

COORDONAT

AGENZIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 14/01/2023



APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

A.GHIMPU

Data 21/01/2023



## MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

ALIMENTAȚIA COPIILOR CU VÂRSTA DE 3-4 ANI  
CU REGIM DE ACTIVITĂȚE DE 12-24 ORE DIN CADRUL  
INSTITUȚIILOR DE EDUCAȚIE TIMPURIE  
PENTRU PERIOADA "IARNĂ-PRIMĂVARĂ"  
ANUL DE STUDII 2023-2024

CHIȘINĂU 2024

*Robu Paul*

**SAPTAMINA I LUNI**

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>MIC DEJUN</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit</b>	<b>1/25/10</b>		<b>1,59</b>	<b>10,15</b>	<b>14,66</b>	<b>146,80</b>
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăs. hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
<b>Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și</b>	<b>1/100/15</b>		<b>4,11</b>	<b>6,84</b>	<b>25,68</b>	<b>243,73</b>
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
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,22</b>	<b>21,52</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
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
<b>TOTAL :</b>			<b>5,90</b>	<b>16,99</b>	<b>46,56</b>	<b>412,05</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEAȚĂ</b>						
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>22,00</b>	<b>89,00</b>
Banane	111,00	100,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>22,00</b>	<b>89,00</b>
<b>PRÂNzul</b>						
<b>Salată de morcov cu rădăcină țelină, verdeață</b>	<b>1/50</b>		<b>1,19</b>	<b>4,32</b>	<b>3,95</b>	<b>57,70</b>
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
<b>Supă de legume cu mazăre verde și verdeață</b>	<b>1/250</b>		<b>2,92</b>	<b>5,16</b>	<b>20,19</b>	<b>134,28</b>
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
<b>Fileu de pui cu sos alb de legume</b>	<b>1/50/50</b>		<b>23,62</b>	<b>12,25</b>	<b>3,78</b>	<b>216,84</b>
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
<b>Sos alb de legume:</b>						
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
<b>Bulgur fiert cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,53</b>	<b>3,72</b>	<b>43,24</b>	<b>150,70</b>

Bulgur	38,80	38,00	3,07	0,25	43,20	119,30
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
<b>Compot "Asortii" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>9,50</b>	<b>49,23</b>
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	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
<b>Pâine de casă cu tărâță</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>34,21</b>	<b>26,35</b>	<b>95,06</b>	<b>686,15</b>
<b>CINA</b>						
<b>Tartină cu gem</b>	<b>5/30</b>		<b>2,83</b>	<b>0,95</b>	<b>17,22</b>	<b>88,40</b>
Gem de coacăză/ gem de caise	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>3,80</b>	<b>5,97</b>	<b>12,81</b>	<b>211,15</b>
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
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,21</b>	<b>14,04</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>6,83</b>	<b>6,92</b>	<b>34,24</b>	<b>313,59</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>47,94</b>	<b>50,56</b>	<b>197,86</b>	<b>1500,79</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>0,95</b>	<b>1,05</b>	<b>4,10</b>	
<b>COSTUL : 46,50 lei</b>						
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				
<b>MIC DEJUN</b>						
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 țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural , unt</b>	<b>1/200/5</b>		<b>3,58</b>	<b>6,43</b>	<b>55,39</b>	<b>235,02</b>
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
<b>Ceai "Lisma"cu dulceață de zmeură</b>	<b>1/200/5</b>		<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>4,28</b>	<b>14,44</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
<b>TOTAL :</b>			<b>10,41</b>	<b>11,38</b>	<b>74,07</b>	<b>385,04</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEAȚA</b>						
Fructe proaspete	1/120		0,80	0,00	22,60	94,00
Mere proaspete	136,00	120,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>22,50</b>	<b>94,00</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
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
<b>Borș roșu (Sfecolnic)cu smântână (tratat term)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>3,28</b>	<b>11,11</b>	<b>24,60</b>	<b>154,73</b>
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
<b>Pilaf din fileu de pui</b>	<b>1/50/100</b>		<b>15,32</b>	<b>9,91</b>	<b>31,00</b>	<b>312,24</b>
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 țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/150		0,28	0,11	9,54	38,24

Fruite uscate"asorti"	15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	37,50
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>TOTAL :</b>			<b>29,50</b>	<b>24,56</b>	<b>96,15</b>	<b>693,29</b>

**CINA**

<b>Omletă naturală cu roși și ardei dulce</b>	<b>1/80</b>		<b>5,31</b>	<b>6,28</b>	<b>2,76</b>	<b>88,98</b>
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
<b>Supă de lapte cu hrișcă</b>	<b>1/200/2</b>		<b>6,51</b>	<b>4,84</b>	<b>20,68</b>	<b>174,78</b>
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)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
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
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Ceai "Lisma"</b>	<b>1/150</b>		<b>3,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,96</b>	<b>12,04</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
<b>TOTAL :</b>			<b>17,62</b>	<b>12,02</b>	<b>48,80</b>	<b>341,16</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>58,33</b>	<b>47,96</b>	<b>241,52</b>	<b>1513,49</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>1,05</b>	<b>0,85</b>	<b>4,10</b>	
<b>COSTUL : 46,50 lei</b>						
<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						

## SAPTAMINA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>MIC DEJUN</b>						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic)	1/100/35/5		9,10	8,55	22,92	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
Brânză 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 fierț	1/150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
<b>TOTAL :</b>			<b>16,54</b>	<b>12,45</b>	<b>51,52</b>	<b>401,24</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEATA</b>						
Măr copt	1/60		0,24	0,00	6,70	28,20
Măr	68,25	60,00	0,24	0,00	6,70	28,20
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/20	20	2,20	0,60	13,54	64,00
<b>TOTAL :</b>			<b>2,44</b>	<b>0,60</b>	<b>20,24</b>	<b>92,20</b>
<b>PRANZUL</b>						
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
<b>Beef-stroganoff</b>	<b>1/35/30</b>		<b>5,74</b>	<b>18,47</b>	<b>3,03</b>	<b>181,93</b>
Pulpă de porc degresat ,dezosat, 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
<b>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>	<b>1/80</b>		<b>3,58</b>	<b>2,60</b>	<b>19,92</b>	<b>126,93</b>
Crupe de grâu	32,00	31,60	3,57	0,30	19,90	106,03
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,80	2,80	0,01	2,30	0,02	20,90
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>6,92</b>	<b>27,35</b>
Mere	34,20	30,00	0,14	0,00	3,86	15,39
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	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>TOTAL :</b>			<b>17,45</b>	<b>23,06</b>	<b>73,19</b>	<b>600,42</b>

**CINA**

<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/5/20</b>		<b>1,86</b>	<b>4,72</b>	<b>9,68</b>	<b>89,26</b>
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine de casă cu tărâță	20,00	20,00	1,81	0,60	9,65	51,86
<b>Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural</b>	<b>1/205</b>		<b>8,55</b>	<b>6,91</b>	<b>36,13</b>	<b>282,98</b>
Crupe de orez	45,00	44,55	5,60	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
<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/150</b>		<b>2,48</b>	<b>2,47</b>	<b>6,46</b>	<b>68,37</b>
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,30	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Cacao praf	2,00	2,00	0,30	1,22	0,04	13,65
<b>TOTAL :</b>			<b>12,89</b>	<b>11,63</b>	<b>52,27</b>	<b>440,61</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>49,32</b>	<b>47,74</b>	<b>197,22</b>	<b>1534,47</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>1,03</b>	<b>0,97</b>	<b>4,00</b>	
<b>COSTUL : 46,50 lei</b>						
<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						

## SAPTAMINA I JOI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>MIC DEJUN</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda"</b>	<b>1/35/10/10</b>		<b>5,51</b>	<b>11,95</b>	<b>14,50</b>	<b>193,17</b>
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"	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Terci din cereale cu dovleac</b>	<b>1/150</b>		<b>5,71</b>	<b>5,10</b>	<b>42,67</b>	<b>223,61</b>
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
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,22</b>	<b>21,52</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
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
<b>TOTAL :</b>			<b>11,42</b>	<b>17,05</b>	<b>63,39</b>	<b>438,30</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEATA</b>						
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8</b>	<b>38,00</b>
Mandarine	135,15	100,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8</b>	<b>38,00</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Castraveti conservați (sare &lt;1,5gr per 100gr produs)</b>	<b>30</b>	<b>30,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>3,60</b>
<b>Ciorbă cu fasole delicioasă</b>	<b>1/250</b>		<b>6,92</b>	<b>10,70</b>	<b>30,42</b>	<b>194,23</b>
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 alimentară fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
<b>Knăli din piept de pui la aburi</b>	<b>1/50</b>		<b>9,50</b>	<b>8,65</b>	<b>24,26</b>	<b>130,61</b>
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
<b>Terci din mei</b>	<b>1/130</b>		<b>6,24</b>	<b>5,70</b>	<b>34,68</b>	<b>245,60</b>
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
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>6,92</b>	<b>27,35</b>
Mere	34,20	30,00	0,14	0,00	3,86	15,39
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
<b>TOTAL :</b>			<b>25,82</b>	<b>26,01</b>	<b>111,58</b>	<b>678,79</b>
<b>CINA</b>						
<b>Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)</b>	<b>1/100/15</b>		<b>16,20</b>	<b>13,43</b>	<b>18,84</b>	<b>247,63</b>
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,7	6,84	0,99	138,56



Crupe de griș	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 % grăsime	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 % grăsime	15,00	15,00	0,42	3,00	0,48	30,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	1/150/3		0,20	0,00	6,22	14,04
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	4,21	0,82
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei uscați grâu încolțit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/20	20	2,19	0,60	10,07	63,84
<b>TOTAL :</b>			<b>18,59</b>	<b>14,03</b>	<b>35,13</b>	<b>325,51</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>55,83</b>	<b>57,09</b>	<b>218,10</b>	<b>1480,60</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>0,98</b>	<b>1,02</b>	<b>4,00</b>	
<b>COSTUL : 46,50 lei</b>						
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				
<b>MIC DEJUN</b>						
<b>Tartină fierbinte cu unt și cașcaval " De Olanda "</b>	1/55		5,90	8,78	10,58	151,68
Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic	20,00	20,00	1,81	0,60	9,65	51,86
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
<b>Babă de paste făinoase "Trandafir"cu smântână</b>	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
<b>Băutură de lămâie</b>	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
<b>TOTAL :</b>			<b>13,25</b>	<b>25,29</b>	<b>42,77</b>	<b>452,94</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEATA</b>						
<b>Fructe proaspete</b>	1/75		0,00	0,00	8	38,00
Portocale	101,33	75,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8</b>	<b>38,00</b>
<b>PRÂNzul</b>						
<b>Mix de legume</b>	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
<b>Rasolnic cu arpacaș și verdeață</b>	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
<b>Fileu de pește copt cu legume în rolă</b>	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	1/100/10		6,63	6,73	31,73	253,18
Cașcaval "de Olanda" 45% de grăsimi	11	10,00	2,50	3,80	0,00	59,00
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,01	2,87	0,03	26,18
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot "Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>23,25</b>	<b>38,01</b>
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
<b>Pâine de casă cu tărâță</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,21</b>	<b>14,04</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>31,54</b>	<b>30,96</b>	<b>113,01</b>	<b>741,77</b>
<b>CINA</b>						
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Chifla cu scortişoară (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri)	50,00		2,02	0,29	32,50	190,5
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,21</b>	<b>14,04</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>6,52</b>	<b>3,39</b>	<b>41,21</b>	<b>268,29</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>51,31</b>	<b>59,64</b>	<b>204,99</b>	<b>1501,00</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>0,98</b>	<b>1,20</b>	<b>4,00</b>	
<b>COSTUL : 46,50 lei</b>						
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				
<b>MIC DEJUN</b>						
<b>Grilettă cu unt și cașcaval pe pâine</b>	<b>1/45</b>		<b>1,78</b>	<b>10,34</b>	<b>15,73</b>	<b>181,70</b>
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.	11,00	10,00	1,60	3,53	0,00	56,00
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt</b>	<b>200/2</b>		<b>6,89</b>	<b>4,87</b>	<b>39,00</b>	<b>214,40</b>
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
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,21</b>	<b>14,04</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>8,87</b>	<b>15,21</b>	<b>58,94</b>	<b>410,14</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEAȚA</b>						
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/50</b>		<b>0,50</b>	<b>0,03</b>	<b>5,11</b>	<b>24,00</b>
Kiwi	56,80	50,00				
Biscuiți Alisa	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
<b>TOTAL :</b>			<b>2,00</b>	<b>1,93</b>	<b>19,71</b>	<b>96,00</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane</b>	<b>1/250/20</b>		<b>7,95</b>	<b>10,92</b>	<b>38,76</b>	<b>269,88</b>
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
Verdeță (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	15,70	69,90
<b>Bitoc tocat din fileu de pui la aburi</b>	<b>1/40</b>		<b>21,33</b>	<b>7,24</b>	<b>7,99</b>	<b>136,18</b>
Fileu de pui dezosată ,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
<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>1/80</b>		<b>0,47</b>	<b>3,75</b>	<b>15,15</b>	<b>148,18</b>
Crupe de hrișcă	36,80	36,40	0,46	0,88	15,12	122,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
<b>Compot"Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>4,55</b>	<b>20,05</b>
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
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>32,70</b>	<b>22,81</b>	<b>80,85</b>	<b>651,69</b>

<b>CINA</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/30/5</b>		<b>2,75</b>	<b>5,11</b>	<b>14,45</b>	<b>114,80</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,21	0,05	37,40
Pâine de casă cu tărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Paste făinoase fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"</b>	<b>1/100/10</b>		<b>5,52</b>	<b>4,52</b>	<b>24,50</b>	<b>209,65</b>
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 cheag tare"de Olanda "45% de grăs.	11,00	10,00	1,60	3,53	0,00	56,00
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,21</b>	<b>14,04</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>8,47</b>	<b>9,63</b>	<b>43,16</b>	<b>338,49</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>52,04</b>	<b>49,58</b>	<b>202,66</b>	<b>1496,32</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>1,05</b>	<b>0,95</b>	<b>3,90</b>	
<b>COSTUL : 46,50 lei</b>						
<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						

## SAPTAMINA II MARȚI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>MIC DEJUN</b>						
<b>Tartină cu gem de fructe</b>	<b>1/5/30</b>		<b>2,73</b>	<b>0,90</b>	<b>17,30</b>	<b>90,75</b>
Gem de coacăză/ de căpșune	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Pâine de casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Bulgur pe lapte cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>7,34</b>	<b>6,37</b>	<b>29,69</b>	<b>208,59</b>
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
<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>		<b>4,50</b>	<b>3,00</b>	<b>7,50</b>	<b>78,00</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
<b>TOTAL :</b>			<b>14,57</b>	<b>10,27</b>	<b>54,49</b>	<b>377,34</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEAȚĂ</b>						
<b>Măr copt cu nuci</b>	<b>1/105</b>		<b>1,40</b>	<b>3,50</b>	<b>11,80</b>	<b>79,50</b>
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
<b>TOTAL :</b>			<b>1,40</b>	<b>3,50</b>	<b>11,80</b>	<b>79,50</b>
<b>PRÂNzul</b>						
<b>Dovlecei cu legume înăbușite</b>	<b>1/50</b>		<b>2,72</b>	<b>4,16</b>	<b>11,51</b>	<b>81,28</b>
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
<b>Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratată termic)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>2,71</b>	<b>5,88</b>	<b>28,92</b>	<b>149,11</b>
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
Morcov	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
<b>Perişoare cu sos roșu</b>	<b>1/50/50</b>		<b>9,90</b>	<b>7,54</b>	<b>11,57</b>	<b>151,60</b>
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
<b>Terci din crupe de arpacaș</b>	<b>1/80</b>	<b>1,00</b>	<b>4,03</b>	<b>3,53</b>	<b>18,91</b>	<b>135,93</b>
Crupe de arpacaș	32,32	31,05	3,71	0,64	18,88	109,75
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
<b>Compot Asorti de mere și prune uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>8,97</b>	<b>36,00</b>
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
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>22,34</b>	<b>22,08</b>	<b>94,28</b>	<b>631,32</b>

**CINA**

<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/5/30</b>		<b>2,75</b>	<b>5,02</b>	<b>14,43</b>	<b>114,80</b>
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
<b>Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural</b>	<b>1/205</b>		<b>12,94</b>	<b>9,46</b>	<b>36,10</b>	<b>260,54</b>
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)	2	2,00	0,02	6,65	0,02	14,96
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>39,00</b>
Mandarine	135,16	100,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>15,69</b>	<b>14,48</b>	<b>55,03</b>	<b>414,34</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>54,00</b>	<b>50,33</b>	<b>215,60</b>	<b>1502,50</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>1,07</b>	<b>0,93</b>	<b>4,00</b>	

**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				
<b>MIC DEJUN</b>						
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 țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)</b>	<b>1/100/10</b>		<b>12,82</b>	<b>10,77</b>	<b>31,08</b>	<b>205,82</b>
Brânză de vaci ( 9% grăsimi)	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 griș	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
<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/150</b>		<b>2,91</b>	<b>2,87</b>	<b>12,51</b>	<b>80,40</b>
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
<b>TOTAL :</b>			<b>17,38</b>	<b>16,54</b>	<b>59,08</b>	<b>401,02</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEATA</b>						
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 griu incolțit( fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/20	20	2,20	0,60	15,80	64,00
<b>TOTAL :</b>			<b>2,52</b>	<b>0,60</b>	<b>24,84</b>	<b>101,60</b>
<b>PRÂNzul</b>						
Tomate proaspete porționate	1/30		0,18	0,00	1,26	5,70
Tomate proaspete	31	30,00				
<b>Ciorbă de cartofi cu arpacaș și smântână</b>	<b>1/250/5</b>		<b>5,54</b>	<b>5,99</b>	<b>34,49</b>	<b>174,24</b>
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
Borș 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
<b>Sufleu de pasăre cu orez coaptă</b>	<b>1/50</b>		<b>10,84</b>	<b>21,66</b>	<b>2,99</b>	<b>248,35</b>
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
<b>Cartofi fierți cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,11</b>	<b>4,26</b>	<b>34,60</b>	<b>175,70</b>
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30



Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	4,10	5,00	37,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot de mere și portocale</b>	<b>1/200</b>		<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>4,69</b>	<b>19,52</b>
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
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>22,59</b>	<b>32,81</b>	<b>89,44</b>	<b>700,91</b>
<b>CINA</b>						
<b>Dovleac copt în rolă</b>	<b>35</b>		<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>3,94</b>	<b>12,50</b>
Dovleac	60,40	42,23	0,61	0,00	3,94	12,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>	<b>1/100/2</b>		<b>14,60</b>	<b>9,17</b>	<b>21,84</b>	<b>177,36</b>
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 grăsimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	1,90
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,42</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>76,20</b>
<b>Ceai "Lisma"cu lapte natural</b>	<b>1/150</b>		<b>1,28</b>	<b>0,75</b>	<b>7,90</b>	<b>39,02</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi	37,50	37,50	1,13	0,75	1,88	19,50
<b>TOTAL :</b>			<b>18,91</b>	<b>10,28</b>	<b>59,88</b>	<b>305,08</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>61,40</b>	<b>60,23</b>	<b>233,24</b>	<b>1508,61</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>1,02</b>	<b>0,98</b>	<b>3,85</b>	
<b>COSTUL : 46,50 lei</b>						
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				
<b>MIC DE JUN</b>						
<b>Broccoli sotat în unt</b>	<b>35</b>		<b>1,30</b>	<b>1,64</b>	<b>8,45</b>	<b>26,50</b>
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
<b>Mămăliguță cu unt și cașcaval</b>	<b>1/100/15</b>		<b>7,08</b>	<b>7,32</b>	<b>26,86</b>	<b>212,04</b>
Crupe de malai	33,30	33,20	3,15	0,40	26,81	126,56
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Ceai "Lisma" cu lămâie</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,22</b>	<b>21,52</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
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
<b>TOTAL :</b>			<b>11,28</b>	<b>9,86</b>	<b>55,93</b>	<b>337,46</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEAȚA</b>						
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/50</b>		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>15,70</b>	<b>62,00</b>
Hurmale	104,00	100,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>15,70</b>	<b>62,00</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată de morcov cu rădăcină de țelină</b>	<b>1/50</b>		<b>1,19</b>	<b>6,77</b>	<b>3,95</b>	<b>80,15</b>
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
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
<b>Supă Țărănească cu orez și smântână</b>	<b>1/250</b>		<b>2,80</b>	<b>6,02</b>	<b>29,36</b>	<b>159,62</b>
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
Verdeață (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
<b>Șnițel tocat din fileu de pui la aburi</b>	<b>1/50</b>		<b>12,55</b>	<b>20,90</b>	<b>11,71</b>	<b>160,24</b>
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
<b>Piure de mazăre</b>	<b>1/150</b>		<b>15,41</b>	<b>3,54</b>	<b>35,49</b>	<b>237,25</b>

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
<b>Compot asortii din gutui si mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>38,12</b>
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
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>33,70</b>	<b>38,13</b>	<b>104,61</b>	<b>752,78</b>

**CINA**

<b>Tartină cu gem de coacăză</b>	<b>1/5/30</b>		<b>1,94</b>	<b>0,65</b>	<b>12,47</b>	<b>62,86</b>
Gem de coacăză	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine "cu Malai"	20,00	20,00	1,81	0,60	9,65	51,86
<b>Babă albă cu brânză de vaci</b>	<b>1/100</b>		<b>12,50</b>	<b>8,96</b>	<b>46,78</b>	<b>261,53</b>
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 grasimi	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
<b>Ceai "Lisma"</b>	<b>1/200</b>		<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>6,02</b>	<b>19,52</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
<b>TOTAL :</b>			<b>14,59</b>	<b>9,61</b>	<b>65,27</b>	<b>343,91</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>60,07</b>	<b>57,60</b>	<b>241,51</b>	<b>1496,15</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>1,04</b>	<b>0,96</b>	<b>4,02</b>	

**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 VÎNERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energet Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>MIC DEJUN</b>						
<b>Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"</b>	<b>1/30/15</b>		<b>5,70</b>	<b>4,65</b>	<b>9,60</b>	<b>109,78</b>
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 tărâță	20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
<b>Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă</b>	<b>1/150/5</b>		<b>8,92</b>	<b>7,65</b>	<b>45,75</b>	<b>262,10</b>
Bulgur	40,00	39,50	7,20	2,80	38,00	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
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>1/200</b>		<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>5,58</b>	<b>23,40</b>
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
<b>TOTAL :</b>			<b>14,76</b>	<b>12,30</b>	<b>60,93</b>	<b>395,28</b>
<b>GUSTARE DE DIMINEAȚA</b>						
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,13</b>	<b>0,34</b>	<b>18,38</b>	<b>100,50</b>
Banane	111,00	100,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>1,13</b>	<b>0,34</b>	<b>18,38</b>	<b>100,50</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Ardei proaspete porționat</b>	<b>1/20</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>13,50</b>
Ardei Kapya	26,6	20,00				
<b>Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață</b>	<b>1/250</b>		<b>7,44</b>	<b>7,14</b>	<b>20,16</b>	<b>289,41</b>
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
<b>Perișoare din pește cu sos roșu de bază</b>	<b>50./25</b>		<b>8,33</b>	<b>8,68</b>	<b>5,32</b>	<b>145,66</b>
Fileu de pește 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
<b>Sos roșu de bază:</b>		<b>25,00</b>				
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

<b>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>	<b>1/100</b>		<b>4,78</b>	<b>3,26</b>	<b>14,90</b>	<b>158,72</b>
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
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>8,21</b>	<b>32,48</b>
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
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>21,05</b>	<b>19,08</b>	<b>65,10</b>	<b>717,17</b>
<b>CINA</b>						
<b>Omeletă naturală cu roși și ardei dulce și verdeață</b>	<b>1/80</b>		<b>5,31</b>	<b>6,28</b>	<b>2,76</b>	<b>90,98</b>
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
<b>Couscous fiert cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,44</b>	<b>3,07</b>	<b>17,98</b>	<b>107,68</b>
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
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)</b>	<b>1/150/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,23</b>	<b>14,04</b>
Ceai uscat	0,75	40ml infuz.	0,15	0,00	1,04	0,82
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
<b>TOTAL :</b>			<b>11,65</b>	<b>10,25</b>	<b>39,37</b>	<b>290,10</b>
<b>ÎN TOTAL :</b>			<b>48,59</b>	<b>41,97</b>	<b>183,78</b>	<b>1503,05</b>
<b>CORELATIA P:L:G</b>			<b>1,10</b>	<b>0,90</b>	<b>3,80</b>	
<b>COSTUL : 46,50 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						