

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 24 / 11 / 2023



APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMPĂRĂMINT "ADOLESCENȚA-RC"

A.GHIMPU

Data 24 / 11 / 2023



MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN INSTITUTIA DE
ÎNVĂȚĂMÂNT CPPC "ORFEU"**

PENTRU PERIOADA "IARNA-PRIMĂVARA"

ANUL DE STUDII 2023-2024

CHIȘINĂU 2024

A handwritten signature in blue ink, located at the bottom left of the page.

SAPTAMINA I LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/25/10		1,59	10,15	14,66	146,80
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)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și	1/200/25		4,11	6,84	25,68	243,73
Paste făinoase - diverse (grâu dur)	66,00	66,00	7,00	0,90	51,30	249,60
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi	26,00	25,00	0,48	5,25	0,00	139,12
Ceai "de Mai" 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	1/200		2,00	0,60	44,00	178,00
Banane	222,00	200,00				
TOTAL :			7,95	17,59	90,90	590,32
PRÂNzul						
Salată de morcov cu rădăcină țelină, verdeață	1/50		1,19	4,32	3,95	57,70
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
Supă 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 per100	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pui cu sos alb de legume	1/100/50		23,67	8,80	5,99	310,15
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	162,00	145,00	40,50	3,24	1,62	184,68
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Bulgur fiert cu unt	1/150		5,25	5,70	26,46	271,70
Bulgur	58,20	58,00	4,60	0,50	26,40	224,60
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,60	5,20	0,06	47,10
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	9,50	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	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu tărâță	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
TOTAL :			42,28	26,98	114,09	1085,24
CINA						
Tartină cu gem de fructe	15/30		2,83	1,05	22,86	88,40
Gem de coacăză/ gem de caise	15,00	15,00	0,39	0,15	8,46	33,00
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Ceai "de Mai" cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	4,56	15,31
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,98	11,22
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/200		1,34	0,00	37,20	157,00
Mere	227,00	200,00				
TOTAL :			8,72	4,15	64,62	324,46
ÎN TOTAL :			58,95	48,72	269,61	2000,02
CORELATIA P:L:G			1,05	0,85	4,20	
COSTUL : 60,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA I MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/30		3,60	9,16	14,46	155,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,90	8,26	0,06	78,40
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de griș cu stafide pe lapte natural, unt	1/200/5		3,58	6,43	55,39	235,02
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,04	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma" cu dulceață de zmeură	1/200/5		0,23	0,00	4,28	14,44
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/20	20	2,20	0,60	15,80	64,00
Fructe proaspete	1/200		1,34	0,00	37,20	157,00
Mere	227,00	200,00				
TOTAL :			10,95	16,19	127,13	626,26
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică"	1/50		7,92	2,53	16,61	110,68
Varză proaspătă	25,00	18,25	1,70	0,00	10,40	74,40
Morcov	6,65	5,00	0,07	0,01	0,04	2,36
Ceapă	6,0	5,00	0,09	0,01	3,68	1,23
Rădăcină de țelină	5,25	3,50	0,03	0,01	0,15	0,59
Mere proaspete	17,1	15,00	6,00	0,00	1,70	7,07
Zahăr	0,05	0,05	0,00	0,00	0,49	2,03
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,005	0,00	0,065	0,14
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Boș roșu (Sfecolnic) cu smântână (tratat term)	1/250/10		3,42	11,86	26,23	165,03
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,23	20,60
Pilaf din fileu de pui	1/100/150		29,26	9,39	50,36	465,81
Fileu de pui	162,00	150,00	24,50	3,24	1,62	184,68
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	18,00	15,00	0,26	0,04	11,40	6,54
Morcov	19,80	15,00	0,20	0,02	1,12	19,20
Suc de tomate	12,50	12,50	0,10	0,02	0,58	3,38
Rădăcină de țelină	3,00	2,00	0,02	0,00	0,06	0,34
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez	57,00	56,50	4,12	1,12	35,40	206,00
Apă	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,7	2	0,06	0,00	0,18	0,72
Pâine de casă cu țărâță	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0,36	0,14	12,69	50,74
Fructe uscate "asorti"	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			49,96	26,92	153,89	1048,26

CINA

Tartină fierbinte cu unt și cașcaval " De Olanda "	1/75		7,36	9,80	12,93	185,50
Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic	25,00	25,00	2,00	0,30	12,00	66,75
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Tomate	22,00	20,00	0,13	0,00	0,88	3,76
Omeletă naturală cu roși și ardei dulce	1/80		5,31	6,28	2,76	88,98
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Tomate proaspete	14,75	12,50	0,08	0,00	0,59	2,52
Ardei dulce	16,63	12,50	0,12	0,00	0,75	3,74
Verdeață (Pătrunjel , mărar)	2,37	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Lapte fiert	1/150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :			17,17	19,08	23,19	352,48
ÎN TOTAL :			78,08	62,19	304,21	2027,00
CORELATIA P:L:G			1,05	0,85	4,10	
COSTUL : 60,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratată termic) și smântână (tratată termic)	1/200/50/25		15,42	18,90	46,31	484,54
Malai	67,00	66,50	6,66	2,66	44,66	216,66
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	7,00	7,00	0,06	5,74	0,20	109,20
Sare	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	50,50	50,00	8,00	4,50	0,50	100,35
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	6,00	0,95	58,33
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Lapte fierț 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	1/105		0,40	0,00	11,30	47,00
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
TOTAL :			21,43	22,67	84,52	689,34
PRĂNZUL						
Mix de legume cu semințe de dovleac	1/50		1,01	0,04	4,50	38,00
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	24,50
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
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratată)	1/250/10		5,11	1,84	28,75	188,11
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,23	20,60
Beef-stroganoff	1/70/30		10,76	35,00	3,03	331,12
Pulpă de porc degresat ,dezosată, refrigerată	113,4	103,60	10,04	23,00	0,00	208,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	10	10,00	0,00	9,98	0,00	89,90
Făina de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Smântână, 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,30	20,00
Rădăcină de țelină	0,90	-0,18	0,21	0,06	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	5,22	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	1/100		4,48	3,27	24,90	158,72
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,02	2,90	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	8,21	32,48
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărâță	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
TOTAL :			30,56	43,11	117,39	1004,43

CINA

Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)	1/100/25		15,92	11,19	18,52	257,63
Brinză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,7	6,84	0,99	128,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	10,00
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	5,86	10,08
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Smântână, 15 % grăsimi	2,50	2,50	0,07	0,38	0,08	5,40
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Fructe: banane proaspete	111	100	1,00	0,30	22,00	89,00
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 :			18,62	12,49	49,38	392,42
ÎN TOTAL :			70,61	78,27	251,29	2086,19
CORELATIA P:L:G			0,90	1,13	3,80	
COSTUL : 60,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA I JOI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/35/10/25		2,00	13,67	15,82	283,82
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,8
Cașcaval de Râșcani "45 % de grăsimi	26,00	25,00	0,48	5,25	0,00	139,12
Pâine "cu Malai"	35,00	35,00	1,46	0,22	15,72	69,90
Terci din cereale cu dovleac	1/150		5,71	5,10	42,67	223,61
Couscous	49,95	49,90	4,65	0,55	36,42	154,20
Dovleac	50,00	35,00	0,35	0,00	2,10	9,10
Lapte	22,50	22,50	0,68	0,45	1,13	11,70
Apă	25,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "De Mai" cu lămâie	200/3		0,25	0,00	6,56	40,49
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	1/200		0,00	0,00	16	76,00
Mandarine	270,3	200,00				
TOTAL :			7,96	18,77	81,05	623,92
PRÂNzul						
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)	30	30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
Ciorbă cu fasole delicioasă	1/250		6,92	10,70	30,42	194,23
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată/Frunze de dafin	0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	2/50		19,00	17,20	47,52	261,22
Piept de pui dezosată refrigerată	47,50	46,08	7,90	3,34	22,80	99,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din mei	1/130		6,24	5,70	34,68	245,60
Crupe de mei	52,00	51,50	5,60	2,16	34,60	207,30
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,64	3,540	0,045	38,300
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine "cu Malai"	100	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
Compot de mere proaspete	1/200		0,66	0,00	18,64	72,74
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
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
TOTAL :			42,12	36,66	180,16	1033,39
CINA						
Păpănași de brânză copti la cuptor cu smântână (tratat termic)	1/100/25		17,20	21,83	14,49	311,09
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,31
Crupe de griș	7,3	7,30	0,87	7,00	4,84	25,80
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	6,60	6,60	0,66	0,07	4,82	23,63
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	1	0,01	0,82	0,01	7,8
Smântână 15 % de grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
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
Fructe proaspete	170,00					
Mere	193,18	170,00	0,68	0,00	19,21	79,90
TOTAL :			18,13	21,83	40,26	412,78
ÎN TOTAL :			68,21	77,26	301,47	2070,09
CORELATIA P:L:G			1,05	0,95	4,20	
COSTUL : 60,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA I VENERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină fierbinte cu unt și cașcaval " De Olanda "	1/75		6,93	8,60	17,73	193,27
Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,93	4,08	0,00	58,66
Tomate	22,00	20,00	0,13	0,00	0,88	3,76
Babă de paste făinoase "Trandafir" cu smântână tratată termic	1/130/25		7,21	16,51	28,60	285,34
Paste făinoase diverse din grâu dur	39,00	39,00	3,90	0,50	22,20	140,40
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte	51,35	51,35	1,50	8,00	1,98	26,70
Ouă de găină categoria Extra	9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Gem de trandafir	5,46	5,46	0,04	0,00	2,44	14,57
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Pesmeți	2,7	2,70	0,44	0,13	1,81	12,67
Smântână, 15 % grăsime	2,73	2,73	0,08	0,40	0,07	5,90
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Ouă de găină categoria Extra	1,00	1,00	0,13	0,10	0,01	1,50
Băutură de lămâie	1/200		0,14	0,00	3,59	15,92
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite proaspete	1/150		0,00	0,00	16	76,00
Portocale	202,65	150,00				
TOTAL :			14,28	25,11	65,92	570,53
PRÂNzul						
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
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveți 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
Rasolnic cu arpacaș și verdeață	1/250		3,35	10,38	32,72	217,05
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de țelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pește copt cu legume în rolă	1/80		17,70	12,95	3,54	130,59
Fileu de pește pur "Merluciu"	133,60	80,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	0,00	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	2,40	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95

Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt și cașcaval ras	1/100/5/20		7,27	7,40	31,73	324,30
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	3,540	0,045	38,300
Cașcaval "de Olanda" 45% de grăsimi	21,0	20,00	5,00	7,60	0,00	118,00
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	23,25	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 țărăță	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	9,50	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	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
TOTAL :			40,19	30,78	158,99	1123,02
CINA						
Burger "Sănătos"	1/120		17,84	12,66	44,52	297,02
Bitoc tocat de carne de pui	50,00	50,00	11,50	6,10	7,80	117,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,40	4,10	0,07	39,00
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"	55,00	55,00	5,61	2,44	35,33	135,00
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
Fructe proaspete	1/170		0,68	0,00	19,21	79,90
Mere	193,18	170,00				
TOTAL :			18,72	12,66	70,09	396,71
ÎN TOTAL :			73,19	68,55	295,00	2090,26
CORELATIA P:L:G			1,07	0,93	4,03	
COSTUL : 60,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/25/10		2,79	9,14	14,50	152,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,24	0,10	74,80
Pâine de casă cu țărâță	25,00	25,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Pâine de casă cu țărâță						
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt	0,01		6,89	7,34	39,00	236,84
Fulgi de ovăz	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	13,80
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Ceai "de Mai"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
Fructe proaspete	1/100		0,30	0,06	10,22	48,00
Kiwi	113,60	100,00				
Biscuiți Alisa	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
TOTAL :			11,73	18,44	84,89	530,83
PRĂNZUL						
Salată de crudități cu semințe de susan	1/50/2		1,37	3,00	4,67	64,55
Roșii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapyra"/ "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	26,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,5
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	1/250/20		7,95	10,92	44,45	269,88
Cartofi	77,00	50,00	1,00	0,05	9,50	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortificată Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bitoc tocat din fileu de pui la aburi	2/40		35,50	14,48	15,98	272,36
Fileu de pui dezodată ,refrigerată	34,40	31,20	18,60	0,69	0,34	39,00
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/100		1,02	5,23	18,90	191,50
Crupe de hrișcă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot "Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	4,55	20,05
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	100	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
TOTAL :			55,09	36,63	110,85	1074,34
CINA						
Brânză cu cheag tare "de Olanda" porționat	26,00	25,00	0,48	5,25	13,50	139,12
Șarlotcă pandișpan cu mere	150	150,00	0,30	11,20	49,00	235,50
Băutură "Limonadă"	1/200		0,14	0,00	5,58	23,50
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,10
TOTAL :			0,92	16,45	68,08	398,12
ÎN TOTAL :			67,74	71,52	263,82	2003,29
CORELATIA P:L:G			0,94	1,06	3,90	
COSTUL : 60,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA II MARȚI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Ou fiert cu pâine	1/40/35		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Bulgur pe lapte cu unt	1/150		7,34	6,37	29,69	208,59
Crupe de bulgur	37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	132,54
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	71,25	71,25	2,85	1,90	4,75	37,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert	1/200		6,00	3,50	10,00	104,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	210,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Măr copt cu nuci	1/105		1,40	3,50	11,80	79,50
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,5
TOTAL :			24,34	19,47	75,79	589,09
PRÂNZUL						
Dovlecei cu legume înăbușite	1/50		1,52	3,96	7,84	81,28
Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratat termic)	1/250/10		2,85	6,63	30,52	159,41
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Perișoare cu sos roșu	1/50/50		9,90	7,54	11,57	151,60
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	33,25
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresată	21,00	20,37	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	18,18
Ouă de găină, categoria "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	2,44
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș	1/150	1,00	4,99	4,74	32,71	199,22
Crupe de arpacaș	49,95	49,45	4,95	0,64	32,64	160,22
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere și prune uscate	1/200		0,28	0,07	13,95	54,70

Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,17	0,07	6,30	25,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	100	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
TOTAL :			28,54	25,94	144,59	902,21
CINA						
Chiflă împletită cu susan" și unt "de Râșcani" porționat	1/15/75		9,09	16,67	22,14	339,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Chiflă împletită cu susan	75,00	75,00	9,00	4,37	22,00	227,00
Suc de mere „Delicios,, fără zahăr	1/200		0,40	0,00	11,00	92,00
Fructe proaspete	1/220		0,00	0,00	9,90	85,80
Mandarine	270,32	220,00	0,00	0,00	9,90	85,80
TOTAL :			9,49	16,67	43,04	517,00
ÎN TOTAL :			62,37	62,08	263,42	2008,30
CORELATIA P:L:G			1,00	1,07	4,20	
COSTUL : 60,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA II MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/30/15		2,79	13,20	14,54	189,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)	1/100/10		13,24	13,02	35,83	235,72
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,40	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de grîș	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra"	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	25,00	25,00	0,70	3,75	8,00	50,50
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	1/80		0,32	0,00	9,04	37,60
Măr	91,00	80,00	0,32	0,00	9,04	37,60
Covrigei grîu încolțit(fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/20	20	2,20	0,60	15,80	64,00
TOTAL :			21,46	29,09	87,72	543,32
PRÂNzul						
Tomate proaspete porționate	1/50		0,26	0,00	1,80	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Ciorbă de cartofi cu arpacaș și smântână	1/250/5		5,54	5,99	34,49	174,24
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaș	12,50	12,00	1,24	0,16	8,17	40,10
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sufleu de pasăre cu orez coaptă	1/50		10,84	21,66	17,84	248,35
Piept de pui dezosată , refrigerată	48,00	46,56	6,60	4,61	15,00	68,63
Orez (viscos) (15-m.netto)	36,00	35,70	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt	1/200		6,23	4,57	82,34	351,40
Cartofi	308,00	200,00	6,14	0,32	72,90	276,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	4,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot de mere și portocale	1/200		0,22	0,01	4,69	19,52
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
Pâine de casă cu țărâță	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
TOTAL :			32,09	35,23	189,16	1059,01

CINA

Tartină cu bătută de pui împanată în ou	1/50/50		16,53	23,52	14,97	204,29
Fileu de pui	52,50	47,00	13,13	18,12	11,20	59,85
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	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	5,00	0,00	45,00
Verdeță	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine "cu Malai"	50	50,00	2,42	0,36	26,20	76,20
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
Fructe	1/200		1,34	0,00	17,20	157,00
Mere	227,00	200,00	1,34	0,00	17,20	157,00
TOTAL :			19,57	24,52	41,03	407,08
ÎN TOTAL :			73,12	88,84	317,91	2009,41
CORELATIA P:L:G			0,82	1,20	4,30	

COSTUL : 60,20 lei

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

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

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Broccoli sotat în unt	35		1,30	1,64	8,45	26,50
Broccoli	64,40	35,00	1,30	0,00	8,45	26,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Mămăliguță cu unt și cașcaval	1/150/15		10,76	15,55	35,84	340,47
Crupe de malai	49,50	49,05	4,20	0,60	35,75	168,75
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	26,00	25,00	6,50	6,75	0,00	96,92
Pâine de casă cu țărâță	1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
Ceai "de Mai" cu 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
Fructe proaspete	1/150		0,75	0,00	23,55	93,00
Hurmale	156,00	150,00	0,75	0,00	23,55	93,00
TOTAL :			14,76	17,19	92,74	563,32
PRÂNZUL						
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	1/50		1,19	6,77	3,95	80,15
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă Țărănească cu orez și smântână (tratat termic)	1/250/10		2,94	6,77	30,96	169,62
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
Orez	10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	13,30	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,30
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	1/100		25,07	41,80	33,29	319,78
Fileu de pui dezosată, refrigerată	86,00	78,00	21,50	37,20	18,60	158,04
Lapte 2,5 % de grăsimi	18,00	18,00	0,54	0,36	0,90	9,36
Pâine de grâu	13,00	13,00	1,06	0,16	6,24	34,72
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,06	9,96
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,04	3,28	0,06	31,20
Pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	75,80
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		15,42	4,77	35,51	248,95
Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95

Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
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	9,70	38,12
Gutui	23,0	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu tărâță	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
TOTAL :			52,67	63,11	161,41	1112,62

CINA

Tartină cu gem de coacăză	1/5/30		1,58	0,26	18,54	80,90
Gem de coacăză	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine "cu Malai"	30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)	1/100/10		13,24	13,02	35,88	235,72
Brânză de vaci (9% grăsimi)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	25,00	25,00	0,70	3,75	8,00	50,50
Fructe proaspete	1/220		0,00	0,00	9,90	85,80
Clementine	270,32	220,00	0,00	0,00	9,90	85,80
Ceai "de Mai"	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
TOTAL :			15,02	13,28	60,78	336,41
ÎN TOTAL :			82,45	93,58	314,93	2012,35
CORELATIA P:L:G			0,90	1,10	3,85	

COSTUL : 60,20 lei

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

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

SĂPTĂMÎNA II VÎNERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/30/15		6,60	4,95	14,40	135,58
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45%de grăs.	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă	1/150/5		8,92	7,65	25,75	262,10
Bulgur	40,00	39,50	7,20	2,80	18,00	179,00
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane proaspete	33,40	20,00	0,75	0,00	1,12	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,03	37,40
Băutură "Limonadă"	1/200		0,14	0,00	5,58	23,40
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/150		1,50	0,45	24,50	134,00
Banane	166,50	150,00				
TOTAL :			17,16	13,05	70,23	555,08
PRÂNzul						
Ardei proaspete porționat	1/20		0,30	0,00	2,10	13,50
Ardei Kapya	26,6	20,00				
Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață	1/250		7,44	7,14	20,16	289,41
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr	0,25	0,25	0,00	0,00	0,30	0,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare din peşte cu sos roşu de bază	50/25		8,33	8,68	5,32	145,66
Fileu de peşte pur Merluciu	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	0,52	22,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază:		25,00				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Păină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	1/100		4,78	3,26	4,53	158,72
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	4,50	132,54

Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	10,23	39,96
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu tărață	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	256,00
TOTAL :			21,05	19,08	90,34	903,25
CINA						
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porționat	1/15		0,09	12,30	0,14	112,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Siculent cu brânză de vaci	75,00		3,40	5,70	17,20	235,00
Fructe proaspete	1/200		1,34	0,00	27,20	157,00
Mere	227,00	200,00	1,34	0,00	27,20	157,00
Ceai "Lisma" cu lămâie (fără zahăr)	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
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
TOTAL :			5,08	18,00	51,11	525,99
ÎN TOTAL :			43,29	50,13	211,68	1984,32
CORELATIA P:L:G			0,98	1,02	4,20	
COSTUL : 60,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						