

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

**Directorul Întreprinderii
Municipale de Alimentaţie
Publică „Bucuria-EL”**



Simion Untila

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor I-IV

cu profil sportiv

(asiguraţi cu dejun cald şi prînz)

din instituţiile de învăţămînt primar şi secundar

din sect. Botanica

al municipiului Chişinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2021-2022

SĂPTĂMÂNA I LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Ouă de găină fiert,categoria extra	1/60	60	5,10	5,00	0,35	63,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/50		4,06	17,10	24,12	283,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Pilaf dulce cu fructe	1/220		4,30	10,48	73,39	450,45
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10	10,00	0,01	8,25	0,60	74,80
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Caise uscate	20	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
Stafide	20	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			15,06	32,60	139,71	967,20
PRÎNZUL :						
Salată de legume cu ulei	1/100		0,65	4,95	2,35	56,95
Roșii proaspete	52,50	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Castraveți proaspeți	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Supă cu mazăre verde ,cartofi și carne de pasăre	1/250/30		10,91	19,87	26,28	279,34
Carne de pasăre	42,00	25,00	6,40	6,60	0,70	91,55
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 rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate în suc propriu	25,00	25,00	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	2,70	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
Smântână (grăsimea până la 15%)(prelucrat termic)	20,00	20,00	0,40	3,00	6,40	40,60
Pârjoală din piept de pui coaptă în rolă	1/75		16,34	6,30	15,02	178,82
Carne de piept de pui	78,50	54,95	13,74	1,10	0,55	62,64
Lapte (2,5 % grăsime)	19,50	19,50	0,57	0,49	0,90	10,14
Pâine	13,50	13,50	1,10	0,17	6,50	36,05
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Pesmeți	7,50	7,50	0,63	0,80	5,36	28,50
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,75	3,75	0,00	3,74	0,00	33,75
Piure de cartofi	1/150		3,55	8,79	28,42	164,60
Cartofi	200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte,2,5 % grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			41,91	42,43	144,63	1056,71
Componenta chimică pe zi:			56,97	75,03	284,34	2023,91
Prețul :						34,10 lei
Raportul P:L:G			0,9:	1,1:	3,6	

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

SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL						
Brânzoaică cu brânză albă (9% grăsime)	1/50		12,39	4,23	14,84	155,63
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	10,90	91,57
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,84	6,96
Ouă de găină fiert,categoria extra	10	10	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	1,4	1,4	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare iodată	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% grăsime)	16,8	16,50	7,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,05	0,05	0,00		0,00	0,00
Terci din griș cu lapte, unt, zahăr,stafide	1/200/10/5/20		4,11	12,76	33,44	307,36
Griș	37	37,00	0,04	0,26	17,20	120,62
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	52,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	15,1	15,00	1,20	1,05	5,50	37,50
Sare iodată	0,9	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu magiun	1/15/40		3,62	0,63	27,66	139,80
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Magiun	15,00	15,00	0,38	0,15	8,46	33,00
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Mere coapte	170	1/150	0,00	0,00	51,99	210,00
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			25,62	21,32	145,06	930,65
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu caise	1/100		1,74	4,95	17,23	136,25
Sfeclă	97,40	74,00	1,70	0,00	5,50	47,00
Caise uscate	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă cu varză proaspătă,smântână (prelucrat termic)	1/250/5		6,19	5,40	12,64	143,96
Varză	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	2,40	0,08	5,20	63,90
Morcov	12,50	10,00	2,60	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei rafinat	4,2	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 (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,20	1,50	3,20	20,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș din carne de bovină cu sos	1/70/50		15,89	17,55	4,41	262,52
Pulpă de vită fara os	80,00	48,00	14,00	9,92	0,00	149,60
Ulei rafinat	7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	71,92
Ceapă	12,00	12,00	1,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeți	6,6	6,50	0,55	0,70	2,70	26,20
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș cu unt	1/150/10		3,71	8,62	12,16	187,80
Arpacaș	33,30	33,30	3,09	0,37	12,10	113,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/55/55		9,41	2,31	52,80	288,75
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			37,14	38,83	114,20	1081,28
Componența chimică pe zi:			62,76	60,15	259,26	2011,93
Prețul :						34,10 lei
Raportul P:L:G			1:	1	4,3	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Snițel din carne de pasăre/bovină la aburi	1/50		8,60	4,62	0,02	78,75
Carne de bovină	56,7	42,53	8,59	2,98	0,00	63,79
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Sare iodată	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste fierte cu unt	1/150/10		5,31	8,88	18,94	272,80
Paste făinoase	52,20	52,20	5,250	0,680	18,850	198,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,090	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt „Tărănesc” și bînză tare	1/20/15/50		7,56	21,60	24,12	339,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fruite proaspete	220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine; lipide; glucide; valoarea calorică				36,10	94,31	884,30
PRÎNZUL						
Salată "Vitaminică" cu mază verde (prelucrat termic)	1/100		3,81	4,99	12,81	104,35
Varză proaspătă	81,55	65	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă uscată	12,00	10	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,70	2,00	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămîie (suc)	2,4	1	0,02	0,00	0,09	1,00
Sfeclnic cu cartofi, fileu și smântână (prelucrat termic)	1/250/15/20		5,82	4,49	28,54	220,38
Carne de pasăre	37,00	25,90	6,48	0,52	0,26	29,53
Cartofi	115,5	75	2,31	0,12	12,75	95,87
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	7,70	30,00
Morcov	12,5	10	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12	10	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20	20	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei rafinat	2,1	2,1	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,5	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,3	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,3	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	15,00	15,00	0,30	2,25	4,80	30,45
Pilaf cu carne de pasăre	1/50/150		18,40	15,16	59,50	372,42
Carne de pasăre	83	50	13,80	5,80	4,00	95,20
Ulei rafinat	9	9	0,00	9,00	9,00	81,00
Ceapă uscată	12	10	0,21	0,00	1,14	5,16
Tomat pastă/tomate în pulpă	4,05/	4,05/	0,20	0,00	0,77	3,89
Făina albă	3,9	3,9	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	54	54	3,78	0,33	41,70	174,42
Sare iodată	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fruite uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămîie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine; lipide; glucide; valoarea calorică			38,95	27,16	192,14	1142,29
Componenta chimică pe zi:			38,95	63,26	286,45	2026,59
Prețul :						34,10 lei
Raportul P:L:G			1:	1:	4	

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

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Păpănași din brânză de vaci c smântână (prelucrat termic)	100/20		13,02	14,29	25,70	271,34
Brînză (9% grăsimi)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	108,50
Făină de grîu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă de găină ,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 rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/50		4,06	17,10	24,12	283,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Lapte fierț	1/200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Mere coapte	1/170	150	0,00	0,00	51,99	210,00
Componența chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			23,08	35,39	111,81	868,44
PRÎNZUL						
Salată din varză murată cu mere	1/100		1,18	4,99	11,49	120,25
Varză murată (sare până la 1,5 gr per 100 gr)	75,70	53,00	1,00	0,00	1,36	10,60
Mere	45,50	40,00	0,18	0,00	5,14	46,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă cu fasole,carne pasăre ,smîntînă(prelucrat termic)	1/250		21,27	9,58	32,24	242,41
Pulpă de pasăre	63,00	44,10	6,62	2,38	0,00	43,39
Fasole uscate	20,00	20,00	12,46	0,34	20,89	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 rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomate în suc propriu	7,50	7,50	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,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	8,90
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,40	3,00	6,40	40,60
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bitoc tocat din piept de pui /vită/porc degresat,dezosat la aburi	1/70		13,37	8,28	10,29	145,10
Carne de piept de pui	66,50	66,50	11,10	4,68	3,20	91,30
Lapte (2,5 % grăsimi)	17,50	17,50	0,49	0,56	0,83	10,20
Pâine	7,00	7,00	0,21	0,00	1,18	9,96
Ouă de găină ,categoria extra	8,74	8,74	1,54	1,10	0,05	16,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	2,66	2,66	0,03	1,94	0,03	17,64
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	5,00	0,00
Terci din hrișcă cu unt	1/150/10		8,54	8,91	47,44	327,10
Crupe de hrișcă	71,40	70,69	8,48	0,71	47,36	252,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,080	74,8
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui ori mere	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Gutui	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			53,11	33,86	164,42	1159,36
Componența chimică pe zi:			76,19	69,25	276,23	2027,80
Prețul :	34,10 lei					
Raportul P:L:G			1:	1,03:	4	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Tartină cu unt „Țărănesc” și bînză tare	1/20/15/50		7,80	20,99	24,12	338,97
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Conopidă fiartă cu unt	1/100/10		2,28	5,87	56,04	80,36
Conopidă	140,00	112,00	2,24	0,11	56,00	28,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	7,00	7,00	0,04	5,76	0,04	52,36
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copti în rolă	200		5,00	5,20	39,00	252,45
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	39,00	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămîie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			16,68	32,08	161,01	842,43
PRÂNZUL						
Salată din mazăre verde (prelucrat termic)	1/65		0,58	8,24	2,89	79,03
Mazăre conservată	77	77,00	3,85	0,15	10,01	30,80
Ceapă	12	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei nerafinat	5	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Supă cu cartofi ,orez ,smîntînă(prelucrare termică)	1/250/20		5,32	5,71	43,27	301,01
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,80	4,13
Castraveți murați (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	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 rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,40	3,00	6,40	40,60
Pește "Macrou"înăbușit cu legume	1/75		11,84	6,16	2,06	113,45
Pește "Macrou"	110,00	99,00	11,22	1,12	0,00	52,14
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	0,81,12	6,56
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Ulei 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	1/180		7,13	4,70	39,75	249,03
Crupe de malai	59,88	59,28	7,10	0,58	39,72	211,63
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			35,79	27,33	169,16	1249,36
Componenta chimică pe zi:			52,47	59,41	330,17	2091,79
Prețul :	34,10 lei					
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNĂ II LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	27,30	290,60
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	20,00	20,00	4,00	14,00	3,33	131,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt „Țărănesc”,brinză tare	1/10/10/35		3,16	9,25	17,40	203,91
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,01	8,20	0,60	74,80
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,42	10,00	2,60	2,70		38,81
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe coapte (bostan /mere)	1/170	150	0,00	0,00	52	210
Compoența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			14,34	25,87	122,79	850,60
PRÂNZUL						
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/10		1,23	5,77	0,46	63,96
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	7,00	7,00	0,04	5,77	0,04	52,36
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu mazăre verde ,cartofi și carne de pasăre	1/250/35		10,73	10,63	19,18	190,58
Pulpă de pasăre	63,00	44,10	6,62	2,38	0,00	43,39
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	3,10	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 rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate în suc propriu	25,00	25,00	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	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de pui/vită/porc degresat,dezosat la aburi	1/75		14,30	10,15	17,85	183,13
Carne de piept de pui	58,50	58,50	11,70	4,95	3,38	66,95
Lapte (2,5 % grăsime)	19,50	19,50	0,57	0,49	0,90	10,14
Pâine	13,50	13,50	1,10	0,17	6,50	36,05
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Pesmeți	7,50	7,50	0,63	0,80	5,36	28,50
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,75	3,75	0,00	3,74	0,00	33,75
Macaroane fierte cu unt și brinză tare	1/150		10,48	8,95	38,90	293,90
Paste făinoase	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,83	20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	29,00	104,78
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Compoența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			47,20	38,02	162,99	1151,35
Compoența chimică pe zi:			61,54	63,89	285,78	2001,95
Prețul :						34,10
Raportul P:L:G			1,0:	1,01:	4,00	

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

SĂPTĂMÎNA II MARȚI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Tartină cu unt „Țărănesc” și brinză tare	1/10/15/40		6,75	21,48	19,28	236,20
Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	40	40	3,60	1,20	19,20	103,20
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10	10	0,060	8,200	0,080	74,8
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Budincă de brinză de vaci cu stafide și smântână (prelucr. termic)	100/10		13,19	16,25	57,30	324,72
Brânză de vaci (9% grăsimi)	94,00	93,00	4,51	8,46	22,00	146,64
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	7,90	11,80
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ou de găină ,categoria extra	2,80	2,80	0,30	0,23	0,02	3,24
Stafide	20,00	20,00	0,18	2,46	1,16	22,44
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimi până la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte fiert (2,5 % grăsimi)	21,0	20,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Mix de fructe proaspete	1/220	154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			27,48	41,73	120,46	801,98
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov	100		12,24	12,01	13,08	152,51
Varză	97,5	78,00	10,00	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
Semințe bostan	10	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	34,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu carne de pasăre,smântână (prelucrat termic)	1/250/35		16,10	7,49	36,04	230,18
Fileu de pasăre	63,00	44,10	11,03	0,18	0,00	74,97
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	25,10	63,90
Ceapă	15,00	12,50	3,10	0,01	4,12	9,93
Ulei 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
Smântână (grăsimi până la 15%)	20,00	20,00	0,40	3,00	6,40	40,60
Frunze de dafin	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare din carne de bovină ori porcdezozat,degresat cu sos roșu	70/50		13,30	13,25	24,29	226,28
Carne de vițel	79,80	47,88	9,67	3,35	0,00	71,82
Lapte fiert (2,5 % grăsimi)	7,00	7,00	0,21	4,14	0,35	3,64
Ou de găină ,categoria extra	5,60	4,87	0,63	0,49	0,05	6,97
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	21,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	34,95
Sos	50,00	50,00	0,10	0,00	0,38	25,00
Terci din crupe de mei cu unt	1/150/5	1,00	7,16	4,61	39,83	249,46
Crupe de mei	60,00	59,40	7,13	0,49	39,80	212,06
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			59,26	39,88	185,80	1235,43
Componenta chimică pe zi:			86,74	81,61	306,26	2037,41
Prețul :						34,10
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4	

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

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Omletă din ou de găină cu brânză tare	1/50/15		10,71	7,48	1,22	173,89
Ouă de găină ,categoria extra	60,00	52,20	6,79	1,20	0,52	74,65
Lapte, 2.5 % grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	1,50	0,00	35,96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din orz pe lapte natural,unt, zahăr	1/150/10/10		1,69	8,56	15,84	140,66
Orz	15,00	14,99	1,39	0,16	10,94	46,30
Lapte (2,5 % grăsime)	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/40		3,25	16,98	19,32	256,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructeproaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			22,69	36,72	87,39	825,87
PRÎNZUL						
Legume coapte	1/100/5		1,23	5,70	1,45	63,96
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	1,40	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	7,00	7,00	0,04	5,70	0,05	52,36
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș cu cartofi,varză proaspătă și smântînă(prelucrat termic)	1/250/10		11,48	5,80	35,18	273,41
Varză	45,00	36,00	0,82	0,00	2,44	12,60
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	7,70	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	4,12	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	0,02	4,12	99,30
Ulei 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
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,20	1,50	3,20	20,30
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeță (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	1/70		19,30	11,72	9,60	170,10
Pulpe de pasăre	116,20	50 net.gata	19,30	8,22	9,60	138,60
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,50	3,50	0,00	3,50	0,00	31,50
Fasole fierte cu legume	150		16,60	8,24	60,13	295,27
Fasole fierte cu legume	72,00	126 gata	15,76	0,72	38,69	217,07
Morcov	18,70	15,00	0,24	0,02	10,10	6,20
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	10,20	7,74
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	6,00	6,00	0,30	0,00	1,14	5,76
Ulei rafinat	6,50	7,50	0,00	7,50	0,00	58,50
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			59,53	33,98	187,55	1213,66
Componența chimică pe zi:			82,22	70,70	274,94	2039,53
Prețul :						34,10 lei
Raportul P:L:G			1,0:	1,05	4,00	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Budincă din brînză albă cu paste făinoase	1/200		24,28	11,13	33,56	274,85
Brînză albă (9 % grăsime)	65,00	65,00	20,00	5,85	7,60	130,65
Paste făinoase	20,00	20,00	2,00	0,26	20,80	72,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină,categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Tartină cu unt „Țărănesc” și brînză tare	1/20/15/50		7,56	21,60	24,12	339,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5%-grăsime)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fruite proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			34,88	33,73	108,91	807,60
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită cu caise	100		2,96	9,44	45,67	236,60
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	20,50	49,00
Caise	30,00	30,00	0,52	0,82	24,90	107,70
Lămâe (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume	1/250		5,30	10,26	24,58	150,99
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	13,40
Varză	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	49,30	32,00	0,99	0,06	12,70	40,92
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	2,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei 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	1,50	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Beef-Stroganof	1/70/70		17,18	11,24	33,46	226,44
Pulpă de vită fără os	111,00	70 (neto gata)	16,10	5,80	0,00	147,73
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	5,60	5,60	0,28	0,00	7,90	7,20
Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână (prelucrat termic)	2,80	2,80	0,08	0,42	0,09	6,05
Ceapă	40,60	34,10	0,58	0,07	24,90	10,91
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din porumb cu unt	1/150/10		4,20	8,80	37,19	235,68
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,090	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	14,96	62,00
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			40,10	42,26	213,46	1226,71
Componenta chimică pe zi:			74,98	75,99	322,37	2034,31
Prețul :						34,10
Raportul P:L:G			1:	1:	4,00	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Carne de pasăre/vită ori porc degresată,dezosată înăbușită	1/60/60		19,01	6,49	10,96	152,47
Carne de vițel	99,60	69,72	17,43	1,39	0,70	79,48
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	6,00	4,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	6,00	4,80	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	3,60	3,60	1,00	0,10	7,30	12,90
Tomate în suc propriu	4,80	4,80	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din grâu	1/150/10		2,50	8,32	46,43	247,40
Grâu	26,00	25,74	2,43	0,26	46,37	172,60
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/50		4,06	17,10	24,12	283,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/220	1/154	1,54	0,46	33,88	137,06
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			27,17	39,38	123,36	820,03
PRÎNZUL						
Vinegțretă de legume	1/50		1,86	2,57	5,70	50,13
Sfeclă	9,6	7,50	0,17	0,00	1,04	4,61
Morcov	6,3	5,00	0,80	0,05	0,44	2,80
Cartofi	15,8	10,00	0,32	0,02	3,15	13,20
Castraveți murați (conținut de sare-1,5 per 100gr.)	16,6	15,00	0,42	0,00	0,22	3,17
Ceapă	8,9	7,50	0,15	0,00	0,85	3,85
Ulei nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu arpacaș ,cartofi și carne	1/250		3,85	3,94	28,62	268,90
Carne de pasăre	42,00	25,00	6,40	6,60	0,70	91,55
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	19,00	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 (sare până la 1,5 gr per 100 gr)	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 rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeăță	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
Zraze din carne de vițel	1/70		11,21	9,46	8,91	169,05
Carne de vițel	80,00	48,00	9,70	3,36	0,00	72,00
Făină de grâu	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Ceapă	29,00	24,00	0,49	0,00	2,76	12,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	13,22
Ou de găină(categoria extra)	5,16	5,16	0,23	0,02	0,02	2,60
Pesmeți	6,00	6,00	0,51	0,64	4,28	23,82
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Piure de mazăre cu unt	1/150/10		17,38	8,95	40,00	311,30
Mazăre uscată	75,70	75,32	17,32	0,75	39,92	236,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,080	74,8
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			45,22	27,43	164,42	1210,30
Componența chimică pe zi:			72,39	66,81	287,78	2030,33
Prețul :						34,10
Raportul P:L:G			1,01:	1:	4,1	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						