

„COORDONAT”

Şef CSP

Chişinău



E. Teaci

2019

„APROBAT”

Director ÎSAP

Cantina "Adolescenţa"



L.

Bubuiog

2019

MENIU-Model

de două săptămâni (10zile)

pentru cantina Gimnaziului nr. 75 com. Cruzeşti

subordonată ÎSAP Cantina "Adolescenţa"sectorul Ciocana

pentru sezonul de iarnă-primăvară

pentru anul de studii 2019-2020

Executorul A. Ghimpu

tel 022/331201

Chişinău 2019

SĂPTĂMÎNA I LUNI / ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		7,53	4,96	14,70	143,10
Ou categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,24	397,00
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt "Crestianscoe" 72,5%gr.	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Stafide	20,4	20,00	0,03	0,01	1,26	25,00
Caise uscate	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	40,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Akbar" cu zahăr și lămie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			14,80	17,00	80,52	599,20
DEJUNUL II						
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100					
TOTAL			0,70	0,00	11,00	53,50
PRĂZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	1/250		4,87	15,9	19,2	150,64
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	0,52	2,31	27,70
Cartofi	60,00	45,00	1,20	0,06	11,82	49,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Unt "Crestianscoe" 72,5%gr.	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	10,26	0,00	0,00
Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă	50		8,17	8,29	4,12	99,30
Carne de piept de pui	39,00	39,00	7,80	3,30	2,25	44,63
Lapte 2,5 % gr.	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine	9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeți	5,00	9,60	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,26	0,02	1,40	19,90

SĂPTĂMÂNA I MARȚI 1 ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Tartină cu unt "Crestianscoe(72,5%gr)	1/10/25		1,35	7,44	13,17	124,23
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine	25	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Terci rar de griș cu stafide pe lapte (2,5 %grăsimi) și dulceață de cereșe	1/200/20		13,12	15,04	58,48	379,01
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % gr.	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	5,00	5,00	0,07	3,63	0,05	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 %	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de cereșe	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			23,50	42,66	119,55	562,33
DEJUNUL II						
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100					
TOTAL			0,70	0,00	11,00	53,50
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	1/50		1,00	2,48	11,07	81,20
Sfeclă	48,70	39,00/37 gata	0,85	0,00	5,20	23,90
Stafide /caise	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88	1,73
Zahăr	5	5,00	0,00	0,00	4,99	9,35
Ulei nrf.presat la rece	2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	46,20
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/200		4,09	4,64	18,94	125,26
Varză	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	66,50	50,00	1,33	0,07	13,10	55,20
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	1/48		9,40	5,71	11,83	196,92
Pulpă de vită fara os	80,00	48,00	8,51	0,06	2,40	13,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat pastă	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	96,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,02	0,2
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI /// ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Tartină cu unt "Crestianscoe " (72,5%gr) și gem de caise	10/25/50		2,69	7,61	32,49	214,45
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Gem de caise	25,00	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Zraze de brânză de vaci (9%grăsimi) cu stafide și smântână (prelucr.termic)	100/10		13,17	19,78	22,90	263,83
Brânză (9% grăsime)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grâu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână	10,00	10,00	0,21	1,50	3,20	20,60
Vanilie	2,00	2,00	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,70	0,70	0,00	6,99	0,00	6,29
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Akbar"cu lapte	150/50.		1,60	1,60	18,73	86,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5%gr)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL			19,96	28,99	74,12	564,37
DEJUNUL II	-					
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
PRÂNZUL						
Tomate in sos propriu, ulei presat la rece	1/50		0,50	0,20	1,50	19,50
Tomate	52,50	50,00				
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/5		5,47	3,21	31,84	161,93
Cartofi	100,00	75,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel verde	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30

Pilaf cu carne de pasăre	1/50/50/100		16,86	6,04	58,37	280,01
Carne de pasăre	83,00	50,00	13,80	5,80	4,00	95,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	54,00
Ceapă uscată	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Tomat pastă/tomate în pulpă	2,7/	2,7/	0,13	0,00	0,51	2,59
Făina de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	19,30	8,50
Orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,80	116,28
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	1/200		0,44	0,00	12,70	117,85
Prune uscate	15,00	15,00	0,34	0,00	10,30	39,60
Zahăr	20	20,00	0,00	0,00	2,00	74,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară	1/40/40		3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			26,60	19,81	156,54	843,00
GUSTARE LA CHINDII						
Supă de lapte cu fidea (lapte-2,5% grăsimi)	1/250		5,61	5,63	22,46	257,73
Lapte (2,5% grăsimi)	125,00	67,50	3,50	4,00	5,90	72,50
Fidea	20,00	20,00	2,08	0,18	15,04	166,40
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	13,22
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	100,00	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lipton cu zahăr"	1/200/5		0,15	0,00	15,40	60,25
Ceai uscat	1,00	50ml	0,10	0,00	15,20	57,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	1,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	1,70
TOTAL :			6,99	6,16	52,30	384,18
ÎN TOTAL a III ZI :			59,65	64,96	283,06	1811,05
CORELAȚIA P:L:G			0,92	1,09	4,30	
Prețul : 29, 25 lei						

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

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

SĂPTĂMÎNA II JOI IV ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Salată din morcov cu mere	50		0,65	2,60	6,00	63,91
Morcov	43,75	35,00	0,57	0,05	3,07	14,50
Mere proaspete	11,35	10,00	0,05	0,00	1,30	20,15
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâie (suc)	3,60	3,00	0,03	0,00	0,13	1,15
Ulei presat la rece	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Spaghete fierte cu unt și brânză semitare maturată "Gauda"	1/100/15		6,76	5,10	36,28	258,44
Spaghete fierte	33,00	33,00	5,90	1,20	36,25	178,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Brinză semitare maturată "Gauda"	16,00	15,00	0,40	1,40	0,00	57,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte cu cacao	1/200.		3,21	4,82	19,76	132,30
Lapte	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,10
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL			10,50	8,06	102,17	571,15
DEJUNUL II						
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,10	0,00	11,00	70,00
Covrigei uscați vanilie	25.		3,40	4,24	17,83	99,25
TOTAL			3,50	4,24	28,83	169,25
PRÂNZUL						
Castraveți murți (conținutul de sare până la 1,5gr per 100gr)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Ciorbă de legume	1/250		8,2	10,26	17,43	145,07
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	42,00	32,00	0,84	0,06	8,30	35,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi	50		9,52	5,91	3,76	153,56
Carne de piept de pui	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	65,20
Lapte	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă ,gr	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40

Unt	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt	100		3,10	2,62	26,03	133,40
Cartofi	132,00	99,00	2,64	0,12	26,00	110,00
Unt creștianscoe (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,91	104,04
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL			25,69	19,36	107,85	734,37
GUSTARE LA CHINDII						
Pateu deschis, copt cu mere vanilie	100,00		2,89	11,06	12,20	154,40
Făină	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,50
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	1,20
Unt	2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	16,53
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Unt creștianscoe 72,5 % gr.	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Vanilie	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspăete	23,00	20,00	0,09	0,00	2,60	11,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	22,44
Ghiveci de legume cu orez (Sarmale leneșe)	250		8,76	10,63	7,88	198,07
Varză proaspătă	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcov	50	0,00	0,00	4,20	0,00	70,00
Ceapă usc.	24	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Orez	14	40 fiert	0,19	0,00	0,76	3,84
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos: 75 gr neto	7,5	7,50				
Făină	3,8	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,5	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Tomat-pastă	3	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Morcov	7,5	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Ceapă	1,8	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Zahăr	1,1	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	27,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	200		0,38	0,00	28,49	110,73
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL			29,84	22,12	97,28	579,70
ÎN TOTAL a IV ZI :			59,03	53,78	236,50	2183,59

CORELAȚIA :			1,09	0,91	4,39	
Prețul : 29, 25 lei						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA I VINERI V ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Conopidă fiartă cu unt	50.		6,03	1,45	2,12	91,05
Conopidă	106,65	56,00	6,00	0,00	2,10	58,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	33,05
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste "Farfalle"fierte cu unt și brânză semitare maturată "Edam"	1/100/15		7,44	9,33	23,93	193,00
Paste făinoase "Farfalle"	33,00	33,00	3,89	0,79	23,90	112,53
Brânză semitare maturată	15,5	15,00	3,50	6,00	0,00	57,30
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	3,50	3,50	0,05	2,54	0,03	23,14
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămîie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			17,70	16,15	68,83	460,00
DEJUNUL II						
Covrigei cu boabe de grâu încolțit	25.		3,40	4,24	17,83	99,25
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
TOTAL			4,10	4,24	28,83	152,75
PRÂNZUL	25,000					
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Rasolnic cu orez	1/250		3,54	3,92	29,32	164,48
Cartofi	100,00	75,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00		0,00	0,00
Pește "Macrou"înăbușit cu legume	50		21,70	14,93	3,83	225,29
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	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	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00

SĂPTĂMÎNA I LUNI / ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		7,53	4,96	14,70	143,10
Ou categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,24	397,00
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt "Crestianscoe" 72,5%gr.	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Stafide	20,4	20,00	0,03	0,01	1,26	25,00
Caise uscate	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	40,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Akbar" cu zahăr și lămîie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			14,80	17,00	80,52	599,20
DEJUNUL II						
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citruse, mere)	100					
TOTAL			0,70	0,00	11,00	53,50
PRĂZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	1/250		4,87	15,9	19,2	150,64
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	0,52	2,31	27,70
Cartofi	60,00	45,00	1,20	0,06	11,82	49,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Unt "Crestianscoe" 72,5%gr.	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	10,26	0,00	0,00
Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă	50		8,17	8,29	4,12	99,30
Carne de piept de pui	39,00	39,00	7,80	3,30	2,25	44,63
Lapte 2,5 % gr.	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine	9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeți	5,00	9,60	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,26	0,02	1,40	19,90

SĂPTĂMÂNA I MARȚI 1 ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Tartină cu unt "Crestianscoe(72,5%gr)	1/10/25		1,35	7,44	13,17	124,23
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine	25	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Terci rar de griș cu stafide pe lapte (2,5 %grăsimi) și dulceață de cereșe	1/200/20		13,12	15,04	58,48	379,01
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % gr.	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	5,00	5,00	0,07	3,63	0,05	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 %	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de cereșe	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			23,50	42,66	119,55	562,33
DEJUNUL II	-					
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100					
TOTAL			0,70	0,00	11,00	53,50
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	1/50		1,00	2,48	11,07	81,20
Sfeclă	48,70	39,00/37 gata	0,85	0,00	5,20	23,90
Stafide /caise	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88	1,73
Zahăr	5	5,00	0,00	0,00	4,99	9,35
Ulei nrf.presat la rece	2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	46,20
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/200		4,09	4,64	18,94	125,26
Varză	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	66,50	50,00	1,33	0,07	13,10	55,20
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	1/48		9,40	5,71	11,83	196,92
Pulpă de vită fara os	80,00	48,00	8,51	0,06	2,40	13,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat pastă	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	96,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,02	0,2
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20

SĂPTĂMÂNA II Miercuri III ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Tartină cu gem de fructe și pomușoare	1/25/50		2,56	0,36	44,20	184,75
Gem de fructe și pomușoare	25,00	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine de grâu	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Supă de lapte cu spaghetti ,unt (lapte-2,5% grăsimi)	1/250		5,61	5,63	22,46	257,73
Lapte (2,5% grăsimi)	125,00	67,50	3,50	4,00	5,90	72,50
Spaghete	20,00	20,00	2,08	0,18	15,04	166,40
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	13,22
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	100,00	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lipton cu zahăr"	1/200/5		0,15	0,00	15,40	60,25
Ceai uscat	1,00	50ml	0,10	0,00	15,20	57,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	1,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	1,70
TOTAL			9,55	6,52	96,50	568,93
DEJUNUL II						
Banane porționate	55,55	50,00				
TOTAL			0,75	0	11,2	45,5
PRÎNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Borș roșu (Sfecolnic)	1/250		11,22	12,60	25,30	232,01
Cartofi	66,75	50,00	1,34	0,07	13,15	55,40
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	6,75	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roșii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpe coapte în rolă	50		13,80	8,37	4,00	121,50
Pulpe de pasăre	83,00	50 neto gata	13,80	5,87	4,00	99,00
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Terci de grâu cu unt	1/100		3,22	2,90	24,78	130,39
Crupe de grâu Arnautca	25,00	25,00	2,76	0,40	24,75	107,25
Unt țărănesc (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14

SĂPTĂMÎNA II JOI IV ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Salată din morcov cu mere	50		0,65	2,60	6,00	63,91
Morcov	43,75	35,00	0,57	0,05	3,07	14,50
Mere proaspete	11,35	10,00	0,05	0,00	1,30	20,15
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâie (suc)	3,60	3,00	0,03	0,00	0,13	1,15
Ulei presat la rece	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Spaghete fierte cu unt și brânză semitare maturată "Gauda"	1/100/15		6,76	5,10	36,28	258,44
Spaghete fierte	33,00	33,00	5,90	1,20	36,25	178,00
Unt "Crestianscoe" 72,5 % gr.	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Brânză semitare maturată "Gauda"	16,00	15,00	0,40	1,40	0,00	57,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte cu cacao	1/200.		3,21	4,82	19,76	132,30
Lapte	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,10
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL			10,50	8,06	102,17	571,15
DEJUNUL II						
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,10	0,00	11,00	70,00
Covrigei uscați vanilie	25.		3,40	4,24	17,83	99,25
TOTAL			3,50	4,24	28,83	169,25
PRÂNZUL						
Castraveți murți (conținutul de sare până la 1,5gr per 100gr)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Ciorbă de legume	1/250		8,2	10,26	17,43	145,07
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	42,00	32,00	0,84	0,06	8,30	35,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi	50		9,52	5,91	3,76	153,56
Carne de piept de pui	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	65,20
Lapte	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă ,gr	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40

Unt						
Sare iodată	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Cartofi fierți cu unt	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi	100		3,10	2,62	26,03	133,40
Unt creștianscoe (72.5 %)	132,00	99,00	2,64	0,12	26,00	110,00
Sare iodată	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Compot din mere proaspete	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere	1/200		0,18	0,00	28,91	104,04
Lămâie (suc)	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine de grâu			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de secară	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
TOTAL	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
			25,69	19,36	107,85	734,37
GUSTARE LA CHINDII						
Pateu deschis, copt cu mere vanilie	100,00		2,89	11,06	12,20	154,40
Făină	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,50
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	1,20
Unt	2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	16,53
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Unt creștianscoe 72,5 % gr.	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Vanilie	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete	23,00	20,00	0,09	0,00	2,60	11,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	22,44
Ghiveci de legume cu orez (Sarmale leneșe)	250		8,76	10,63	7,88	198,07
Varză proaspătă	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcov	50	0,00	0,00	4,20	0,00	70,00
Ceapă usc.	24	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Orez	14	40 fiert	0,19	0,00	0,76	3,84
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos: 75 gr neto	7,5	7,50				
Făină	3,8	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,5	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Tomat-pastă	3	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Morcov	7,5	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Ceapă	1,8	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Zahăr	1,1	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	27,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	200		0,38	0,00	28,49	110,73
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL			29,84	22,12	97,28	579,70
ÎN TOTAL a IV ZI :			59,03	53,78	236,50	2183,59

SĂPTĂMÎNA II VINERI V Zi

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz și gustare la chindii	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Măr, copt cu gem de coacăză	1/65/15		0,42	0,00	21,60	84,62
Măr	92,00	81,00	0,37	0,00	10,40	42,32
Gem de coacăză	15,00	15,00	0,05	0,00	11,20	42,30
Spaghete fierte cu unt și brânză semitare maturată "Edam"	1/150/20		6,64	5,01	36,78	336,60
Spaghete fierte	50,00	50,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Unt țărănesc (72.5 %)	5,25	5,25	0,74	3,81	0,53	66,10
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc de mere în sortiment (adaos de za	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
TOTAL			8,66	5,01	90,60	583,20
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită cu mere	50, 00		1,680	4,310	7,760	74,170
Sfeclă	50,01	40,00	0,86	0,00	5,51	24,50
Mere	14,35	10,00	0,46	0,00	1,40	6,88
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,75	2,08
Lămie (suc)	1,20	0,50	0,03	0,00	0,11	0,93
Ulei nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	2,50	2,50	0,32	1,82	0,03	16,53
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Rasolnic cu arpacaș	1/250		3,54	3,92	29,32	164,48
Cartofi	100,00	75,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00		0,00	0,00
Pește "Merluciu" înăbușit cu legume	50		21,70	14,93	3,83	225,29
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrungel	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	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu cu unt	1/100		3,22	2,90	24,78	130,39
Crupe de g Arnautca	25,00	25,00	2,76	0,40	24,75	107,25
Unt țărănesc (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,50	0,03	23,14
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti " din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60

