

COORDONAT
Şef CSP Chişinău
Dna Victoria Stavenschi

APROBAT
Directorul
S.R.L. "SAVUROS PRIM"
Victor Ciobanu



MENIUL-MODEL

Pentru 2 săptămâni pentru cantina

IPLT "Alexei Mateevici"

Or. Cricova ,str. Tineretului 32

Servicii alimentare a elevilor din clasele I-IV

Pentru perioada sezonului Iarna - primăvara

Anul de studii 2025-2026

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
Dejun I								
1	Terci rar de griș cu stafide pe apă	1/250						
	Crupa de griș		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lapte pasteurizat 2,6% - 3,2%		15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
2	Fructe proaspete	1/50						
	Banane		71,50	50,00	0,50	0,15	11,01	44,54
3	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie		8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
4	Tartina cu brânză cu cheag	40/15						
	Pâine de grâu cu Fe și acid folic		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Brânză maturată 45 % grăsime		15,00	14,40	3,74	3,89		55,87
	Total				14,67	7,96	82,21	474,62
Dejun II								
1	Terci rar de ovăs cu măr copt	1/250						
	Fulgi de ovăs		50,00	50,00	5,00	2,00	33,50	162,50
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	Măr copt		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
	Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Tartina cu unt si gem	35/10/15						
	Pâine de grâu cu Fe și acid folic		35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Gem de măr		15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
3	Fructe proaspete	1/50						
	Banane		71,50	50,00	0,50	0,15	11,01	44,54
4	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie		8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
	Total				9,35	13,07	84,07	473,00
Prânz								
1	Salată din sfeclă ,semințe.	1/70						
	Sfeclă		81,30	65,04	1,11		7,02	27,97
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan		3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
2	Ciorba de țară cu smântână	1/250						
	Varză proaspătă		45,00	36,00	0,29		1,94	11,16
	Cartofi		100,00	72,40	1,01	0,05	9,58	65,32
	Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Mărar		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Smântână 15-20% grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne de pui cu sos	50/20						
	Fileu de pui		71,50	50,05	12,51	1,00	0,50	57,06

	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Pastă de tomate		3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Făină		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Sare iodată de masă		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci dens din crupe de arpăcaș	1/120						
	Crupe de arpăcaș		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată de masă		0,10	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	1/70	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
6	Compot din mere	1/200						
	Mere proaspete		23,00	20,24	0,08		2,29	9,51
	Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Total				29,47	25,29	125,26	827,70
	Total dejun I și prânz							1302,32
	Total dejun II și prânz							1300,70

Săptămâna I
Ziua II

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
	Dejun I							
1	Terci din orez cu lapte	1/300						
	Orez		50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Lapte pasteurizat 2,6%-3,2% grăsimi		185,00	185,00	5,55	3,70	9,25	96,20
	Unt fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2	Ou de găină fiert	1/43						
	Ou categoria extra		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
4	Fructe proaspete de sezon	1/80						
	Măr		91,00	80,08	0,32		9,05	37,64
5	Ceai cu lămâie	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie		8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
	Total				18,11	11,59	66,19	472,26
	Dejun II							
1	Terci din crupe de orz cu lapte	1/300						
	Crupe de orz		40,50	40,10	4,81	0,40	26,86	143,14
	Lapte pasteurizat 2,6%-3,2% grăsimi		190,00	190,00	5,70	3,80	9,50	98,80
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2	Ou de găină fiert	1/44						
	Ou categoria Extra		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Pâine albă	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
4	Covrigei fără grăsimi hidro și E.	1/20	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
5	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr		2,50	2,50			2,48	10,15
	Total				21,29	11,69	70,89	472,39
	Prânz							
1	Legume proaspete	1/75						
	Tomate proaspete porționate		79,00	75,05	0,45		3,15	13,51
2	Supă cu mazăre uscată	1/300						
	Cartofi		70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ceapă		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Mazăre uscată		30,00	29,85	6,87	0,30	15,82	93,73

	Pătrunjel		2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
	Mărar		2,00	1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomat -pastă		2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
	Sare iodată		0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roşu	65/25						
	Pulpă de viţel fără os refrigerată		50,00	30,00	6,06	2,10		45,00
	File de pui refrigerată		43,00	30,10	7,53	0,60	0,30	34,31
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Lapte pasteurizat 2,6% de grăsimi		10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ou, categoria extra,		10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine albă		6,00	6,00	0,54	0,18	2,88	15,48
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov		5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ceapă		3,00	2,52	0,04	0,01	1,84	0,81
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Făină de grâu		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr		1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată		0,40	0,40				
4	Terci dens din hrişcă	1/120						
	Crupe de hrişcă		39,00	38,61	4,63	0,39	25,87	137,84
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată de masa		0,30	0,30				
5	Compot din fructe	1/250						
	Mere		23,00	20,24	0,08		2,29	9,51
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie (suc)		7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
6	Pâine din făină integ. cu Fe şi acid fo	70,00		70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
	Total				35,46	25,55	118,29	827,63
	Total dejun I si prânz							1299,89
	Total dejun II si prânz							1300,02

Săptămâna I
Ziua III

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
Dejun I								
1	Budincă din brânză de vaci cu măr	1/125						
	Brânză de vaci fracția masică de grăsime 5%		80,00	80,00	12,80	7,20	0,80	160,80
	Crupe de griş		5,00	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	Unt 82% fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ou categoria extra		5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
	Smântână 15 % grăsime		3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Stafide		5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Măr		23,00	20,24	0,08		2,29	9,51
	Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	1/200						
	Lapte pasteurizat 2,6% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Biscuiți	1/20						
	Biscuiți fără adaosuri ,fără gr. Hidrogenate zahăr < 5gr/100 ml		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
4	Fructe proaspete	1/50						
	Portocale		71,50	50,05	0,45	0,05	5,51	23,52
	Total				22,33	17,92	43,03	473,72
Dejun II								
1	Budincă din brânză de vaci cu	1/125						

	măr							
	Brânză de vaci fracția masică de grăsime 5%		80,00	80,00	12,80	7,20	0,80	160,80
	Crupe de griș		5,00	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ou categoria extra		5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
	Smântână 15 % grăsime		3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Stafide		5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Măr		23,00	20,24	0,08		2,29	9,51
	Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert cu cacao	1/150						
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
	Zahăr		4,00	4,00			3,96	16,23
3	Biscuiți	1/20						
	Biscuiți fără adaosuri ,fără gr. Hidrogenate zahăr < 5gr/100 ml		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
4	Fructe proaspete	1/50						
	Portocale		71,50	50,05	0,45	0,05	5,51	23,52
	Total				21,63	17,48	46,65	473,11
	Prânz							
1	Salată vitaminică cu mazăre	1/85						
	Varză proaspătă		81,25	65,00	0,52		3,51	20,15
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Mazăre conservată (fără bază de oțet)		10,00	10,00	0,50	0,02	1,30	4,00
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie (suc)		3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
2	Zamă cu tăiței și smântână	1/300						
	Tăiței		25,00	25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Cartofi		75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Morcov		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ceapă		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei		5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină		4,00	2,80	0,02	0,01	0,08	0,45
	Pătrunjel verde		4,00	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31
	Smântână 15% grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Borș acru alimentar		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pilaf cu carne de pasăre	50/120						
	Carne de pasăre fără piele refrigerată		102,00	49,98	10,40	4,40	3,00	59,48
	Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00		10,00		90,00
	Ceapă		8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Pastă de tomate		3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Orez		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	Sare iodată de masa		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din fructe uscate	1/200						
	Fructe uscate		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie (suc)		7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
5	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo	1/70	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
	Total				25,52	28,4	127,65	827,67
	Total dejun I si prânz							1301,39
	Total dejun II si prânz							1300,78

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
Dejun I								
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr	1/300						
	Fulgi de ovăz		44,00	44,00	4,40	1,76	29,48	143,00
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Măr copt		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
2	Chefir	1/180						
	Chefir Alba 2,6 % grăsimi		180,00	180,00	5,40	0,09	5,40	82,80
3	Chiflă achiziționată	1/60						
	Chiflă fără adaosuri ,fără grăsimi, zahăr < 5gr/100 ml		60,00	60,00	6,00	0,96	30,00	154,20
4	Fructe proaspete banane	1/60						
			86,00	60,00	0,60	0,18	13,24	53,58
	Total				16,56	4,63	84,11	473,84
Dejun I I								
1	Terci rar de mei (arpăcaș mărunț, cuș - cuș)	1/300						
	Crupă de mei		45,50	45,05	5,41	0,45	30,18	160,81
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2% grăsimi		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		7,50	7,50	0,06	6,15	0,10	58,50
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide		4,00	4,00	0,07	0,11	3,32	14,36
2	Chiflă achiziționată	1/60						
	Chiflă fără adaosuri ,fără grăsimi, zahăr < 5gr/100 ml		60,00	60,00	6,00	0,96	30,00	154,20
3	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fructe proaspete	1/50						
	Kiwi		58,15	50,01	0,50	0,50	7,50	30,51
	Total				13,77	9,18	82,18	474,75
Prânz								
1	Legume crude	1/70						
	Roșii porționate		37,00	35,15	0,21		1,48	6,33
	Ardei dulci		46,70	35,03	0,35		2,10	10,51
2	Borș de varză cu smântână	1/300						
	Varză proaspătă		40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	Cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	60,00
	Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Sfeclă roșie		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Paste de tomate		2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15 % de grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeț (pătrunjel ,mărar)		5,00	4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Frunză de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pârjoală coaptă la aburi	1/75						
	Pulpă de vițel f/os refrigerată		50,00	30,00	6,06	2,10		45,00
	Piept de pui refrigerat		43,00	30,10	7,53	0,60	0,30	34,31
	Pâine de grâu		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Ceapă		2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Făină de grâu		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Sare iodată de masă		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

	Ou cat,extra gr,		5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
4	Paste fierite	1/120						
	Paste din făină integrală		50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt		6,70	6,70	0,05	5,49	0,09	52,26
	Sare iodată de masă		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
5	Suc din legume	1/150						
	Suc de roșii zahar<5gr/100 ml		150,00	150,00	1,26	0,15	6,90	40,50
6	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo	1/70	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
	Total				30,66	23,94	114,08	826,85
	Total dejun I si prânz							1300,69
	Total dejun II si prânz							1301,44

Săptămâna I
Ziua V

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
Dejun I								
1	Fileu de pui cu sos alb	35/30						
	Fileu de pui		50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Frunză de dafin		0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50		2,50		22,50
	Ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Orez fiert	1/150						
	Orez șlefuit		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50		2,50		22,50
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Frunze proaspete	1/75						
	Măr copt		104,00	74,88	0,30	0,07	11,23	42,68
4	Amestec de plante infuzii		1/200					
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/55	1/55	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total				17,12	8,92	75,38	472,18
Dejun II								
1	Carne de bovină cu sos alb	30/25						
	Pulpă de bovină dezosată refrigerată		50,00	30,00	6,06	2,10		45,00
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt 82,5 % fără grăsimi vegetale		4,50	4,50	0,04	3,69	0,06	35,10
	Frunză de dafin		0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		4,70	4,70	0,47	0,05	3,43	16,83
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	Ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Terci dens din crupe de hrișcă	1/150						
	Crupe de hrișcă		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50		2,50		22,50
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Roșii	1/25						
	Roșii porționate		26,40	25,00	0,15		1,05	4,51
4	Ceai	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/55	1/55	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total				16,3	13,42	67,43	474,16

	Prânz							
1	Castraveți murați	1/75						
	Castraveți murați (sare 1,5 gr/100gr)		50,00	50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
2	Supă cu fasole și legume	1/300						
	Fasole uscate		29,00	28,86	6,35	0,29	15,58	87,43
	Cartofi		40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate /paste de tomate/suc		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	Ulei		5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină		2,00	1,60	0,01	0,00	0,05	0,22
	Pătrunjel verde		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunză de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Chiftele la aburi cu sos	1/60						
	Fileu de pește de mare eviscerat (merluciu)		83,40	50,04	8,51	0,85		39,53
	Pâine de grâu		10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată de masa		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat,extra		10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
4	Terci din crupe de mălai	1/120						
	Crupe de mălai		49,50	49,01	5,88	0,49	32,83	174,95
	Unt 82% fără grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa		0,50	0,50	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Compot din fructe	1/250						
	Mere		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zăhar		10,00	10,00			9,90	40,58
6	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo.	1/80	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
		Total			31,61	21,19	135,93	826,06
	Total dejun I si prânz							1298,24
	Total dejun II si prânz							1300,22

Săptămâna II
Ziua VI

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
	Dejun I							
1	Tartina cu brânză cu cheag 45%	40/20						
	Pâine de grâu fortificată cu acid folic si Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Brânză maturată 45 % grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de arpăcaș mărunț cu lapte	1/300						
	Crupă de arpăcaș mărunț		44,00	43,56	5,23	0,44	29,19	155,51
	Unt 82% fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte pasteurizat 2,6 -3,2% grăsime		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai infuzie		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fructe proaspete	1/50						
	Banane		71,43	50,00	0,50	0,15	11,00	44,50
		Total			19,07	11,62	68,57	473,27
	Dejun II							
1	Tartina cu unt	45/10						
	Pâine albă fortificată cu acid folic si Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20

	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2	Terci de griș cu lapte și semințe	1/300						
	Crupă de griș		37,50	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Semințe neprăjite		2,00	2,00	0,40	1,40	0,34	13,10
	Lapte pasteurizat 2,6 -3,2% grăsimi		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
4	Fructe proaspete	1/50						
	Banane		71,43	50,00	0,50	0,15	11,00	44,50
	Total				13,76	15,96	66,43	474,15
	Prânz							
1	Salată proaspătă	1/75						
	Varză proaspătă		37,50	30,00	0,24		1,62	9,30
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	Mazăre conservată (fără oțet)		22,00	22,00	1,10	0,04	2,86	8,80
	Morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Supă de cartofi și orez	1/250						
	Orez		20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
	Cartofi		66,00	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov		17,00	13,60	0,18	0,01	0,95	5,58
	Ceapă		17,00	14,28	0,24	0,03	10,42	4,57
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)		5,00	3,70	0,05	0,01	0,28	1,04
	Frunză de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Gulaș din carne de porc cu legume	1/50/50						
	Carne de porc dezosată, degresată		78,20	50,05	1,00	7,36	4,25	60,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	Făină de grâu		8,00	8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei dulci		15,00	11,25	0,11		0,68	3,38
	Sare iodată de masă		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci viscos din hrișcă cu unt	1/120						
	Crupe de hrișcă		40,50	40,10	4,81	0,40	26,86	143,14
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată de masă		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Pâine de grâu fortif cu acid folic și Fe	1/70	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
6	Cumpot din fructe uscate și mentă	1/250	1/250					
	Fructe uscate		25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Zahăr		3,00	3,00			2,97	12,17
	Total				17,7	26,06	144,09	827,77
	Total dejun I și prânz							1301,04
	Total dejun II și prânz							1300,55

Săptămâna II
Ziua VII

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
	Dejun I							
1	Omletă cu semințe	1/85						
	Ou de găină categoria "Extra"		58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Semințe de susan		3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

2	Terci rar de ovăz pe lapte	1/300						
	Crupe de ovăz		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Lapte pasteurizat 2,6 -3,2% grăsime		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine de grâu fortificată cu acid Fo.si Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
4	Ceai	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie		8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Fructe proaspete	1/50						
	Banane		71,50	50,05	0,50	0,15	11,01	44,54
	Total				20,19	13,47	65,25	474,82
	Dejun II							
1	Ou fiert	1/52						
	Ou de găină categoria "Extra"		60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci dens din crupe de grâu.	1/300						
	Crupe de grâu mărunț		45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine de grâu fortificată cu acid fo. si Fe	1/40		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
4	Ceai	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhăr		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie		8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
6	Fructe proaspete	1/150						
	Măr		170,50	150,04	0,60		16,95	70,52
	Total				16,27	10,26	73,35	472,78
	Prânz							
1	Legume proaspete	1/100						
	Tomate proaspete porționate		53,00	50,35	0,30		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți porționate		54,00	50,22	0,40		1,51	6,03
2	Borș roșu cu smântână 15%	1/250/5						
	Cartofi		75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sfeclă		60,00	48,00	0,82		5,18	20,64
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15% de grăsime		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață (mărar, pătrunjel)		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Frunză de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Sufleu de pasăre copt în rolă	1/85						
	File de pui refrigerată		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Făină		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ou cat,extra		20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
	Cașcaval		3,00	2,88	0,75	0,78		11,17
	Sare iodată de masă		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fasole / mazăre fierte	1/120						
	Fasole / mazăre fierte		50,00	49,75	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		14,00	11,20	0,15	0,01	0,78	4,59
	Ceapă		14,00	11,76	0,20	0,02	8,58	3,76
	Pastă de tomate		6,00	6,00	0,32		0,90	5,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		6,00	6,00		6,00		54,00
	Sare iodată de masă		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot din mere și gutui	1/250						
	Mere		20,00	17,60	0,07		1,99	8,27

	Gutui		25,00	18,00	0,07	0,02	2,70	10,26
	Zahăr		4,00	4,00			3,96	16,23
6	Pâine din făină integrală	1/70	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
	Total				42,07	28,68	111,62	826,62
	Total dejun I si prânz							1686,30
	Total dejun II si prânz							1686,30

Săptămâna II
Ziua VIII

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
Dejun I								
1	Paste făinoase brânză de vaci	1/250						
	Paste făinoase din grâu dur		50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci ,cu fracția masică de grăsime 5%		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert cu cacao	1/120						
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime		120,00	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Cacao praf		5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
3	Fructe proaspete	1/105						
	Măr copt		146,00	105,12	0,42	0,11	15,77	59,92
	Total				18,06	12,46	66,99	473,56
Dejun II								
1	Paste fierte cu brânză cu cheag 45%	1/300						
	Paste făinoase din grâu dur		50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt 82,5% de grăsimi		4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Brânză cu cheag măturată 45% grăsime		15,00	14,40	3,74	3,89		55,87
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte fiert	1/200						
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Pâine de grâu fortificată cu acid folie si Fe	1/15	15,00	15,00	1,35	0,45	7,20	38,70
4	Fructe proaspete	1/100						
	Măr		113,64	100,00	0,40		11,30	47,00
	Total				16,52	14,27	65,55	474,77
Prânz								
1	Salată cu legume și semințe	1/65						
	Tomate proaspete		40,00	38,00	0,23		1,60	6,84
	Ardei dulci		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Ciorba de țară	1/300						
	Cartofi		55,00	39,60	0,79	0,04	7,52	31,68
	Arpacas		15,00	14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Rădăcină de țelină		1,80	1,26	0,01	0,00	0,04	0,20
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Verdeață (mărar, pătrunjel)		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunze de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roşu	1/60						
	Carne de porc degresată,fără os		80,00	51,20	1,02	7,53	4,35	61,44
	Lapte 2,6% de grăsimi		15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou, categorie extra, gr		15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Pâine		2,00	2,00	0,18	0,06	0,96	5,16

	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov		6,00	4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Ceapă		2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
	Făină de grâu		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr		1,00	1,00			0,99	4,06
4	Terci din crupe de mei (ovăz, arpăcaș)	1/120						
	Crupe de mei		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
5	Compot din prune uscate	1/250						
	Prune uscate		20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Lămâie (suc)		2,50	1,50	0,02	0,00	0,14	0,44
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pâine de grâu fortifi. cu acid folic si Fe.	1/70	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
	Total:				20,4	27,59	131,37	826,98
	Total dejun I si prânz							1300,54
	Total dejun II si prânz							1301,75

Săptămâna II
Ziua IX

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
Dejun I								
1	Pârjoală di fileu de pește	1/60						
	Fileu de pește de mare eviscerat (merluciu)		84,00	50,40	8,57	0,86		39,82
	Pâine de grâu fortificată cu acid folic si Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci din porumb	1/200						
	Crupe de porumb		41,00	40,59	4,87	0,41	27,20	144,91
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale		7,50	7,50	0,06	6,15	0,10	58,50
	Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment	1/90						
	Mandarine /Climantane		121,62	90,00	0,72	0,18	72,00	34,20
4	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai infuzie		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
5	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/50		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total				19,05	13,29	133,48	473,93
Dejun II								
1	Fileu de pui cu sos alb	50/30						
	Fileu de pui		72,00	50,40	12,60	1,01	0,50	57,46
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt 82% fără grăsimi vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
	Frunză de dafin		0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50		2,50		22,50
	Ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Bulgur fiert	1/150						
	Crupe de bulgur		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50		2,50		22,50
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete	1/100						
	Măr		114,00	100,32	0,40		11,34	47,15

4	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/55		55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total				22,92	8,36	74,24	474,97
	Prânz							
1	Salată de sfeclă	1/90						
	Sfeclă		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		7,00	7,00		7,00		63,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
2	Supă de legume	1/300						
	Conopidă		30,00	24,00	0,48	0,02	12,00	6,00
	Varză proaspătă		40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	Mazăre verde		12,00	12,00	0,60	0,02	1,56	4,80
	Cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50		2,50		22,50
	Rădăcină de țelină		1,84	1,29	0,01	0,00	0,04	0,21
	Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pârjoală din piept de pui la aburi	1/75						
	Carne de piept de pui refrigerată		71,40	50,00	12,50	1,00	0,50	56,98
	Pesmeți măcinați		10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,6% de grăsimi		15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Pâine de grâu		5,00	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ouă cat, Extra gr,		10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Cartofi fierți cu unt	1/150						
	Cartofi		200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mărar		2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot din mere și gutui	1/250						
	Mere		17,00	14,96	0,06		1,69	7,03
	Gutui		10,00	7,20	0,03	0,01	1,08	4,10
	Zahăr		10,00	10,00			9,90	40,58
6	Pâine de grâu fortifi. cu acid folic si Fe	1/80	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
7	Fructe proaspete (prune)	1/50	55,60	50,04	0,35		6,51	29,52
	Total				30,25	25,99	136	824,78
	Total dejun I si prânz							1298,71
	Total dejun II si prânz							1299,75

Săptămâna II
Ziua X

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.	Bruto Gr.	Neto Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
	Dejun I							
1	Carne de porc cu sos alb	35/25						
	Carne de porc dezosată refrigerată		55,00	35,20	0,70	5,17	2,99	42,24
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grăsime)		4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Frunză de dafin		0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90

	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
2	Terci dens din crupe de hrișcă	1/150						
	Crupe de hrișcă		45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Roșii	1/55						
	Roșii porționate		58,00	55,10	0,33		2,31	9,92
4	Ceai	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/55	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total				11,91	13,65	81,48	472,66
Dejun II								
1	Tartina cu unt și gem/magiun	40/10/15						
	Pâine de grâu		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Gem de măr/magiun		15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
2	Terci rar din bulgur cu fructe uscate	1/250						
	Crupa de bulgur		45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5 %grăsimi)		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
	Fructe uscate		6,00	6,00	0,10	0,16	4,98	21,54
	Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete	1/50						
	Banane		71,50	50,05	0,50	0,15	11,01	44,54
4	Ceai	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total				10,09	11,83	80,67	474,7
Prânz								
1	Salată din legume fierte	1/85						
	Cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov		18,75	15,00	0,20	0,02	1,05	6,15
	Castraveți murați (sare 1,5 gr/100gr)		15,00	15,00	0,15	0,03	0,45	1,80
	Sfeclă		25,00	20,00	0,34		2,16	8,60
	Sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
2	Supă cu fasole și legume	1/300						
	Cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Fasole		35,50	35,32	7,77	0,35	19,07	107,03
	Morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Rădăcină de pătrunjel		5,00	3,75	0,08	0,00	0,24	1,09
	Rădăcină de țelină		5,00	3,50	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50		2,50		22,50
	Verdeață proaspătă (mărar, pătrunjel)		5,00	3,88	0,13	0,01	0,33	1,39
	Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Frunze de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fileu de pește copt cu sos	55/25						
	Fileu de pește (merluciu) eviscerat		92,00	55,20	9,38	0,94		43,61
	Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
	Pătrunjel		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tomate în suc propriu		8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

4	Paste fierte	1/150						
	Paste Franzeluța		46,00	46,00	4,60	0,60	34,04	165,60
	Unt „ 82,5% 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
5	Compot	1/200						
	Fructe uscate		25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Lămâie		3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
6	Pâine	1/70	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
					31,35	17,04	146,83	826,26
	Total dejun I si prânz							1298,92
	Total dejun II si prânz							1300,96