,00 |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Mix de legume | 20/20 | | 0,71 | 0,00 | 3,16 | 11,50 |
| Ardei dulci Kapyra proaspeți | 26,6 | 20,00 | 0,52 | 0,00 | 1,90 | 7,30 |
| Roșii proaspete | 20,4 | 20,00 | 0,19 | 0,00 | 1,26 | 4,20 |
| Rasolnic cu arpacaș și verdeață | 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 |
| Fileu de pește copt cu legume în rolă | 1/40 | | 17,70 | 12,95 | 3,54 | 130,59 |
| Fileu de pește pur "Merluciu" | 66,80 | 40,00 | 15,80 | 7,92 | 1,14 | 73,60 |
| Morcov | 12,00 | 0,00 | 1,58 | 0,01 | 0,80 | 4,10 |
| Ceapă/Praz | 12,00 | 2,40 | 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 ras | 1/100/5/20 | | 7,27 | 7,40 | 31,73 | 324,30 |
| Cașcaval "de Olanda" 45% de grăsimi | 22 | 20,00 | 5,00 | 7,60 | 0,00 | 118,00 |
| Crupe de malai | 33,00 | 32,80 | 4,12 | 0,06 | 31,70 | 168,00 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,64 | 3,540 | 0,045 | 38,300 |
| Sare iodată | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Compot "Asorti" din gutui și mere | 1/200 | | 0,25 | 0,00 | 23,25 | 38,01 |
| 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 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 18,70 |
| Pâine de casă cu țărâță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| TOTAL : | | | 34,03 | 32,23 | 124,96 | 872,24 |
| CINA | | | | | | |
| Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar) | 1/125 | | 4,3 | 3,1 | 4,5 | 63,75 |
| Chifla cu scorțișoară (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri) | 50,00 | | 2,02 | 0,29 | 17,50 | 185 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| TOTAL : | | | 6,57 | 3,39 | 28,56 | 270,54 |
| ÎN TOTAL : | | | 54,88 | 60,73 | 219,44 | 1713,31 |
| CORELATIA P:L:G | | | 0,99 | 1,01 | 4,03 | |
| COSTUL : 46,50 lei | | | | | | |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic | | | | | | |

SAPTAMINA II LUNI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DEJUN | | | | | | |
| Grilettă cu unt și cașcaval pe pâine | 1/55 | | 1,78 | 10,34 | 15,73 | 181,70 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45 %de grăs. | 21,00 | 20,00 | 0,27 | 6,00 | 0,00 | 74,00 |
| Pâine de casă cu tărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt | 0,01 | | 6,89 | 7,34 | 39,00 | 236,84 |
| Fulgi de ovăz | 40,00 | 40,00 | 5,20 | 2,48 | 18,20 | 142,00 |
| Stafide | 5,10 | 5,00 | 0,85 | 0,35 | 3,15 | 13,80 |
| 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 | 2,00 | 2,00 | 0,01 | 1,64 | 0,02 | 14,96 |
| Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie | 1/200/3 | | 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 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| TOTAL : | | | 8,92 | 17,68 | 61,30 | 440,33 |
| GUSTARE DE DIMINEATA | | | | | | |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 1,00 | 0,06 | 10,22 | 48,00 |
| Kiwi | 113,60 | 100,00 | | | | |
| Biscuiți Alisa | 25,00 | 25,00 | 1,50 | 1,90 | 14,60 | 72,00 |
| TOTAL : | | | 2,50 | 1,96 | 24,82 | 120,00 |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Salată de crudități cu semințe de susan | 1/50/2 | | 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 | 2,00 | 2,00 | 0,35 | 0,006 | 0,99 | 11,5 |
| Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane | 1/250/20 | | 7,95 | 10,92 | 44,45 | 269,88 |
| Cartofi | 77,00 | 50,00 | 1,00 | 0,05 | 9,50 | 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 | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 26,97 |
| 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 făină integrală fortificată Fe și acid Folic | 30,8 | 20 | 1,49 | 0,22 | 15,72 | 69,90 |
| Bitoc tocat din fileu de pui la aburi | 1/40 | | 21,33 | 7,24 | 7,99 | 136,18 |
| Fileu de pui dezosdată ,refrigerată | 34,40 | 31,20 | 18,60 | 0,69 | 0,34 | 39,00 |
| Pâine de grâu | 6,50 | 6,50 | 0,53 | 0,08 | 3,12 | 17,36 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 9,00 | 9,00 | 0,27 | 0,18 | 0,45 | 4,68 |
| Ouă de găină de categorie "Extra " | 8,00 | 8,00 | 1,41 | 1,60 | 0,40 | 14,64 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 2,00 | 2,00 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 15,60 |
| Pesmeți | 5,00 | 5,00 | 0,50 | 0,05 | 3,65 | 17,90 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 27,00 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Terci din crupe de hrișcă cu unt | 1/100 | | 1,02 | 5,23 | 18,90 | 191,50 |

| | | | | | | |
|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Crupe de hrișcă | 46,00 | 45,50 | 0,57 | 1,10 | 18,90 | 152,50 |
| 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 "Asorti" din gutui și mere | 1/200 | | 0,25 | 0,00 | 4,55 | 20,05 |
| 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 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| Pâine "cu Malai" | 75 | 75,00 | 5,96 | 1,61 | 41,02 | 218,18 |
| TOTAL : | | | 37,88 | 28,00 | 110,85 | 900,34 |
| CINA | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani" | 1/25/10 | | 2,79 | 9,14 | 14,50 | 152,20 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,09 | 8,24 | 0,10 | 74,80 |
| Pâine de casă cu tărâță | 25,00 | 25,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Paste făinoase fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda" | 1/100/10 | | 5,52 | 4,52 | 24,50 | 209,65 |
| Paste făinoase(din grâu dur)-diverse | 33,00 | 33,00 | 3,89 | 0,79 | 19,50 | 116,25 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 3,50 | 3,50 | 0,03 | 4,10 | 5,00 | 37,40 |
| Sare iodată | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs. | 11,00 | 10,00 | 1,60 | 3,53 | 0,00 | 56,00 |
| Ceai "de Mai"cu lămâie | 1/200/5/5 | | 0,25 | 0,00 | 4,57 | 14,31 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,22 |
| Lămâie | 5,55 | 5,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| TOTAL : | | | 8,56 | 13,66 | 43,57 | 376,16 |
| ÎN TOTAL : | | | 57,86 | 61,30 | 240,54 | 1716,83 |
| CORELATIA P:L:G | | | 0,98 | 1,02 | 4,25 | |
| COSTUL : 46,50 lei | | | | | | |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic | | | | | | |

SAPTAMINA II MARTI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|---|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DEJUN | | | | | | |
| Tartină cu gem de fructe | 1/5/30 | | 2,73 | 0,90 | 17,30 | 90,75 |
| Gem de coacăză/ de căpșune | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 0,00 | 2,90 | 13,35 |
| Pâine de casă cu țărătă | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Bulgur pe lapte cu unt | 1/150 | | 7,34 | 6,37 | 29,69 | 208,59 |
| Crupe de bulgur | 37,50 | 37,50 | 4,45 | 0,37 | 24,87 | 132,54 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 71,25 | 71,25 | 2,85 | 1,90 | 4,75 | 37,05 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,04 | 4,10 | 0,07 | 39,00 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Lapte fiert | 1/150 | | 4,50 | 3,00 | 7,50 | 78,00 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 157,50 | 150,00 | 4,50 | 3,00 | 7,50 | 78,00 |
| TOTAL : | | | 14,57 | 10,27 | 54,49 | 377,34 |
| GUSTARE DE DIMINEATA | | | | | | |
| Măr copt cu nuci | 1/105 | | 1,40 | 3,50 | 11,80 | 79,50 |
| Măr | 120,00 | 100,00 | 0,4 | 0,00 | 11,30 | 47,00 |
| Miez de Nuci | 5,00 | 5,00 | 1,00 | 3,5 | 0,5 | 32,5 |
| TOTAL : | | | 1,40 | 3,50 | 11,80 | 79,50 |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Dovlecei cu legume înăbușite | 1/50 | | 2,72 | 4,16 | 11,51 | 81,28 |
| Dovlecei | 94 | 73,3/50gata | 1,03 | 0,27 | 4,18 | 19,80 |
| Făină de grâu | 2,47 | 2,47 | 0,25 | 0,02 | 1,83 | 8,07 |
| Roșii | 24,87 | 21,10 | 0,13 | 0,00 | 0,87 | 4,10 |
| Ceapă/Praz | 8,00 | 6,67 | 0,11 | 0,00 | 0,63 | 2,87 |
| Rădăcină de țelină | 4,91 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 3,47 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 3,67 | 3,67 | 0,00 | 3,67 | 0,00 | 42,97 |
| Verdeață (mărar,pătrunjel) | 1,35 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratat termic) | 1/250/5 | | 2,71 | 5,88 | 28,92 | 149,11 |
| Varză proaspătă | 62,50 | 50,00 | 0,40 | 0,00 | 2,70 | 15,50 |
| Cartofi | 115,50 | 75,00 | 1,66 | 0,08 | 15,80 | 66,53 |
| Movrcov | 13,30 | 10,00 | 0,14 | 0,01 | 0,74 | 4,36 |
| Rădăcină de țelină | 3,75 | 2,63 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,17 | 0,02 | 7,36 | 3,23 |
| Suc de tomate | 9,15 | 9,15 | 0,08 | 0,01 | 0,42 | 2,47 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 45,00 |
| Verdeață (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 1,30 |
| Sare iodată | 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 |
| Perişoare cu sos roșu | 1/50/50 | | 9,90 | 7,54 | 11,57 | 151,60 |
| Piept de pui refrigerată, dezosată | 22,00 | 21,34 | 3,70 | 1,55 | 1,06 | 33,25 |
| Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresată | 21,00 | 20,37 | 4,16 | 2,60 | 0,00 | 39,30 |
| Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat | 21,00 | 21,00 | 0,59 | 0,67 | 0,99 | 18,18 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 5,00 | 5,00 | 0,88 | 0,62 | 0,02 | 9,20 |
| Pâine | 4,00 | 4,00 | 0,12 | 0,00 | 6,80 | 2,44 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sos roșu de bază : 50 gr neto | | 50,00 | | | | 0,00 |
| 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 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Terci din crupe de arpacaș | 1/100 | 1,00 | 3,62 | 3,32 | 21,79 | 132,99 |
| Crupe de arpacaș | 33,30 | 32,97 | 3,30 | 0,43 | 21,76 | 106,81 |
| 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 de mere și prune uscate | 1/200 | | 0,28 | 0,07 | 8,97 | 36,00 |
| Mere proaspete | 22,8 | 20,00 | 0,09 | 0,00 | 2,58 | 10,26 |
| Prune uscate | 10,00 | 14,8 fierte | 0,17 | 0,07 | 6,30 | 25,00 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| Pâine "cu Malai" | 75 | 75,00 | 5,96 | 1,61 | 41,02 | 218,18 |
| TOTAL : | | | 26,53 | 22,95 | 125,62 | 799,54 |
| CINA | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani" | 1/5/30 | | 2,75 | 5,02 | 14,43 | 114,80 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,05 | 4,12 | 0,03 | 37,40 |
| Pâine de casă cu tărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural | 1/205 | | 12,97 | 6,93 | 36,11 | 282,98 |
| Crupe de orez | 45,00 | 44,55 | 10,00 | 0,89 | 28,07 | 162,61 |
| 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 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Stafide / Caise uscate | 5,10 | 5,00 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 13,75 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5 | 5,00 | 0,05 | 4,12 | 0,03 | 37,40 |
| Vanilie | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fructe proaspete | 1/200 | | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 78,00 |
| Mandarine | 270,32 | 200,00 | | | | |
| TOTAL : | | | 15,72 | 11,95 | 59,54 | 475,78 |
| ÎN TOTAL : | | | 58,22 | 48,67 | 251,45 | 1732,16 |
| CORELATIA P:L:G | | | 1,10 | 0,90 | 4,15 | |
| COSTUL : 46,50 lei | | | | | | |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic | | | | | | |

SAPTAMINA II MIERCURI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|--|---------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DEJUN | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani" | 1/30/5 | | 2,73 | 5,02 | 14,45 | 114,80 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,12 | 0,05 | 37,40 |
| Pâine de casă cu țărăță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic) | 1/100/10 | | 12,82 | 10,77 | 31,08 | 205,82 |
| Brânză de vaci (9% grăsime) | 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 grîș | 6,70 | 6,70 | 0,76 | 0,05 | 4,91 | 21,85 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 20,00 | 20,00 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,60 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 11,46 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 3,80 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 6,72 | 6,95 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 3,30 | 3,30 | 0,02 | 2,71 | 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 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 1,50 | 3,20 | 20,60 |
| Lapte fiert cu cacao | 1/150 | | 2,91 | 2,87 | 12,51 | 80,40 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,32 | 0,00 | 9,00 | 18,70 |
| TOTAL : | | | 17,38 | 16,54 | 59,08 | 401,02 |
| GUSTARE DE DIMINEATA | | | | | | |
| Măr copt | 1/80 | | 0,32 | 0,00 | 9,04 | 37,60 |
| Măr | 91,00 | 80,00 | 0,32 | 0,00 | 9,04 | 37,60 |
| Covrigei grîu încolțit(fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri) | 1/20 | 20 | 2,20 | 0,60 | 15,80 | 64,00 |
| TOTAL : | | | 2,52 | 0,60 | 24,84 | 101,60 |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Tomate proaspete porționate | 1/30 | | 0,18 | 0,00 | 1,26 | 5,70 |
| Tomate proaspete | 31 | 30,00 | | | | |
| Ciorbă de cartofi cu arpacaș și smântână | 1/250/5 | | 5,54 | 5,99 | 34,49 | 174,24 |
| Cartofi | 115,50 | 75,00 | 1,66 | 0,08 | 15,80 | 66,53 |
| Arpacaș | 12,50 | 12,00 | 1,24 | 0,16 | 8,17 | 40,10 |
| Morcov | 13,30 | 10,00 | 0,14 | 0,01 | 0,74 | 4,36 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,17 | 0,02 | 7,36 | 3,23 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Suc de tomate | 11,29 | 11,29 | 0,09 | 0,01 | 0,52 | 3,05 |
| Rădăcină de țelină | 3,75 | 2,63 | 2,00 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| 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 |
| Boș clasic | 0,30 | 0,30 | 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 |
| Sufleu de pasăre cu orez coaptă | 1/50 | | 10,84 | 21,66 | 2,99 | 248,35 |
| Piept de pui dezosată , refrigerată | 48,00 | 46,56 | 6,60 | 4,61 | 0,15 | 68,63 |
| Orez (viscos) (15-m.netto) | 36,00 | 35,70 | 2,45 | 0,02 | 2,78 | 121,00 |
| Ouă de găină, categoria "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 |
| Cartofi fierți cu unt | 1/100 | | 3,17 | 8,41 | 29,66 | 213,10 |
| Cartofi | 154,00 | 100,00 | 3,08 | 0,16 | 29,60 | 138,30 |

| | | | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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 de mere și portocale | 1/200 | | 0,22 | 0,01 | 4,69 | 19,52 |
| Mere proaspete | 34,20 | 30,00 | 0,12 | 0,00 | 3,40 | 14,15 |
| Portocale | 15,00 | 10,00 | 0,09 | 0,01 | 1,16 | 4,94 |
| Lămâie | 2,40 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,42 |
| Pâine "cu Malai" | 75 | 75,00 | 5,96 | 1,61 | 41,02 | 218,18 |
| TOTAL : | | | 25,91 | 37,67 | 111,12 | 879,09 |
| CINA | | | | | | |
| Dovleac copt în rolă | 35 | | 0,61 | 0,00 | 3,94 | 12,50 |
| Dovleac | 60,40 | 42,23 | 0,61 | 0,00 | 3,94 | 12,50 |
| Vanilie | 0,10 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt | 1/100/5 | | 14,60 | 10,39 | 17,85 | 188,58 |
| Făină de grâu | 10 | 10 | 1,03 | 0,09 | 7,42 | 32,7 |
| Ouă de găină de categorie "Extra " | 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 | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 1,90 |
| Sare iodată | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 3,25 | 3,25 | 0,02 | 2,87 | 0,03 | 26,18 |
| Pâine "cu Malai" | 50 | 50,00 | 2,42 | 0,36 | 26,20 | 76,20 |
| Ceai "Lisma"cu lapte natural | 1/200 | | 1,70 | 1,00 | 8,86 | 45,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lapte 2,5% de grăsimi | 50,00 | 50,00 | 1,50 | 1,00 | 2,50 | 26,00 |
| TOTAL : | | | 19,33 | 11,75 | 56,85 | 323,07 |
| ÎN TOTAL : | | | 65,14 | 66,56 | 251,89 | 1704,78 |
| CORELATIA P:L:G | | | 0,98 | 1,02 | 3,90 | |
| COSTUL : 46,50 lei | | | | | | |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic | | | | | | |

SAPTAMINA II JOI

| Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|---|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DEJUN | | | | | | |
| Broccoli sotat în unt | 35 | | 1,30 | 1,64 | 8,45 | 26,50 |
| Broccoli | 64,40 | 35,00 | 1,30 | 0,00 | 8,45 | 26,50 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 2,00 | 2,00 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 15,60 |
| Mămăliguță cu unt și cașcaval | 1/150/15 | | 8,42 | 7,54 | 35,78 | 253,11 |
| Crupe de malai | 49,50 | 49,05 | 4,20 | 0,60 | 35,75 | 168,75 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,32 | 2,89 | 0,03 | 26,18 |
| Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| Pâine "cu Malai" | 1/35 | 35,00 | 1,70 | 0,25 | 18,34 | 81,55 |
| Ceai "de Mai" cu lămâie | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,56 | 21,80 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,10 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| TOTAL : | | | 11,67 | 9,43 | 69,13 | 382,96 |
| GUSTARE DE DIMINEATA | | | | | | |
| Fruite proaspete | 1/50 | | 0,50 | 0,00 | 15,70 | 62,00 |
| Hurmale | 104,00 | 100,00 | | | | |
| TOTAL : | | | 0,50 | 0,00 | 15,70 | 62,00 |
| PRÂNzul | | | | | | |
| Salată de morcov cu rădăcină de țelină | 1/50 | | 1,19 | 6,77 | 3,95 | 80,15 |
| Morcov | 43,22 | 32,50 | 0,42 | 0,04 | 2,27 | 13,35 |
| Rădăcină de țelină | 15 | 10,00 | 0,08 | 0,02 | 0,32 | 1,68 |
| Praz | 6,25 | 5,00 | 0,11 | 0,02 | 0,28 | 1,20 |
| Lămâie (suc) | 1,2 | 0,50 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,21 |
| Zahăr | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 2,03 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 5 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Verdeță | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Semințe de dovleac | 2,5 | 2,50 | 0,50 | 1,75 | 0,43 | 16,37 |
| Supă Tărănească cu orez și smântână | 1/250 | | 2,80 | 6,02 | 29,36 | 159,62 |
| Varză proaspătă | 50,00 | 40,00 | 0,32 | 0,00 | 2,16 | 12,40 |
| Cartofi | 77,00 | 50,00 | 1,11 | 0,06 | 10,53 | 44,35 |
| Orez | 10,00 | 10,00 | 0,72 | 0,20 | 6,24 | 36,14 |
| Morcov | 13,30 | 10,00 | 0,16 | 0,01 | 0,90 | 5,16 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,17 | 0,02 | 7,36 | 3,23 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Suc de tomate | 6,58 | 6,58 | 0,06 | 0,01 | 0,30 | 1,78 |
| Rădăcină de țelină | 3,75 | 2,63 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Verdeță (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Amestec de legume | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Borș clasic | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 0,75 | 1,60 | 10,30 |
| Snițel tocat din fileu de pui la aburi | 1/50 | | 12,55 | 20,90 | 11,71 | 160,24 |
| Fileu de pui dezosată, refrigerată | 43,00 | 39,00 | 10,75 | 18,60 | 4,30 | 79,02 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi | 9,00 | 9,00 | 0,27 | 0,18 | 0,45 | 4,68 |
| Pâine de grâu | 6,50 | 6,50 | 0,53 | 0,08 | 3,12 | 17,36 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 4,00 | 4,00 | 0,45 | 0,35 | 0,03 | 4,98 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 2,00 | 2,00 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 15,60 |
| Pesmeți | 5,00 | 5,00 | 0,50 | 0,05 | 3,65 | 37,90 |
| Usturoi | 0,64 | 0,50 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,70 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piure de mazăre | 1/150 | | 15,41 | 3,54 | 35,49 | 237,25 |

| | | | | | | |
|---|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Mazăre uscată | 67,20 | 62,25 | 15,38 | 0,67 | 35,44 | 209,95 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 3,50 | 3,50 | 0,03 | 2,87 | 0,05 | 27,30 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Compot asortii din gutui si mere | 1/200 | | 0,24 | 0,00 | 9,70 | 38,12 |
| Gutui | 23,0 | 20,20 | 0,14 | 0,00 | 2,05 | 8,74 |
| Mere | 22,80 | 20,00 | 0,09 | 0,00 | 2,57 | 10,26 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 18,70 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,42 |
| Pâine "cu Malai" | 75 | 75,00 | 5,96 | 1,61 | 41,02 | 218,18 |
| TOTAL : | | | 36,96 | 38,84 | 131,23 | 893,56 |
| CINA | | | | | | |
| Tartină cu gem de coacăză | 1/5/30 | | 1,58 | 0,26 | 18,54 | 80,90 |
| Gem de coacăză | 5,00 | 5,00 | 0,13 | 0,05 | 2,82 | 11,00 |
| Pâine "cu Malai" | 30 | 30,00 | 1,45 | 0,21 | 15,72 | 69,90 |
| Babă albă cu brânză de vaci | 1/100 | | 12,50 | 8,96 | 46,78 | 261,53 |
| Tăiței de casă | 23,90 | 23,90 | 2,39 | 0,31 | 17,69 | 86,04 |
| Sare iodată | 0,35 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Brânză de vaci, 9 % de grăsimi | 33,90 | 33,90 | 5,42 | 3,05 | 0,34 | 68,14 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 2,40 | 2,40 | 0,27 | 0,21 | 0,02 | 3,99 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 1,1 | 1,10 | 0,01 | 0,90 | 0,01 | 8,58 |
| Zahăr | 6,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 5,94 | 24,35 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 1,1 | 1,10 | 0,01 | 0,90 | 0,01 | 8,58 |
| Pesmeți | 1,67 | 1,67 | 3,00 | 0,39 | 22,20 | 15,80 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 16,70 | 16,70 | 0,50 | 2,50 | 0,50 | 36,10 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 8,00 | 8,00 | 0,90 | 0,70 | 0,07 | 9,95 |
| Ceai "de Mai" | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 6,36 | 19,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| TOTAL : | | | 14,28 | 9,22 | 71,68 | 362,22 |
| ÎN TOTAL : | | | 63,41 | 57,49 | 287,74 | 1700,74 |
| CORELATIA P:L:G | | | 1,01 | 0,90 | 4,20 | |
| COSTUL : 46,50 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 | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energet Kcal |
|---|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| MIC DE JUN | | | | | | |
| Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda" | 1/30/15 | | 6,60 | 4,95 | 14,40 | 135,58 |
| Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45%de grăs. | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| Pâine de casă cu tărață | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă | 1/150/5 | | 8,92 | 7,65 | 35,75 | 262,10 |
| Bulgur | 40,00 | 39,50 | 7,20 | 2,80 | 28,00 | 179,00 |
| 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 proaspete | 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 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,03 | 37,40 |
| Băutură "Limonadă" | 1/200 | | 0,14 | 0,00 | 5,58 | 23,40 |
| Lămâie | 16,65 | 15,00 | 0,14 | 0,00 | 0,60 | 4,70 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Mentă | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL : | | | 15,66 | 12,60 | 55,73 | 421,08 |
| GUSTARE DE DIMINEAȚA | | | | | | |
| Fructe proaspete | 1/150 | | 1,50 | 0,45 | 24,50 | 134,00 |
| Banane | 166,50 | 150,00 | | | | |
| TOTAL : | | | 1,50 | 0,45 | 24,50 | 134,00 |
| PRÂNzul | | | | | | |
| Ardei proaspete porționat | 1/20 | | 0,30 | 0,00 | 2,10 | 13,50 |
| Ardei Kapya | 26,6 | 20,00 | | | | |
| Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață | 1/250 | | 7,44 | 7,14 | 20,16 | 289,41 |
| Cartofi | 130,00 | 84,00 | 1,50 | 0,90 | 1,50 | 112,00 |
| 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 | 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 | 62,00 |
| Pastă de tomate/Tomate în suc propriu | 2,0/4,54 | 2,00 | 0,012. | 0,00 | 0,08 | 0,38 |
| Zahăr | 0,25 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,90 |
| 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 |
| Perişoare din peşte cu sos roşu de bază | 50./25 | | 8,33 | 8,68 | 5,32 | 145,66 |
| Fileu de peşte pur Merluciu | 46,00 | 32,00 | 6,50 | 1,80 | 1,70 | 36,00 |
| Pâine | 7,00 | 7,00 | 0,70 | 0,06 | 0,52 | 22,90 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 0,1buc. | 4,00 | 0,50 | 0,40 | 0,28 | 6,30 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/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 roşu de bază: | | 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 |
| Verdeața | 0,68 | 0,63 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,22 |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Terci din crupe de grâu "Arnautca" | 1/100 | | 4,78 | 3,26 | 14,90 | 158,72 |
| Crupe de grâu | 40,00 | 37,13 | 4,46 | 0,37 | 14,87 | 132,54 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 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 |
| Compot din mere proaspete | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 10,23 | 39,96 |
| Mere | 45,60 | 40,00 | 0,18 | 0,00 | 5,15 | 20,52 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,70 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| Pâine "cu Malai" | 75 | 75,00 | 5,96 | 1,61 | 41,02 | 218,18 |
| TOTAL : | | | 21,05 | 19,08 | 93,73 | 865,43 |

CINA

| | | | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Omletă naturală cu roși și ardei dulce și verdeață | 1/80 | | 5,31 | 6,28 | 2,76 | 90,98 |
| Ouă de găină de categorie "Extra " | 40,00 | 40,00 | 4,52 | 3,48 | 0,35 | 49,76 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi | 17,00 | 17,00 | 0,51 | 0,34 | 0,85 | 8,84 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,04 | 23,40 |
| Tomate proaspete | 14,75 | 12,50 | 0,08 | 0,00 | 0,59 | 2,52 |
| Ardei dulce | 16,63 | 12,50 | 0,12 | 0,00 | 0,75 | 5,74 |
| Verdeață (Pătrunjel , mărar) | | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| Couscous fiert cu unt | 1/100 | | 3,44 | 3,07 | 17,98 | 107,68 |
| Cousocus | 25,00 | 25,00 | 3,12 | 0,18 | 17,95 | 81,50 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 3,50 | 3,50 | 0,32 | 2,89 | 0,03 | 26,18 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pâine de casă cu țărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr) | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,57 | 21,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,22 |
| TOTAL : | | | 11,70 | 10,25 | 41,71 | 297,85 |
| ÎN TOTAL : | | | 49,91 | 42,38 | 215,67 | 1718,36 |
| CORELATIA P:L:G | | | 1,05 | 0,85 | 4,30 | |

COSTUL : 46,50 lei

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

* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic