



COORDONAT

Sef Direcție CSP Chișinău
Dna Eudochia Tcaci
_____ 2024

APROBAT

Administrator ÎMAP „Liceist”
Dna Ana Pascal
_____ 2024



MENIU-MODEL

pentru alimentația elevilor

din cadrul instituțiilor de învățămînt școlar și preuniversitar

masa suedeză /clasele 5-9/

ÎMAP ”Liceist” (sectorul Buiucani și sectorul Centru)

pentru anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)

Chișinău 2024

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Oua de gaina cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Paste fierte cu unt si cascaval	120/20	66	65	0,41	6,41	26,04	255,97
	paste fainoase integrale		40	40	0,1	0,45	26	144
	unt, 82,5 %		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	casacaval 45 %		21	20	0,29	3,5	0	82,05
5	Ceai cu zahar	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total - dejunul /pretul -20,20 lei/					8,66	20,55	63,42	554,99
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
2	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	152,8	152,5	5,83	4,86	35,07	253,9
	fulgi de ovăs		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
4	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		4,5	4,5	0,01	1,7	0,02	32,5
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu zahar	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total -Dejunul II/pretul -20,20 lei/					14,08	19	72,45	552,92
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (pere)	150	171	150	0,6	0	17	59,3
	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
2	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Paste din făină integrală fierte cu unt si brinză cheag tare	120/20	45,2	45,2	0,12	2,91	26,04	255,97
	Paste fainoase		40	40	0,1	0,45	26	144
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	0,29	3,5	0	82,05
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total -Dejunul III/pretul -20,20 lei/					6,66	16,35	67,78	554,69
Prânzul								
1	Salata cu legume de sezon:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31
	varză proaspetă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazăre verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0

2	Supă de cartofi cu orez și smântină	250	140,7	110,53	3,31	4,48	24,9	148,46
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	47,17
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		3		27
	verdeață /patrunjel/		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pârjoală de carne de pui la abur	50	80,2	63,2	11,26	8,48	7,73	141,66
	fileu de pui dezosat ,refrigerat		68	51	10,04	4,3	2,9	60,69
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Rășcani", 82,5%		2	2	0,32	2,89	0,03	26,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hriscă	100	50	49,75	5,3	3,37	26,91	186,12
	crupe de hriscă		46	45,75	5,28	0,91	26,87	156,2
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	2,46	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (gutui)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,4
7	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri,E-ri/	45	45	45	3,7	4,3	33,3	189,3
Total- Prânzul					33,61	34,12	138,57	980,07
1	Total:Dejunul + Prânz - 34,50 lei				42,27	54,67	201,99	1535,06
2	Total:Dejunul + Prânz - 34,50 lei				47,69	53,12	211,02	1532,99
3	Total:Dejunul + Prânz - 34,50 lei				40,27	50,47	206,35	1534,76
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA - MARTI								
Dejun - I								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Tartină cu unt si magiun	20/30	60	60	2,58	8,56	28,09	208,3
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	gem de fructe		20	20	0,12	0	13,6	53,4
4	Terci de gris rar pe lapte pasteurizat	200	143	143	3,06	3,72	25,46	218,14
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	126,3
	lapte pasteurizat 2,5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
5	Ceai cu lapte	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I/prețul -20,20 lei/					9,09	17,79	74,84	554,08
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartină cu unt si brinza cu cheag tare	10/20/30	61	60	6,45	12,77	14,49	229,3
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Terci de gris rar pe lapte pasteurizat	200	143	143	3,06	3,72	25,46	214,14
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	122,3
	lapte pasteurizat 2,5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
4	Bautura de macies	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	macies		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II /prețul -20,20 lei/					12,56	26,28	50,02	555,14
Dejun -III								
1	Mere coapte	65	92	81	0,32	0	9,15	38,05
2	Tartină cu fileu pui copt	30/30	75,2	72,2	16,56	12,57	0,04	185,99
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	14,4	0
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Cartofi fierți cu unt	100	158,2	104,2	3,1	3,44	29,64	168,22
	cartofi		154	100	3,08	0,16	29,6	138,3
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Covrigi fara gras.mirogemenzate ,adaosuri si E-		45	45	4,95	1,35	35,55	142
Total Dejunul III/prețul -20,20 lei/					24,96	17,37	79,6	555,42
Prânzul								
1	Salata de rosii cu ceapa	70	78,4	73	0,57	5,94	3,4	68,44
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6		5,94		53,94

	sare iodată		0,2	0,2				
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	246,5	193,48	3,25	6,21	23,21	157,79
	smântână 15%/prelucrat termic/		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	15,8	73,2
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	telina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	180,52
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigirată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		52,1
	făina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	43,2	42,82	4,81	4,58	25,25	160,4
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	123
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,2	0,04	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
	Total Prânzul - II				29,9	32,17	143,89	980,68
1	Total- Dejunul -Prânz - 34,50 lei				38,99	49,96	218,73	1534,76
2	Total- Dejunul -Prânz - 34,50 lei				42,46	58,45	193,91	1535,82
3	Total- Dejunul -Prânz - 34,50 lei				54,86	49,54	223,49	1536,1
Corelția P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Puding din brinză de vaci cu stafide si gem de	100/15	100	165	17,92	12,78	33,45	381,19
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	190,8
	crupe de grîș		18	18	0,9	0,06	5,81	28,9
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	gem de fructe		15	15	0,1	0	8,7	40,05
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	20,3
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul I /prețul -20,20 lei/					19,94	13,38	77,81	555,42
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Budincă din brinză de vaci cu magiun	100/15	100	144	18,03	11,33	22,93	291,32
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de grîș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	magiun de fructe		15	15	0,37	0,15	8,46	33
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	6,75
4	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul II- /prețul -20,20 lei/					21,6	21,85	65,1	555,07
Dejunul - III								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină integrală bogata in fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	146,8	146,5	5,57	4,8	32,32	224,26
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		5	5	0,26	0	2,75	15,1
	unt "de Rășcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul -III /prețul -20,20 lei/					17,98	13,76	76,9	555,07
Prânzul								

1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	116,5	95,2	1,93	5,09	22,97	153,11
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		2	2	0,35	0	0,99	11,46
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,76
2	Supă cu tăitei și smântână:	250	166,2	120,6	4,33	5,34	33,1	186,69
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	50/150	144,7	123,6	13,72	11,27	27,27	253,91
	pulpă de pui dezosată refrigerată		75	57	10,92	4,62	3,06	66,93
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	124,03
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală bogată in fibre	100	100	100	8,9	3,2	48,9	279
6	Mere proaspete	100	114	100	0,4	0	11,34	47,16
	Total Prânzul				29,65	24,9	158,73	981,11
1	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				51,25	46,75	223,83	1536,53
2	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				51,25	46,75	223,83	1536,18
3	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				47,63	38,66	235,63	1536,18
	Corelatia P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA- JOI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Gulaș din fileu de pui	50/50	100,3	97,9	16,22	8,63	15,28	129,83
	fileu de pui dezosat,refrigerat		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	faina de griu integrala		4,1	4,1	0,4	0,03	3,1	18
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	Cuscus fiert cu unt	150	56,5	55	6,33	4,43	55,65	218,7
	cuscus		49,5	48	6,3	0,33	55,6	181,3
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
5	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	total dejunul I/prețul -20,20 lei /				26,42	19,46	109,4	555,38
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Fileu de pui/curcan/copt cu unt	50	80,2	80,2	15,62	11,86	4,54	137,15
	fileu de pui dezosat refrigerat		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
4	Terci de bulgur	120	33,6	33,6	3,68	3,19	23	138,76
	bulgur		30	30	3,66	0,21	23	114,35
	unt, 82,5 %		3,4	3,4	0,02	2,98		24,41
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Biscuiti /fara grasimi hidrogen,adaos si E-ri/		20	20	1,64	1,9	14,8	85,2
7	Pâine din făină integrală		35	35	3,23	0,48	18,72	97,3
	Total Dejunul-II/prețul 20,20 lei/				23,65	17,19	77,25	555,1
Dejunul - III								
1	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Piroala tocat de pulpe de pui la aburi	50	79,5	62,5	10,77	6,39	7,22	102,7
	pulpe de pui dezosat refrigerat		68	51	10,04	4,3	2,9	60,69
	piine din faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodata		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Terci de hrisca viscos	100	52	51,75	5,3	4,19	26,91	186,12
	crupe de hrisca		46	45,75	5,28	0,91	26,87	156,2
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

	sare iodată		2	2	0	0	0	0
5	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală		20	20	1,63	0,24	9,7	53,5
7	Biscuiți /fara grasimi hidrogen,adaos si E-ri/		20	20	1,64	1,9	14,8	85,2
	total dejunul III/prețul 20,20 lei/				20,94	18,76	89,2	554,27
Prânzul								
1	Salată de morcov,mere si stafide	100	120	101	1,07	5,08	12,77	108,39
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	12,2
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorba de fasole cu crutoane	250/15	137,4	117,44	7,37	4,5	35,13	195,59
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	crutoane /pâine din făina integrală/		23,1	15	1,12	0,17	11,8	49,2
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	70,5	63,5	12,13	11,16	4,4	163,01
	pulpe de pui dezosată,refrigerate		50	43	10,92	4,62	0	68
	piine din făina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	15,6
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din crupe de griu	150	55,1	54,65	5,3	4,74	32,67	196,7
	Crupe de griu		49,9	49,45	4,95	0,64	32,64	159,3
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrala	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Covrigei /fără grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	30	30	30	3,3	0,9	23,7	104
Total Prânzul					29,55	29,82	123,82	980,84
1	Total- Dejunul -Prânzul / pretul - 34,50 lei/				55,97	49,28	233,22	1536,22
2	Total- Dejunul -Prânzul / pretul - 34,50 lei/				53,2	47,01	201,07	1535,94
3	Total- Dejunul -Prânzul / pretul - 34,50 lei/				50,49	48,58	213,02	1535,11
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Tartină cu brinză tare pe biscuit	50	51	50	6,51	7,65	21	207,53
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	biscuiți		30	30	2,52	3,5	21	133,13
3	Terci de mei cu dovleac,caise uscate,unt	200	105	89,5	9,48	7,36	40,5	237,1
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	134,9
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	dovleac		50	35	5,2		2,1	11,6
	caise uscate		10	10	0,16	0,06	6,3	35,8
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
Total Dejunul -/prețul -20,20 lei/					17,09	15,21	88,5	551,63
Dejun-II								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Babă de paste făinoase cu magiun de fructe	130/15	138,55	139,55	8,64	11,73	41,66	313,76
	paste făinoase din grâu dur		38	39	3,9	0,5	22,2	136,4
	lapte pasteurizat 2.5%		50	50	1,5	8,01	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	lapte pasteurizat 2.5%		10,88	10,88	1,1	0,66	0,07	12,3
	unt, 82,5% grasimi		3,36	3,36	0,02	1,12	0,02	21,3
	pesmeti		2,7	2,7	0,44	0,13	1,81	15,66
	smântină 15%		2,73	2,73	0,08	0,4	0,07	5,9
	ouă de găina extra		10,88	10,88	1,23	0,76	0,08	13,8
	magiun de fructe		15	15	0,37	0,15	8,46	33
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -III/prețul -20,20 lei/					12,48	26,53	30,07	555,86
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Grilettă cu brinza cu cheag tare pe pâine	50	56	55	7,73	9,92	14,45	207,5
	unt , 82,5 % grasimi		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,3	5,4	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Terci de orez cu lapte	200	143,3	143	5,33	7,28	29,58	222
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	109,2
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,1
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -III /prețul -20,20 lei/					17,04	22,62	63,48	555
Prânzul								

1	Dovlicei/broccoli,conopidă/ sotat cu unt	100	218	117,2	1,22	4,1	0,47	79,4
	dovlicei proaspeti		213	112	1,19		0,42	42
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	250	245,7	198,57	4,14	5,8	18,48	168,02
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește copt cu legume în rolă	50	140,5	100,3	11,06	8,71	8,15	160,57
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	50	9,69	2,68	0	68
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	6,8
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faină de griu		6	6	0,6	0,06	4,68	21,02
	sare iodata		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu cascaval ras	150/20	75,7	74,2	8,23	13,72	47,53	359,7
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	204,3
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	cașcaval ,45 % grăsime		21	20	5	7,8		118
	sare iodata		0,2	0,2				
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
Total Prânzul II					30,43	35,77	103,43	980,84
1	Total- Dejunul -Prânzul /prețul - 34,50 lei/				47,52	50,98	191,93	1532,47
2	Total- Dejunul -Prânzul /prețul - 34,50 lei				42,91	62,3	133,5	1536,7
3	Total- Dejunul -Prânzul/prețul - 34,50 lei				47,47	58,39	166,91	1535,84
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	77	69,2	7,22	7,78	0,59	114,99
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2,26	0	18,1
	sare iodată		1	1	0	0	0	14,96
4	Terci de hrisca cu lapte	150	117,5	117	6,5	2,95	32,35	220,4
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	125
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu zahar	200	16	62	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total -Dejunul I /pretul -20,20 lei/				17,16	21,05	63,14	555,43
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	193,3	178	10,54	8,9	31,7	245,7
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	113,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	dovleac		50	35	5,2		2,1	19,4
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	1,64	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	3,28	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total -Dejunul II /pretul - 20,20/				19,55	24,12	62,46	551,78
Dejunul -III								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	84,2	56,2	11,68	8,83	4,37	123,61
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Cartofi copti în rolă	150	236,2	155,2	3	5,1	29,55	169,45
	cartofi		231	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	170	170	170	0,3	0	16,5	78,2
	Total -Dejunul III /pretul - 20,20/				19,32	16,52	97,42	553,31
Prânzul								

1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	129,2	102,2	2,96	10,03	11,46	134,71
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodata		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de cartofi cu zdrente	250	131,2	105	2,96	3,75	26,12	174,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	zdrente		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de /curcan/pui în sos de legume	50/50	129,5	102,7	12,42	9,69	5,87	156,85
	fileu de pui dezosată,refrigirat		74	54,4	10,92	4,62	3,15	62,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Fasole fierte	150	74,2	73,7	15,08	4,79	36,95	244,6
	fasole		69	68,5	15,05	0,69	36,9	207,2
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53,9	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		46,5	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Mere proaspete	160	174	160	0,48	0	18,7	76
Total Prânzul					39,51	31,7	137,91	980,63
Total- Dejunul -Prânzul / pretul - 34,50 /					56,67	52,75	201,05	1536,06
Total- Dejunul -Prânzul /pretul -34,50/					59,06	55,82	200,37	1532,41
Total- Dejunul -Prânzul /pretul -34,50/					58,83	48,22	235,33	1533,94
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Griletta cu unt si brinza cheag tare	60	61	60	7,45	12,71	14,5	233,12
	pâine din făină integrală		30	30	3,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	170	170	5,99	8,78	25,5	209
	tăiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	66,2
	lapte pasteurizat 2.5%		140	140	3,6	4,2	6	88
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul-I /prețul -20,20 lei/					14,52	23,45	67,67	550,97
Dejunul -II								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate/	65	65	65	5,26	3,37	54,5	225,5
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Pirjoală tocat de pulpe de pui la aburi	50	86	58	11,68	8,83	4,37	123,61
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Legume inabusite	100	115,2	83,45	1,55	0,07	14,36	104,14
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	ardei dulci/conopida/		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
Total -Dejunul II /prețul -20,20 lei/					19,18	12,27	97,23	553,8
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartină cu brinză tare pe biscuiți	20/25	46	45	6,09	6,95	16,8	184,72
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	biscuiți (fara grasimi hidrogenizate/nuci/ si E-uri)		25	25	2,1	2,8	16,8	106,5
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	154	154	5,89	7,76	25,38	193,5
	tăiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		4	4	0,03	3,28	0,05	29,9
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul III /prețul -20,20 lei/					16,17	20,23	73,31	555,45
Prânzul								
1	Salata vitaminica cu mazare verde	60	127,55	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
	varza proaspată		61,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92

	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahar		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș rosu /sfecolinic/cu smintana	250	160,86	137,48	2,1	4,16	13,51	154,03
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecălă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdețată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	50/30	96,2	85,4	12,08	10,54	14,73	210,02
	fileu de pui/curcan/dezosat,refrigirat		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Piure de cartofi	150	210,2	160,2	2,69	4,67	20,24	177,7
	cartofi		180	130	2,02	0,1	19,15	125,3
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte 2,5 % grasime pasterizat		25	25	0,64	0,42	1,06	15
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
	Total prinzul				28,18	27,27	119,75	980,93
	Total- Dejunul-Prânzul/prețul -34,50 lei/				42,7	50,72	187,42	1531,9
2	Total- Dejunul -Prânzul/ pretul -34,50 lei/				47,36	39,54	216,98	1534,73
	Total- Dejunul-Prânzul/prețul -34,50 lei/				44,35	47,5	229,34	1536,38
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul l bucatelo	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Budincă din brinză de vaci	100	100	125	17,49	13,06	16,11	296,84
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	22,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	smintină, 15 % grasime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Covrigei /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/		35	35	3,5	0,9	25,1	100,5
Total Dejunul - I / prerțul -20,20 lei/					24,77	19,18	67,16	553,86
Dejun-II								
1	Mere coapte	100	122	100	0,32	0	9,15	62,5
2	Tartină cu brinză cu cheag tare	20/30	51	50	6,39	4,57	14,4	154,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
3	Terci de orez cu lapte	150	123,3	123	10,86	11,11	31,24	289
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2,5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II/ prerțul -20,20 lei/					18,12	21,72	59,86	555,2
Dejunul III								
1	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brinză de vaci	100	100	125	17,49	13,06	16,11	292,84
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	18,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	smintină15 % grasime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	Lapte fiert	200	210	200	6,4	4,2	10,3	108
	lapte pasteurizat 2.5%		210	200	6,4	4,2	10,3	108
Total Dejunul III/prețul -20,20 lei/					26,35	25,88	40,9	555,74
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de florea soarelui nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				

2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200/5	136,2	109,5	3,17	4,31	20,71	144,68
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
sare iodată		0,2	0,2					
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigerată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	făina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de porump	150/20	75,7	74,2	5,88	12,72	47,6	341,3
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	198
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	cașcaval ,45 % grăsime		16	15	2,62	2,72		68,5
	sare iodata		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	41,94
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	23,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
	Total prinzul				28,99	37,58	129,2	981,06
1	Total- Dejunul -Prânzul / prețul -34,50 lei/				53,76	56,76	196,36	1534,92
2	Total- Dejunul -Prânzul / prețul -34,50 lei/				47,11	59,3	189,06	1536,26
3	Total- Dejunul -Prânzul / prețul -34,50 lei/				55,34	63,46	170,1	1536,8
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	111	100	0,52	0	15	46
2	Tartina cu brinza cheag tare	10/30	208,3	207	11,99	14,72	14,4	125,1
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
3	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural si	200	167,3	167	6,39	11,06	40,64	312,2
	fulgi de ovăs		33,3	33	2,4	0,66	20,6	115,1
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		20	20	1,04	0	11	54,4
	unt "de Râșcani", 82,5%		9	9	0,05	7,9	0,09	67,3
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lapte	200	105,2	105,2	3,01	3,64	9,95	71,4
	lapte		100	100	3	2	5	54
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Dejunul-I /prețul -20,20 lei/					21,91	29,49	79,99	554,7
Dejun -II								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
1	Broccoli,conopidă sotat cu unt	50	112	60,2	0,63	4,1	0,29	58,4
	broccoli proaspet		107	55	0,6		0,24	21
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Tartină cu fileu pui /curcan/copt	30/30	75,2	72,2	16,56	12,57	0,04	193,47
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	37,4
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	14,4	0
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
4	Cartofi fierți cu unt	100	164,2	110,2	3,17	8,41	29,66	213,1
	cartofi		154	100	3,08	0,16	29,6	138,3
	unt, 82,5 %		10	10	0,09	8,25	0,06	74,8
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Băătură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul II/ prețul -20,20 LEI/					21,03	26,74	52,48	553,11
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	111	100	0,52	0	15	46
1	Tartină cu magiun/dulceata /	20/30	50	50	2,46	0,36	21,9	121,3
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,06	0	7,5	41,2
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159	159	11,18	4,01	47,28	305,68
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	167,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0

	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul III / prețul -20,20 LEI/					16,73	9,78	94,67	554,62
Prânzul								
1	Legume proaspete/rosii/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	250	125,2	92	6,6	3,51	28,73	143,45
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb	50/50	131,2	97,9	12,17	12,54	14,75	230,74
	pulpă de pui/curcan/		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	23,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	56,2
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	150	56,2	56,2	6,22	4,58	32,44	221,92
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine din făină de grâu integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate ,adaosuri,E-ri /	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160
Total Prânzul					29,95	23,93	161,37	980,7
Total- Dejunul -Prânzul - 34,50 lei					51,86	53,35	241,36	1535,4
Total- Dejunul -Prânzul - 34,50 lei					50,98	50,67	213,85	1533,81
Total- Dejunul -Prânzul - 34,50 lei					46,68	33,71	256,04	1535,32
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoare a calorică
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejunul -I								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	43
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	83,2	66,2	11,67	10,2	4,35	132,9
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		68	51	10,92	4,62	0	59,5
	piine de făina integrala bigată în fibre		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Terci de arnautca cu unt	150	40	39,7	4,13	4,48	43,23	198,9
	crupe de arnautca/griu/		33	32,7	4,1	0,33	43,2	161,5
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	0,4	0	22	92
5	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	total dejunul -I /prețul -20,20 lei/				20,02	15,1	97,78	555,45
Dejunul -II								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Bătută fileu pui /curcan/ împănat in pesmeți	50	70	64,5	11,74	4,69	5,94	215,96
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8	0,82	0,07	5,94	31,2
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
3	Mamăligă cu unt	150	55,5	55	3,22	5,08	47,53	227,92
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	198
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,03	29,92
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine din făină integrală bogată in fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total dejunul -II/prețul -20,20 lei/				17,75	11,79	75,36	551,67
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	43
1	Tartină cu magiun/dulceata /	20/30	50	50	2,46	0,36	21,9	121,3
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,06	0	7,5	41,2
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159	159	11,18	4,01	47,28	309,28
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	171,1
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Dejunul III / prețul -20,20 LEI/				17,31	9,84	91,47	555,22
Prânzul								
1	Legume proaspete/rosii/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	250	125,2	92	6,6	3,51	28,73	143,45

	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb	50/50	131,2	97,9	12,17	12,54	14,75	230,74
	pulpă de pui/curcan/		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	23,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	56,2
	ardei grași/telină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	150	56,2	56,2	6,22	4,58	32,44	221,92
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine din făină de grâu integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate ,adaosuri,E-ri /		50	50	5,5	1,5	39,5	160
	Total Prânzul				29,95	23,93	161,37	980,7
1	Total- Dejunul -Prânzul :/prețul - 34,50 lei/				49,97	39,03	259,15	1536,2
2	Total- Dejunul -Prânzul :/prețul - 34,50 lei/				47,7	35,72	236,73	1532,4
3	Total- Dejunul -Prânzul :/prețul - 34,50 lei/				47,26	33,77	252,84	1535,9
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								