

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E. TICACI

Data



APROBAT

ADMINISTRATOR

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

A. GHIMPU

Data 25 / Noiembrie 2024



MENIU - MODEL SUEDEZ

PENTRU 10 ZILE

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR CU VÂRSTA DE 11-17 ANI
DIN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE**

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

PENTRU PERIOADA "IARNA-PRIMĂVARĂ"

ANUL DE STUDII 2024-2025

CHIȘINĂU 2025

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/20/15		1,73	14,20	14,94	197,40
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Biscuit (fără grăs. hidrogenizate,adaosuri,E-uri)	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Paste făinoase "Spagheti" fierte cu unt și cașcaval "de Olanda"	1/110/20		8,91	10,39	25,68	251,21
Paste făinoase -diverse (grâu dur)	36,80	36,80	3,68	0,48	27,23	132,48
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,50	5,50	0,03	4,51	0,05	41,14
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Băutură din cătină	1/200		0,28	0,02	6,85	26,75
Cătină	26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie	5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
Fruite proaspete	1/170		0,68	0,00	19,21	79,90
Mere proaspete	193,18	170,00	0,68	0,00	19,21	79,90
TOTAL :			11,60	24,61	66,68	555,26
Dejunul - varianta II						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/20/20		6,84	7,30	14,80	162,79
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Biscuit (fără grăs. hidrogenizate,adaosuri,E-uri)	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Pilaf dulce cu fructe	1/200		3,93	4,81	36,82	268,23
Orez	45,5	45,50	3,29	0,29	28,38	164,41
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,5	5,50	0,03	4,51	0,05	41,14
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură din cătină	1/200		0,28	0,02	11,80	44,15
Cătină	26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie	5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
Fruite proaspete	1/170		0,68	0,00	19,21	79,90
Mere proaspete	193,18	170,00	0,68	0,00	19,21	79,90
TOTAL :			11,73	12,11	82,63	555,07
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"și magiun de mere pe biscuit	1/15/5/30		2,68	15,20	25,16	250,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Magiun de mere	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Biscuit fără grăs. hidrogenizate,adaosuri, E-uri	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,30
Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe	1/200		3,68	5,95	16,16	207,51
Fulgi de ovăz	49,95	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	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
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	8,47	36,62
Mere proaspete	11,36	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
Banane	14,29	10,00	0,10	0,03	2,20	8,90
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00

Fructe proaspete	1/160		0,64	0,00	18,00	75,20
Mere proaspete	181,82	160,00	0,64	0,00	18,08	75,20
TOTAL :			7,25	21,15	65,88	555,00

Costul: Dejunul 20,20 lei

PRANZUL

			1,19	4,32	3,95	57,70
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	1/50					
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
Ciorbă de legume cu mazăre verde și verdeață	1/250		2,92	5,16	20,19	134,28
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per 100 gr.produs) tratat termic	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pui cu sos alb de legume	1/50/50		23,67	11,25	5,99	208,81
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sos alb de legume:						
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,25	2,25	0,02	0,18	0,03	17,50
Făină de grâu	2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,66	0,29
Rădăcină de țelină	0,67	0,45	0,01	0,00	0,02	0,08
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
Rădăcină de țelină	2,25	1,5	0,01	0,01	0,05	0,25
Ceapă	3,6	3,00	0,05	0,01	2,21	0,97
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Bulgur fiert cu unt	1/150		5,07	4,48	25,79	200,94
Bulgur	58,80	58,20	4,61	0,38	25,74	163,54
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
Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	9,53	55,41
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu "Malai"	115,00	115,00	4,72	1,35	33,37	324,30
TOTAL :			37,82	26,56	98,82	981,44
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			49,42	51,17	165,50	1536,70
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			56,80	63,28	181,45	1536,51
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			45,07	47,71	164,70	1536,44

COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei

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

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

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu- model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt"de Râșcani"	15/30		4,29	13,70	22,54	232,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărăță	40,00	40,00	4,20	1,40	22,40	120,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural , unt	1/200/5		6,43	235,02	62,99	230,46
Crupe de griș	34,00	34,00	3,82	0,24	24,70	116,04
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,00	52,00	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	11,22	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,04	13,80	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	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,69
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	4,40	4,00	0,05	0,00	0,20	2,60
Fruite proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane porționate	111,10	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			11,97	248,72	109,11	555,35

Dejunul - varianta II

Tartină cu unt "de Râșcani"	15/40		4,29	13,70	22,54	232,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărăță	40,00	40,00	4,20	1,40	22,40	120,00
Supă de lapte cu hrișcă, unt	1/200		6,57	12,22	20,76	231,11
Hrișcă	22,00	20,00	2,30	0,40	11,68	67,91
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	11,00	11,00	0,07	9,02	0,10	82,28
Ceai "Lisma" cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane porționate	111,10	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			12,11	26,22	66,88	555,40

Dejunul - varianta III

Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/20/45		9,90	6,90	25,20	212,59
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărăță	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8,05	7,56	28,48	231,40
Crupe de hrișcă	33,30	32,97	3,82	0,66	19,45	113,08
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Fruite proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane porționate	111,10	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			19,15	14,76	82,04	552,78

Costul: Dejunul 20,20 lei

PRANZUL

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

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)	1/100/25		14,90	19,45	10,85	316,85
Brinză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,16	6,84	0,76	152,76
Crupe de griș	5,00	5,00	0,56	0,03	3,63	17,06
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Smântână, 15 % grăsimi	7,50	7,50	0,21	1,50	0,24	15,00
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
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pesmeți	3,00	3,00	0,25	0,03	1,83	9,85
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/50	50	5,50	1,50	39,50	160,00
Lapte fierț cu cacao	1/200		3,80	2,56	12,11	78,56
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :			24,20	23,51	62,46	555,41
Dejunul -varianta II						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic)	1/140/30/25		10,36	13,76	32,43	305,81
Malai	46,90	46,90	4,67	1,87	31,27	156,1
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brinză de vaci, 9% de grăsimi	31,00	30,00	4,96	2,79	0,31	62,31
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/50	50	5,50	1,50	39,50	160,00
Lapte fierț	1/100		3,00	2,00	5,00	52,00
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
TOTAL :			19,18	17,26	85,97	555,41
Dejunul -varianta III						
Păpănași de brânză copti la cuptor cu smântână (tratat termic)	1/100/10		16,81	11,89	14,98	284,47
Brinză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,51
Crupe de griș	7,3	7,30	0,90	0,06	5,81	27,01
Ou de găină categoria "Extra"	3,2	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Vanilină	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	6,80	6,80	0,66	0,07	4,82	25,60
Smântână 15 % de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
Sare	0,20	0,20	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	7,8
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/50	50	5,50	1,50	39,50	160,00
Ceai "Lisma" cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00

SĂPTĂMÎNA I JOI

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză cu porumb dulce și mazăre verde	1/75		1,24	2,86	11,28	63,14
Varză albă	45,00	41,20	0,33	0,00	2,25	12,90
Porumb dulce	18,82	11,25	0,50	0,20	3,05	4,00
Mazăre verde	17,30	11,25	0,18	0,04	1,07	3,88
Ceapă	4,50	3,75	0,06	0,00	0,36	1,19
Morcov	9,97	7,50	0,10	0,01	0,56	3,27
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,01	0,00	0,10	0,31
Zahăr	3,75	3,75	0,00	0,00	3,71	13,05
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,65	2,00	0,00	2,62	0,00	23,82
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Beef-stroganoff	1/35/60		5,61	14,48	2,30	180,18
Pulpă de porc degresat ,dezodat, refrigerat	56,70	51,80	5,02	11,50	0,00	124,25
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,77
Făina de grâu	1,00	1,00	0,10	0,01	0,73	3,58
Smântână, 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,25	2,00	0,30	20,00
Rădăcină de țelină	0,90	0,63	0,00	0,00	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	12,18	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de grâu "Arnautea"	1/100		2,91	2,70	16,15	108,32
Crupe de grâu	24,3	24,06	2,89	0,24	16,12	85,88
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,23	0,00	6,48	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			7,07	7,08	53,96	555,43
Dejunul -varianta II						
Salată de varză proaspătă cu verdeață	1/50		0,50	1,98	3,04	34,03
Varză albă	42,60	34,08	0,27	0,00	1,84	10,56
Ceapă	4,50	3,75	0,06	0,00	0,36	1,19
Morcov	6,25	5,00	0,10	0,01	0,56	3,27
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,01	0,00	0,10	0,31
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Biftec tocat din pulpă de porc la aburi	1/50		2,16	11,50	6,75	116,99
Pulpă de porc degresat ,dezodat, refrigerat	53,40	48,50	0,91	6,60	3,86	54,57
Pâine de casă	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,20
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Ouă de găină categoria Extra	5,00	5,00	0,57	0,44	0,04	6,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără gr.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
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Couscous fiert	1/100		3,90	3,37	28,74	237,20
Couscous	38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	211,02
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Pâine de casă "cu Malai"	35,00	35,00	2,75	0,75	19,46	100,50

Fructe proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			9,91	17,70	75,35	555,51

Dejunul -varianta III

Vinegretă de legume cu praz	1/100		2,37	10,00	10,25	99,66
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morecov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti	46,20	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00

Burger "Sănătos"	1/120		21,96	10,22	52,38	388,59
Bitoc tocat de carne de porc	60,00	60,00	15,00	7,32	9,36	164,60
Tomate proaspete	23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde	5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chifă "Școlară"	65,00	65,00	6,63	2,88	41,70	218,17
Ceai "Lisma"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Fructe proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			25,43	20,32	79,99	555,04

Costul: Dejunul 20,20 lei

PRANZUL

Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)	30	30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
termic)	1/250/10		3,86	6,77	32,03	231,42
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	54,10
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ardei dulce	6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Suc de roșii	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
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	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin/Amestec de legume	0,01/0,5	0,01/0,5	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	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fileu de pui panat în ou	1/50		14,11	6,85	4,30	128,04
Piept de pui dezosată refrigerată	52,50	47,00	13,13	1,05	0,53	59,85
Sare iodată/Amestec de legume	0,2/0,3	0,2/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,50	3,65	17,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Fasole fierte	1/140		14,37	3,52	35,24	223,28
Fasole fierte	65,50	65,17	14,34	0,65	35,19	197,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunză de dafin/Amestec de legume	0,01/0,3	0,01/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă "cu Malai"	1/130	130,00	10,22	2,92	72,31	373,40
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,23	0,00	6,48	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00

TOTAL :			43,09	20,12	151,26	981,53
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			50,16	27,20	205,22	1536,96
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			53,00	37,82	226,61	1537,04
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			68,52	40,44	231,25	1536,57

COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei

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

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

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				

Dejunul - varianta I

Conopidă sotată cu unt	1/30			0,97	3,08	2,89	45,31
Conopidă	63,9	33,30		0,92	0,00	2,77	15,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,75	3,75		0,02	3,08	0,03	28,05
Usturoi	0,19	0,15		0,01	0,00	0,04	1,10
Frunză de dafin	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	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
Verdeață	0,81	0,60		0,02	0,00	0,05	0,21
Ou fiert cu pâine	1/40/50			9,80	6,10	25,50	203,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00		5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00		4,70	1,50	25,20	135,00
Cartofi copti în rolă „AIDAHO”	1/200			4,93	5,21	46,61	239,75
Cartofi	338,77	243,90		4,88	0,24	46,34	193,80
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	55		0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,1	0,1		0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,3	0,3		0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi	0,3	0,3		0,00	0,00	0,00	0,00
Mărar	4,86	3,6		0,05	0,02	0,27	1,00
Ceai "Lisma"cu lămâie	200/3			0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.		0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00		0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00		0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100			0,00	0,00	9,60	45,60
Mandarine	162,00	120,00		0,00	0,00	9,60	45,60
TOTAL :				15,95	14,39	91,16	555,45

Dejunul - varianta II

Conopidă sotată cu unt	1/30			0,98	4,12	2,89	53,54
Conopidă	63,9	33,30		0,92	0,00	2,77	15,72
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00		0,03	4,12	0,03	37,40
Usturoi	0,19	0,15		0,01	0,00	0,04	0,21
Frunză de dafin	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	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
Verdeață	0,81	0,60		0,02	0,00	0,05	0,21
Omletă naturală	1/55			5,06	7,92	1,25	96,00
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
Sare iodată	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00		0,03	4,10	0,05	37,40
Cartofi fierți cu unt	1/130			2,30	8,75	27,66	194,36
Cartofi	200,20	130,00		2,18	0,14	27,39	115,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,50	10,00		0,06	8,61	0,09	78,54
Sare iodată	0,10	10,50		0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,00		0,06	0,00	0,18	0,72
Compot din mere proaspete	1/200			0,20	0,00	10,19	38,66
Mere	45,60	40,00		0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00		0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00		0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00		4,70	1,50	25,20	135,00
Fruite proaspete	1/100			0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarine	135,15	100,00		0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				8,54	20,79	49,99	555,56

Dejunul - varianta III

Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/45/15/10		7,54	16,65	25,34	288,17
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,2
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	11,00	10,00	2,75	2,85	0,00	40,97
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
Scrob natural	1/50		5,90	8,73	2,40	116,49
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	40,00	40,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din cereale cu semințe de susan	1/100/3		5,38	6,60	26,88	204,47
Crupe de grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
Mix de semințe(susan,în)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	26,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,10
Fruite proaspete	1/100		0,00	0,00	8	38,00
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
Ceai "De Mai" cu lămâie	200/7		0,25	0,00	6,56	24,45
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	7,60	7,00	0,05	0,00	0,20	4,66
TOTAL :			13,17	23,25	66,78	555,09
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume feliate	1/20/20		0,71	0,00	3,16	43,80
Ardei dulci Kapyra proaspeți	26,6	20,00	0,52	0,00	1,90	28,10
Roșii proaspete	20,4	20,00	0,19	0,00	1,26	15,70
Borș roșu (Sfecolnic) cu smântână (tratat termic)	1/250/5		5,55	103,20	34,49	154,83
Cartofi	77,00	50,00	5,40	63,91	15,80	65,10
Sfeclă	62,50	50,00	0,00	21,00	8,17	40,10
Morcov	6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,00	4,30	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,97	0,00	26,97
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,00	4,47	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	2,44	0,08	0,42
Verdeț (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,00	1,30	0,22	1,30
Sare iodată/Frunze de dafin	0,2/0,1	0,2/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Fileu de pește copt cu legume în rolă	1/40		17,70	12,95	3,54	130,59
Fileu de pește pur "Merluciu"	66,80	40,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	8,16	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
Măliguță cu unt	1/100/10		4,18	31,79	31,79	237,80
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	163,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,200	0,090	74,800
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	4,55	38,01
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu țărâță feliată	1/145	145,00	13,05	4,35	69,60	376,50
TOTAL :			41,44	152,29	147,13	981,53

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi și adaos de zahăr)	1/125	125,00	2,90	1,90	14,90	91,00
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/30/15		2,55	15,15	22,34	240,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Biscuit (fără grăsimi, hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe	1/200		3,49	4,23	7,65	156,12
Fulgi de ovăz	49,95	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)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
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
Mere proaspete	11,36	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
Banane	14,29	10,00	0,10	0,03	2,20	8,90
Băutură "Limonadă"	1/200		0,14	0,00	5,55	22,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,06	10,30	46,00
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	46,00
TOTAL :			10,08	21,34	60,74	555,22
Dejunul - varianta II						
Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi și adaos de zahăr)	1/125	20,00	2,90	1,90	14,90	91,00
Grileț cu unt și cașcaval pe pâine	1/65		9,92	9,77	25,23	238,77
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,02	2,87	0,03	26,18
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45 %de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă feliată	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
Terci dens din cereale cu fructe	1/100		5,62	5,59	40,81	154,68
Cereale	40,00	39,96	4,76	2,32	26,13	95,30
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane proaspete	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	3,00	3,00	0,02	2,87	0,03	26,18
Ceai "Lisma" cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,31	0,00	6,83	24,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	7,50	7	0,11	0,00	0,46	5,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,06	10,30	46,00
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	46,00
TOTAL :			6,93	5,65	57,94	555,24
Dejunul - varianta III						
Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi și adaos de zahăr)	1/125	20,00	2,90	1,90	14,90	91,00
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/30/10		2,52	11,05	22,29	202,60
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăsimi, hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
Paste făinoase "Farfale" fierte cu unt și brânză cu	1/100/7		5,38	6,45	31,09	193,40
Paste făinoase (din grâu dur) -diverse	35,25	35,25	3,53	0,46	26,09	126,90
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	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 grăsimi	7,20	7,00	1,82	1,89	0,00	29,10
Ceai "Lismai" cu lămâie	1/200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79

Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,06	10,30	46,00
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	46,00
TOTAL :			12,05	19,46	85,15	554,79
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRANZUL						
Salată de legume proaspete cu semințe de susan	1/50/2		1,37	3,00	4,67	63,68
Roșii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapya"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,10
Verdeță (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,5
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratată termic)	1/250		2,71	5,88	28,92	149,11
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Movreco	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
Verdeță (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodata	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsime	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Bitoc tocata din fileu de pui la aburi	1/40		11,34	10,17	8,01	162,19
Fileu de pui dezosata ,refrigerata	34,40	31,20	8,60	0,69	0,34	39,00
Paine de grau	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,10
Lapte 2,5% de grasimi pasteurizat	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Oua de gaina de categoria "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Unt "de Rascani" 82,5% de grasimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,50	3,50	0,00	3,47	0,00	31,47
Sare iodata	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrisca cu unt	1/100		0,60	5,82	18,95	196,51
Crupe de hriscă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	153,50
Unt "de Rășcani" 82,5% de grăsime	5,75	5,75	0,03	4,72	0,05	43,01
Sare iodata	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui si mere	1/200		0,25	0,00	9,50	36,73
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,10
Zahar	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lamiae (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Paine de casa"cu Malai"	1/130	130,00	10,22	2,92	72,31	373,40
TOTAL :			26,49	27,79	142,36	981,62
IN TOTAL Dejunul I+Pranz :			36,57	49,13	203,10	1536,84
IN TOTAL Dejunul II+Pranz :			36,57	33,44	200,30	1536,86
IN TOTAL Dejunul III+Pranz :			33,42	47,25	227,51	1536,41
COSTUL : Dejun+Pranz 34,50 lei						
Aportul zilnic de apa potabila -50-60 ml/kg corp						
* Paine din faina de grau fortificata cu fier si acid folic						

SĂPTĂMÎNA II MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniul model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		9,80	6,10	25,50	203,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărață	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
Bulgur pe lapte cu unt	1/150		7,33	6,78	29,67	211,59
Crupe de bulgur	37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	133,40
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	5,50	5,50	0,03	4,51	0,05	41,14
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt	80		0,32	0,00	9,00	36,80
Măr	92,00	80,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Lapte fiert	1/200		4,50	3,00	7,50	104,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	209,60	200,00	6,00	4,00	10,00	78,00
TOTAL :			21,95	15,88	71,67	555,39
Dejunul - varianta II						
Omletă naturală	1/55		5,06	7,92	1,25	96,00
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
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Terci de grâu viscos cu lapte	1/170		7,76	4,76	35,10	234,70
Crupă de grâu	41,20	41,20	4,89	0,40	27,35	150,69
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Apă	67,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu tărață	45,00	45,00	4,70	1,50	25,20	135,00
Măr copt cu nuci	1/105		1,10	0,00	11,65	69,75
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	3,50	3,50	0,7	2,45	0,35	22,75
Ceai "Lisma"	1/200/3		0,20	0,00	11,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
TOTAL :			18,82	14,18	84,56	555,24
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/20/35		2,95	16,82	16,98	243,05
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	20	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic	35,00	35,00	2,83	0,42	16,80	93,45
Omletă naturală	1/55		5,05	6,28	1,23	81,04
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
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Terci „Mix de cereale" pe lapte natural	1/150		5,25	2,70	28,30	168,16
Mix de cereale cu fructe	30,00	30,00	3,00	1,20	20,10	113,50
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Apă	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,45	15,66
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
Ceai "de Mai"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			13,45	25,80	60,87	550,04
Costul: Dejunul 20,20 lei						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				

Dejunul - varianta I

Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani"	1/45/20			9,90	6,90	25,20	212,59
Brânză cu cheag tare "de Râșcani" (45% grăs.)	21,00	20,00		5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00		4,70	1,50	25,20	135,00
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)	1/100/7			12,73	10,86	27,95	204,71
Brânză de vaci (9% grăsimi)	65,00	64,00		10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	31,00	24,80		0,32	0,02	1,74	10,75
Crupe de grîș	8,00	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	8,00	8,00		0,22	1,60	0,26	16,00
Lapte fiert cu cacao	1/150			2,91	2,87	12,51	80,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00		2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00		0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00		0,32	0,00	9,00	18,70
Măr copt	1/120			0,48	0,00	13,56	56,40
Măr	140,00	120,00		0,48	0,00	13,56	56,40
TOTAL :				17,38	16,54	59,08	554,10

Dejunul - varianta II

Dovleac copt în rolă	1/75			1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac	129,50	90,50		1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10			0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/15/35			1,78	12,54	18,48	193,75
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00		0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine "cu Malai"	35	35,00		1,69	0,24	18,34	81,55
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt	1/100/5			14,87	19,85	19,02	284,03
Făină de grâu	12,3	12,3		1,23	0,12	8,98	44,03
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
Sare iodată	0,80	0,80		0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15,50	15,00		0,09	12,30	0,14	112,20
Ceai "Lisma" cu lapte natural	1/200			1,70	1,00	8,86	45,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.		0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00		0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi	50,00	50,00		1,50	1,00	2,50	26,00
TOTAL :				19,65	33,39	54,81	550,07

Dejunul - varianta III

Dovleac copt în rolă	1/50			1,00	0,00	5,63	17,66
Dovleac	88,33	60,00		1,00	0,00	5,63	17,66
Vanilie	0,10			0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu gem de coacăză	1/5/30			4,83	1,55	28,02	146,00
Gem de coacăză	5,00	5,00		0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine de casă cu țărâță	45,00	45,00		4,70	1,50	25,20	135,00
Babă albă cu brânză de vaci cu smântână trata termic	1/100/6			12,18	6,56	47,92	311,96
Tăiței de casă	23,90	23,90		2,39	0,31	17,69	86,04
Sare iodată	0,35	0,35		0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9 % de grăsimi	33,90	33,90		5,42	3,05	0,34	68,14
Ouă de găină, categoria "Extra "	2,40	2,40		0,27	0,21	0,02	2,99

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
Pesmeți	1,67	1,67	3,00	0,39	22,20	98,00
Smântână 15 % de grăsimi	1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Ceai "Lisma" cu lămâie	1/200		0,25	0,00	6,53	23,15
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie	7,60	7,00	0,05	0,00	0,20	4,66
Mere proaspete	136,00	120,00	0,48	0,00	13,56	56,40
TOTAL :			18,74	8,11	101,66	555,17

PRÄNZUL

	1/50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete porționate	51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	1/250/5		5,40	5,24	32,89	168,04
Ciorbă de cartofi cu arpacaș	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Cartofi	12,50	12,00	1,24	0,16	8,17	44,20
Arpacaș	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Morcov	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ceapă	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Suc de tomate	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
Rădăcină de țelină	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1/50		10,84	21,66	2,99	248,35
Sufleu de pasăre cu orez coaptă	48,00	46,56	6,60	4,61	0,15	68,63
Piept de pui dezosată , refrigerată	36,00	35,70	2,45	0,02	2,78	121,00
Orez (viscos) (15-masa neto)	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Ouă de găină, categoria "Extra "	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1/100		3,17	8,41	29,66	213,10
Cartofi fierti cu unt	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Cartofi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,80
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Ceai uscat	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Zahăr	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Lămâie	1/125	125,00	11,20	3,75	60,00	320,60
Pâine de casă cu țărăță			31,16	39,06	131,21	981,39
TOTAL :			50,81	72,45	186,02	1531,46
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			49,90	72,45	287,68	1536,56
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			49,90	50,98	232,87	1536,56
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :						

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

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru menu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză "Pechin"	1/50		1,48	2,97	4,49	57,54
Varză Pechin	32,00	25,00	0,57	0,00	1,73	8,96
Roșii proaspete	7,65	7,50	0,05	0,00	0,22	1,07
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100 gr. pro- dus) prelucrat termic	8,30	5,00	0,46	0,00	1,36	12,31
Morcov	6,25	5,00	0,08	0,00	0,40	2,06
Praz /ceapă	6,25	5,00	0,19	0,00	0,45	2,70
Lămâie (suc)	1,20	0,50	0,03	0,00	0,11	2,25
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Gulaș din fileu de pui	1/50/25		20,52	1,65	5,72	99,23
Fileu de pui dezosată ,refrigerată	81,00	74,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ceapă	6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,60
Suc de tomate	5,26	5,26	0,05	0,01	0,24	1,42
Făină de grâu	1,33	1,33	0,13	0,02	0,97	3,78
Rădăcină de țelină	0,75	0,50	0,01	0,00	0,02	0,09
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert cu unt	1/100/10		3,94	8,70	28,80	214,48
Couscous "/orz/ mei/ arpacaș	38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	139,68
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	1/47	47,00	4,23	1,41	22,56	121,20
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	59,50
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	59,50
TOTAL :			30,91	14,73	79,05	555,04
Dejunul - varianta II						
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
Pulpă de găină înăbușită în sos	1/50		25,90	14,30	8,93	157,65
Găină	55,20	50,00	23,90	10,10	6,93	136,85
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	10,80
Amestec de legume	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de daifin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de smântână	50	50,00	2,00	3,00	2,00	10,00
Cartofi copti în rolă cu unt	1/150		3,03	7,22	29,60	189,85
Cartofi	231	150,00	3,00	0,15	29,55	125,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pâine de casă cu țărâță	1/46	46,00	3,20	1,10	21,00	119,20
Compot de mere și portocale	1/200		0,22	0,01	4,69	19,51
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
Fructe proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	59,50
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	59,50
TOTAL :			33,15	22,63	81,92	554,71
Deiunul - varianta III						

Tartină cu bitoc de pui la aburi	1/60/60		14,74	14,84	7,99	228,66
Fileu de pui refrigerată,dezosată	51,6	46,8	12,90	1,03	0,51	58,80
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,5	6,5	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	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,80
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
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
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	49,44
Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic	60,00	60,00	4,86	0,60	28,80	160,20
Salată de cartofi cu morcov	1/50		1,94	10,12	25,63	83,36
Cartofi	46,3	30	0,68	0,04	6,52	27,47
Morcov	24,3	18,00	0,25	0,02	1,36	7,97
Praz /ceapă	16,00	13,3	0,26	0,03	11,04	2,20
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,5	5,5	0,00	5,40	0,00	45,00
Verdeață	2,7	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,80
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	59,50
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	59,50
TOTAL :			22,29	25,56	84,88	553,52
Costul: Dejunul 20,20 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume cu semințe de dovleac	1/50		1,01	0,04	4,50	78,00
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Supă Tărănească cu arpacaș și smântână	1/250		2,80	6,02	29,36	159,62
Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Arpacaș	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	1,73
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
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	1/50		12,55	3,16	7,84	110,24
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
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	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de mazăre	1/150		15,41	3,54	35,49	237,25
Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot „Asorti” din gutui si mere	1/200		0,24	0,00	14,71	56,82
Gutui	23,0	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74

SĂPTĂMÎNA II - VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meni-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani"		1/20/40	20,00	8,70	6,60	19,20	180,79
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărâtă		40,00	40,00	3,50	1,20	19,20	103,20
Budincă de orez cu dovleac cu unt		1/190		5,58	9,98	34,82	281,12
Crupe de orez		45,60	45,60	3,30	0,91	28,72	166,42
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Dovleac		40,00	28,00	0,28	0,00	1,68	8,28
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "		3,20	3,20	0,42	0,32	0,03	4,58
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		1,60	1,60	0,01	1,31	0,01	11,97
Pesmeți		1,60	1,60	0,13	0,02	0,77	4,27
Smântână 15 % de grăsimi		1,60	1,60	0,04	0,32	0,06	3,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		8,00	8,00	0,50	6,50	0,07	59,84
Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie		1/200/3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie		3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete		1/150		0,60	0,00	16,90	70,50
Mere		170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :				15,13	16,58	77,54	554,20
Dejunul - varianta II							
Tartină cu unt"de Râșcani"		1/10/40		4,29	13,70	22,54	232,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărâtă		40,00	40,00	4,20	1,40	22,40	120,00
Tomate proaspete porționate		1/50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete		51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Terci viscos din hrișcă cu unt		1/150/10		3,86	4,24	29,17	222,06
Crupe de hrișcă		37,10	37,10	4,08	1,55	27,10	140,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite proaspete		1/150		0,60	0,00	16,90	70,50
Mere		170,4	150,00	0,60	0,00	16,90	70,50
Ceai "de Mai"cu zahăr		1/200/5		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :				4,66	17,94	77,07	554,05
Dejunul - varianta III							
Tartină cu magiun		1/5/30		2,82	0,95	17,22	88,40
Magiun de mere		5,00	5,00	0,12	0,05	2,82	11,00
Pâine lăină integrală fortificat cu Fe și acid Folic		30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Mămăliguță cu unt și cașcaval		1/150/10/20		10,31	23,79	33,67	393,08
Crupe de malai		50,25	50,25	4,99	1,99	33,49	166,49
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,00
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu zahăr		1/200		0,20	0,00	6,36	19,80
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Fruite proaspete		1/115		0,05	0,00	12,99	54,05
Mere		130,7	115,00	0,46	0,00	13,00	54,06
TOTAL :				13,38	24,74	70,24	555,33
Costul: Dejunul 20,20 lei							
PRANZUL							
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

