

COORDONAT

APROBAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ADMINISTRATOAREA

SEE CSP CHISINĂU

IMAP "ADOLESCENȚA-RC"

E.TCACI

A.GHIMPU

Data

16 / 04 2024

Data

09 / 04 2024

MEȚIU-MODEL

*Alimentația copiilor din cadrul taberelor de
odihnă „Poiența Veselă” și „Alunelul”
pentru perioada estivală iunie - august 2024*

CHISINĂU 2024

ZIUA 1

Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit „Alisa”	20/40			2,96	20,20	27,98	316,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		40,00	40,00	2,84	3,80	27,80	167,20
Ou fiert		50,00		5,66	0,40	0,44	62,21
Ouă de găină categoria „Fxa”		50,00	43,50	5,66	0,40	0,44	62,21
Paste făinoase "Farfalle" cu unt și cașcaval "Edam"	150/20			10,18	8,92	36,66	225,53
Paste făinoase din grâu dur		49,50	49,50	4,96	0,65	36,63	121,73
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi		20,10	20,00	5,20	5,40	0,00	77,62
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/5			0,40	0,01	6,63	19,46
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,20	0,01	0,30	0,97
TOTAL DEJUN:				19,20	29,53	71,71	624,00
PRÂNZ							
Mix de legume proaspete porționate	100			0,70	0,00	3,60	15,00
Tomate proaspete		52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Casataveți proaspeți		53,76	50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
Ciorbă cu orez, verdeață și smântână (tr.term)	250/10			3,46	5,37	27,51	177,51
Cartofi		125,25	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Orez		12,50	12,50	0,90	0,27	7,80	45,17
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
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	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Gulaș din pulpă de porc	75/50			13,57	29,76	3,36	311,52
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		111,10	75,00	12,95	24,75	0,00	250,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		27,00	22,50	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu		6,00	6,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Făină de grâu		6,00	6,00	0,27	0,03	1,94	9,52
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Terci de hrișcă risipit	150			10,23	5,72	41,75	181,47
Crupe de hrișcă		71,40	70,69	10,20	1,41	41,70	142,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot decireșe	200			0,18	0,00	1,23	42,22
Cireșe/vișină		42,20		0,01	0,00	0,15	24,40
Zahăr		5,00		0,00	0,00	0,99	17,40

Lămâie (suc)		2,40		0,01	0,00	0,09	0,42
Pîine de casă din făină integrală	100	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Apă plată	500	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				36,24	42,05	125,45	994,72
CHINDII							
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	14,6	62,4
Cireșe		117,35	100,00	1,00	0,30	14,60	62,40
Biscuiți „Urechiușe”(fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	40	40,00	40,00	3,28	3,80	29,60	188,40
Ceai „Lisma”	200			0,20	0,01	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă plată	1 L	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				4,48	4,11	50,53	269,29
CINA I							
Salată de morcov cu rădăcină țelină,verdeață și semințe de susan	50			1,16	3,08	3,48	55,66
Morcov		43,23	32,50	0,43	0,04	2,28	13,33
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,29	1,20
Lămîie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,07	0,21
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață (pătrunjel)		1,35	2,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de susan		2,50	2,50	0,50	0,50	0,43	16,38
Părjoala de casa în pesmeți coaptă în rolă	75			9,93	5,42	6,21	155,29
Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată		57,00	57,00	4,15	1,34	0,91	52,50
Piept de pui refrigerată,dezosată		61,50	61,50	4,30	1,44	0,98	54,00
Pîine		7,00	7,00	0,57	0,08	3,36	18,69
Ceapa		6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		8,60	8,60	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu /Pesmeți		1,00	1,00	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Bulgur fiert cu unt	150			15,13	4,57	33,45	174,95
Bulgur		43,20	42,77	15,10	0,43	28,65	135,68
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai „Lisma”	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pîine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,6	24,00	133,5
TOTAL CINA I:				30,47	13,67	73,47	537,89
CINA II							
Cornișor nisipos	100			7,90	11,26	49,52	355,20
Făină de grâu		60,00	60,00	7,10	0,04	43,8	229,8
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		13,20	13,20	0,08	10,82	0,12	98,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		6,40	6,40	0,72	0,4	0,56	7,96
Bicarbonat de Na		0,14	0,14	0,00	0,00	0,06	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
TOTAL CINA II:				8,90	11,26	72,92	449,20
TOTAL I ZI:				99,29	100,62	394,08	2875,10
CORELAȚIA:				1,0	1,09	4	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							

ZIUA 2
Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
DEJUN							
Tartină cu brânză cu cheag tare „Edam”	15/30	86,25	85	6,33	4,41	14,40	138,28
Piine de casă din făină integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi		15,60	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural, unt	200/5			3,16	6,36	25,71	229,48
Crupe de Griș		37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	126,28
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Stafide		5,00	5,00	0,085	0,00	3,54	13,80
Sare iodată		0,80	0,80	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
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma" cu lapte fiert	200			3,20	2,00	11,36	71,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Covrigei uscați cu vanilie (fără grăsimi hidrogenizați)	30,00	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
Fruite proaspete	190			0,76	0,00	21,47	89,30
Mere		215,90	190,00	0,76	0,00	21,47	89,30
TOTAL DEJUN:				13,45	12,77	72,94	624,85
PRANZ							
Salată din varză proaspătă cu roșii și mărar	50			0,43	2,51	2,70	36,68
Varză proaspătă		34,40	27,50	0,22	0,00	1,49	8,53
Roșii proaspete		17,70	15,00	0,10	0,00	0,70	3,03
Morcov		6,25	5,00	0,07	0,01	0,35	2,05
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,07	0,21
Mărar		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratată termic)	250/10			4,12	7,32	31,38	205,45
Cartofi		125,25	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Tăieței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	54,00
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ardei dulci		6,65	5,00	0,06	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Rădăcină de țelină		3,86	2,70	0,02	0,01	0,08	0,43
Pătrunjel verde		1,35	1,08	0,05	0,00	0,11	0,44
Mărar verde		1,35	1,08	0,01	0,00	0,08	0,30
Borș acru alimentară (fără conservanți)		0,30	0,30	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	2,00	0,36	20,00
Pilaf din pulpă de porc	75/150			15,68	36,36	48,53	429,12
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		121,50	111,00	10,95	24,75	0,00	112,93
Ulei de floarea soarelui rafinat		10,50	10,50	0,00	10,40	0,00	94,40
Suc de tomate		12,50	12,50	0,1	0,02	0,58	3,38
Ceapă praz		18,00	15,00	0,26	0,04	11,04	4,84
Morcovi		19,96	15,00	0,2	0,02	1,12	6,54
Rădăcină de țelină		3,00	2,00	0,02	0	0,06	0,34
Verdeț		2,70	2,16	0,03	0	0,18	0,72
Orez		57,00	57,00	4,12	1,13	35,55	205,97
Frunze de dafin		0,01	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,36	0,00	14,52	54,40

Mere		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,2	0,00	0,09	0,74
Pîine de casă din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24,00	133,50
Pîine cu tărîță și semințe	50	50	50	4,5	1,5	24,00	129,00
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				0,00	48,29	145,13	988,15
CHINDII							
Biscuiți „Delicioși” (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	50	50		4,10	4,76	37,00	172,05
Lapte fierț cu cacao	200			3,80	2,56	20,03	95,96
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	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	12,87	34,80
Apă plată	1 L	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				7,90	7,32	57,03	268,01
CINA I							
Tomate proaspete porționate	50,00	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Chifteluțe moldovenești cu marinadă	60/50			11,09	16,61	4,72	223,66
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		34,00	29,00	4,23	9,50	0,00	120,30
Pulpă de vițel fără os refrigerat, degresat		39,50	29,00	5,98	2,07	0,00	44,44
Ceapă		9,50	8,00	0,14	0,00	0,76	3,35
Făină de grâu		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	1,07
Sos :	50						
Pastă de tomate		3,00	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov		9,40	7,52	0,10	0,01	0,53	3,08
Ceapă		4,75	3,99	0,07	0,00	0,38	1,68
Usturoi		2,00	1,50	0,11	0,00	0,42	2,19
Terț dens de grâu „Arnaulca”	150			17,00	4,90	39,85	141,33
Crupe de grâu		58,20	57,62	17,00	0,59	39,80	102,06
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai „de Mai” cu zahăr	200			0,20	0,00	11,28	35,89
Ceai uscat		1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Pîine cu tărîță și semințe	50	50	50	4,5	1,5	24,00	129,00
TOTAL CINA I:				33,12	23,01	82,21	539,97
CINA II							
Siculent (aluat fărâmișos)	85			42,62	11,64	33,55	337,76
Făină de grâu		37,00	37,00	37,30	0,37	27,01	177,16
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină de categoria „Fxa” (bucăți)		9,20	8,00	1,04	0,80	0,08	11,45
Bicaronat de Na		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Chefir 15% de grăsimi/Smântână 15% de grăsimi		6,00	6,00	0,18	0,00	0,18	2,76
Brânză de vaci, 9 % de grăsimi		25,23	25,23	4,04	2,27	0,25	50,71
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Fruite proaspete caise	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
Băutură „Limonadă”	200			0,10	0,03	10,80	37,70
Lămâie		16,65	9,99	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Mintă proaspătă		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CINA II:				44,22	12,27	60,85	447,45
TOTAL a II ZI:				98,69	103,66	418,16	2868,43
CORELAȚIA:				1,0	1,05	4,03	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							

ZIUA 3

Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu dulceață de coacăză	10/30			2,69	0,46	20,04	102,10
Dulceață de coacăză		10,00	10,00	0,26	0,10	5,64	22,00
Piine de casă din făină integrală		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Budincă din brânză de vaci cu morcov și smântână (tratată termic)	170			13,58	18,10	14,41	382,38
Brânză de vaci (9% grăsime)		109,91	108,80	10,05	9,89	1,10	220,92
Morcov		46,47	37,17	0,48	0,04	2,60	15,24
Crupe de griș		10,05	10,00	1,13	0,07	7,30	34,30
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsime)		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Ouă de găină categoria „Extra”		6,57	5,72	0,74	0,57	0,06	8,17
Ulei de floarea soarelui nerafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Fructe proaspete -banane	100			0,35	0,00	9,95	41,36
Lapte fierț	200			6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		200,00	200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL DEJUN:					22,56	54,40	629,84
PRÂNȚ							
Asorti de legume proaspete porționate	20/20/20/20			0,83	0,04	17,45	18,82
Tomate proaspete		23,6	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Ardei dulci Kapyra proaspeți		26,6	20,00	0,20	0,00	1,20	5,99
Castraveți proaspeți		21	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Ceapă verde		24	20,00	0,34	0,04	14,72	6,45
Ciorbă delicioasă cu fasole, leuștean și verdeață	250			8,47	5,34	30,67	200,00
Fasole		30,40	30,00	6,65	0,30	16,33	91,65
Cartofi		83,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
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	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Leuștean		1,35	1,08	0,05	0,00	0,1	0,44
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservanți)		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
Pulpă de pui coaptă în rolă	150			27,46	25,28	14,07	330,69
Pulpă de găină refrigerată		267,00	216,00	27,09	19,80	13,50	272,55
Smântână		9,00	9,00	0,24	1,38	0,30	19,44
Unt „De Râșcani” 82,5%de grăsimi (f. grăsimi veget)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi noi fierți cu unt și mărar	150			2,46	4,35	23,07	134,19
Cartofi noi		250,05	150,00	2,40	0,12	22,85	96,19
Unt „De Râșcani” 82,5%de grăsimi (f.grăsimi veget.)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Mărar		2,70	2,16	0,03	0,01	0,17	0,60
Pîine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine cu țăriță și semințe	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe	200			0,37	0,11	10,29	39,59
Cireșe proaspete		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				48,14	37,22	143,55	985,79
CHINDII							
Coptură cu fructe	65			4,13	3,89	33,93	180,02
Făină de grâu		35,10	35,10	3,51	0,35	25,62	125,66
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,50	2,50	0,02	2,46	0,04	19,50
Ouă de găină categoria „Extra”		3,00	3,00	0,34	0,26	0,02	3,74
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie		1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Implutură de vișină/cireși	20						
Vișină /Cireșe proaspete		31,00	24,80	0,18	0,80	2,13	9,19
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Suc din fructe 100% nat, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Apă plată	1 L	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				4,53	3,89	55,93	272,02
CINA I							
Ardei dulci Kapya proaspeți porționat	50	66,5	50	0,50	0,00	2,99	14,96
Bitoc tocat din piept de curcan la aburi	75			15,13	10,38	9,53	152,23
Fileu de curcani refrigerat,dezosat		64,50	58,50	13,42	5,68	3,87	76,76
Pâine		9,78	9,78	0,79	0,12	4,69	26,11
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Ouă de găină		10(buc)	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Usturoi		1,28	1,00	0,06	0,00	0,26	1,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Terci dens din mei	150			4	5,83	16,05	175,67
Crupe de mei		36,45	36,09	3,97	1,52	16	136,40
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pîine de casă din făină integrală	40	40,00	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Pîine cu țăriță și semințe	40	40,00	40,00	0,60	0,00	16,95	70,50
Mere		170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL CINA I:				23,67	16,69	71,05	538,65
CINA II							
Strudel cu coacăză neagră	75	75,00	75,00	8,25	2,25	59,25	170,00
Halva de floarea soarelui cu arahide(<15 gr zahăr/ 100 gr produs)	30	30,00	30,00	3,90	11,40	13,50	172,50
Chefir 2,5 % grăsimi	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				18,15	13,75	78,75	434,50
TOTAL a III ZI:				94,49	94,11	403,68	2860,80
CORELAȚIA:				1,0	1,00	4,2	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							

ZIUA 4

Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Unt porționat „De Râșcani” 82,5%grăsimi (fără grăsimi vegetale)	20	20,00	20,00	0,12	16,20	0,18	149,60
Pâine de casă din făină integrală	30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea	250			7,78	5,88	29,07	207,24
Lapte integral pasteurizat (2,5 % grăsimi)		175,00	175,00	5,25	3,50	8,75	91,80
Paste diverse din grâu dur (fidea/ scoici/ pene)		25,00	25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,50	2,50	0,03	2,05	0,02	18,70
Zahăr		1,80	1,80	0,00	0,00	1,80	6,74
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt cu halva	65/20			2,98	7,60	19,40	157,01
Măr		93,00	65,00	0,38	0,00	10,40	42,21
Halva(<15 gr zahăr/100gr produs)		20,00	20,00	2,60	7,60	9,00	114,80
Ceai "de Mai"	200			0,20	0,00	11,28	35,89
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	9,90	34,80
TOTAL DEJUN:				5,73	30,04	74,33	629,84
PRÂNZ							
Salată din morcov cu mere și stafide	50			0,59	2,56	6,84	54,30
Morcov		43,23	32,50	0,45	0,04	2,42	14,18
Mere		11,40	10,00	0,04	0,00	1,14	4,72
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Stafide		5,10	5,00	0,09	0,04	3,15	12,50
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Borș de vară cu cartofi , verdeață și smântână (tratată termic)	250/10			2,81	6,02	29,75	139,57
Cartofi		83,50	50,00	1,20	0,06	21,10	48,10
Sfeclă		62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de pătrunjel		3,37	2,50	0,06	0,00	0,16	0,73
Rădăcină de țelină		3,37	2,50	0,02	0,00	0,07	0,38
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,02
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservevanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Beef-Stroganoff	75/50			22,11	19,96	9,57	321,18
Pulpă de vițel fără os refrigerat, degresat,dezosat		130,50	118,50	20,12	6,97	0,00	149,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		10,19	10,19	0,00	6,93	0,00	92,01
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		6,20	6,20	0,62	0,06	4,53	22,20
Tomat pastă		5,20	5,00	0,27	0,00	0,75	4,25
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)		20,00	20,00	0,56	6,00	1,28	40,00
Ceapă		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,30
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens de hrișcă	150			4,22	5,03	21,34	163,04

Crupe de hrișcă		36,45	36,09	4,19	0,72	21,29	123,77
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu țărîță și semințe	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe	200			0,41	0,12	10,96	43,52
Cireșe		42,00	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				38,70	35,80	126,46	984,11
CHINDII							
Chiflă împletită cu scorțișoară	75			6,40	12,31	48,68	198,70
Făină de gâu		53,25	53,25	5,53	0,53	38,87	110,05
Zahăr		3,75	3,75	0,00	0,00	3,71	13,05
Ouă de găină categoria „Extra”		3,60	3,60	0,41	0,31	0,03	4,48
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		7,50	7,50	0,05	6,15	0,07	56,10
Drojdie		1,05	1,05	0,09	0,02	0,19	1,10
Scorțișoară		0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,44	2,44	0,00	4,95	4,95	4,95
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsime)		17,25	17,25	0,52	0,35	0,86	8,97
Vanilie		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	150			1,50	0,00	0,60	72,00
Caise		174,42	150,00	1,50	0,00	16,50	72,00
Apă plată	1 L	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				7,90	12,31	49,28	270,70
CINA I							
Tomate proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Bătută din fileu de pui împanată	75			19,05	9,58	19,93	231,82
Fileu de pui dezosată, refrigerată		85,50	85,50	17,78	2,10	15,13	138,75
Ouă de găină categoria „Extra”		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		6,50	6,50	0,65	0,07	4,75	23,27
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci risipit din orez	150			3,90	3,36	43,45	132,27
Crupe de orez		53,55	53,01	3,87	1,06	43,40	93,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	2,30	0,05	39,27
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutuă din măcieș	200			0,25	0,11	14,40	54,90
Măcieș		15,75	15	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,2	106,8
TOTAL CINA I:				26,78	13,53	99,33	535,879
CINA II							
Plăcintă ca la „Strășeni” cu brânză de vaci și mărar	100			17,57	12,88	44,10	339,29
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		46,00	46,00	9,60	0,00	43,20	164,68
Ouă de găină categoria „Extra”(pentru aluat)		1,72	1,72	0,22	0,17	0,02	2,46
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		10,13	10,13	0,06	8,31	0,09	75,77
Bânză de vaci 9%grăsimi (împlutură)		45,00	45,00	7,20	4,05	0,45	90,45
Ouă de găină categoria „Extra”(pentru împlutură)		2,50	2,50	0,32	0,25	0,02	3,57
Mărar		5,00	4,00	0,05	0,01	0,31	1,12

Sare iodată		0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria „Extra” (pentru uns)		0,86	0,86	0,11	0,09	0,01	1,23
Fructe proaspete	190			1,86	0,00	21,47	89,30
Mere		215,90	190,00	1,86	0,00	21,47	89,30
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA II:				19,63	12,88	71,90	447,08
TOTAL a IV ZI:				98,74	104,56	421,30	2867,60
CORELAȚIA:				1,00	1,03	4,01	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							

ZIUA 5
Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "De Râșcani" și brânză cu cheag tare „de Olanda”	20/20/35			8,00	22,06	16,98	318,29
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Brânză cu cheag tare „de Olanda” 45 % de		20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pîine de casă din făină integrală		35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Fulgi de ovăz cu fructe și stafide	200			3,89	5,83	37,58	208,60
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	1,33	22,31	108,23
Stafide		5,10	5,10	0,09	0,04	3,21	12,75
Caise uscate		5,10	5,10	0,09	0,04	3,21	12,75
Banane proaspete		50,00	30,00	0,36	0,12	8,80	35,60
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3			0,23	0,01	6,6	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				12,82	27,90	81,05	628,97
PRÂNZ							
Tomate porționate cu ceapă verde și ulei	75			0,54	4,95	3,52	60,16
Tomate proaspete		70,80	60,00	0,36	0,00	2,52	10,80
Ceapă verde		12,50	10,00	0,18	0,00	1,00	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă "Delicioasă" de legume cu smântână (tratată termic)	250/10			4,32	8,07	37,31	151,89
Conopidă proaspătă		31,25	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produș) prelucrată termic		15,40	15,40	0,77	0,03	10,20	6,16
Cartofi		77,00	50,00	1,11	0,06	20,50	44,35
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	53,94
Roșii proaspete		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Rădăcină de țelină		1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată/Frunze de dafin		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservevanți)		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Pește de mare copt cu legume	85			18,65	12,38	3,90	238,16
Fileu de pește „Merluciu” pur		125,20	105,20	17,88	4,94	0,00	153,59
Morcov		12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	7,43	0,00	67,43
Tomat pastă		3,20	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Verdeață(pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ceapă		14,50	12,18	0,21	0,00	1,60	5,12
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	150			4,96	6,28	33,05	239,97
Crupe de malai		49,50	49,25	4,93	1,97	33,00	200,70
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27

Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu țăriță și semințe	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din mere	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				37,37	33,79	135,35	989,68
CHINDII							
Iaurt -2,6% grăsimi (fără aditivi,adaos de zahăr)	125			4,38	3,13	4,5	63,75
Covrig împletit cu susan(fără grăsimi hidrogenizate)	50	50	50	6,50	1,50	36,50	123,67
Fructe proaspete	140			0,56	0,01	21,00	81,20
Pere proaspete		155,56	140,00	0,56	0,01	21,00	81,20
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				11,44	4,64	62,00	268,62
CINA I							
Castraveți proaspeți porționați	50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Kneli de fileu de curcan	2/50			34,99	5,74	6,39	229,16
Fileu de curcan dezosată, refrigerată		106,00	106,00	31,91	0,74	0,00	143,10
Pâine		10,00	10,00	0,80	0,12	4,80	26,70
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsime)		25,00	25,00	0,75	0,50	1,25	13,00
Ouă de găină categoria „Extra”		12,50	10,88	1,41	1,09	0,11	15,55
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Verdeață (pătrunjel)/Sare iodată		2,7/0,5	2,5/0,5	0,10	0,01	0,19	0,89
Ghiveci "Moldovenesc"de legume proasp.	180			1,72	5,62	10,65	96,37
Dovlecei		53,85	40,39	0,24	0,12	2,30	4,85
Morcov		55,38	44,30	0,58	0,04	3,10	18,16
Tomate proaspete		55,38	52,61	0,32	0,00	2,21	9,47
Ardei dulci		27,00	20,25	0,20	0,00	1,22	6,08
Ceapă		20,00	6,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Verdeață (pătrunjel)/Sare iodată		2,7/0,5	2,5/0,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Băutură din măcieș	200			0,25	0,11	14,40	54,90
Măcieș		15,75	15,00	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu malai	60	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,2
TOTAL CINA I:				42,22	12,19	61,74	546,63
CINA II							
Vatrușcă cu vișină proaspătă	75	75		7,12	8,99	30,83	285,39
Făină de grâu		46,00	46,00	5,70	0,27	21,71	164,68
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr		6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,34
Drojdie		1,50	1,50	0,12	0,03	0,27	1,58
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsime)		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Ouă de găină categoria „Extra”		6,00	6,00	0,68	0,53	0,05	7,47
Vișină proaspătă		31,00	24,80	0,18	0,08	2,13	9,19
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,75	3,75	0,00	3,71	0,00	33,71
Fructe proaspete	150			1,50	0,60	16,50	72,00
Caise proaspete		174,42	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
Suc din fructe100% natural,zahăr<5gr/100 ml	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
TOTAL CINA II:				9,62	9,59	70,73	451,39
TOTAL a V ZI:				113,48	88,10	410,87	2885,29
CORELAȚIA:				1,0	1,0	4,01	
COSTUL PER/ ZI: 160.00 Lei							

ZIUA 6

Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Grilletă cu unt și brânză cheag tare "Edam"	10/20/40			8,50	14,08	19,29	259,19
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,2	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare „Edam” 45 % de grăsimi		20,10	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă din făină integrală		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Omletă cu legume	120			11,43	12,57	2,91	168,83
Ouă de găină de categorie "Extra "		2 buc.	80,00	10,40	8,00	0,80	114,43
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,00	30,00	0,9	0,6	1,5	15,6
Roșii proaspete		5,1	5,00	0,03	0,00	0,21	0,90
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,6	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fruite proaspete	200			2,00	0,60	44,00	178,00
Banane		222	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
TOTAL DEJUN:				22,16	27,26	72,80	625,38
PRÂNZ							
Mix de legume proaspete	75			0,60	0,00	3,30	15,00
Tomate proaspete		26,3	25,00	0,15	0,00	1,05	4,50
Castraveți proaspeți		26,80	25,00	0,20	0,00	0,75	3,00
Ardei dulci		33,34	25,00	0,25	0,00	1,50	7,50
Ciorbă de varză proaspătă, cartofi și smântână (tratată termic)	250/10			3,16	7,09	30,06	169,18
Varză proaspătă		75,00	60,00	0,48	0,00	3,24	18,60
Cartofi		125,25	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Roșii		20,30	7,50	0,12	0,00	0,81	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ardei împluți cu carne, orez și legume	194/50			3,98	18,77	22,92	374,07
Ardei dulci		171	128,00	1,28	0,00	7,70	34,48
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		89	81	1,50	11,12	0,00	225,03
Orez		9,00	8,91	0,65	0,18	5,61	32,52
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Morcov		10,64	8,00	0,11	0,01	0,60	3,49
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95

Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeată pătrunjel		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos roșu	30						
Făină de grâu		5	5	0,11	0,01	0,77	3,76
Morcov		1,89	1,51	0,02	0,00	0,11	0,62
Ceapă		1,08	0,91	0,02	0,00	0,09	0,38
Rădăcină de pătrunjel		0,80	0,60	0,01	0,00	0,04	0,17
Tomate proaspete		3,54	3,00	0,02	0,00	0,14	0,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Zahăr		0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	1,04
Pâine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu țărâță și semințe	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe proaspete	200			0,37	0,11	10,29	39,59
Cireșe		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe proaspete	140,00			1,40	0,42	30,80	124,60
Kiwi		200,00	140,00	1,40	0,42	30,80	124,60
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNȚ:				16,67	27,96	114,57	984,94
CHINDII							
Biscuiți" De lapte"(fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	45,00	45,00	45,00	3,28	3,80	29,60	185,4
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,90	82,79
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,90	82,79
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				3,98	3,80	49,50	268,19
CINA I							
Legume înăbușite	100			1,06	3,02	8,53	48,38
Dovlecei proaspeți		140,00	110/75	0,63	0,315	5,985	12,6
Tomate proaspete		37,30	35,44	0,21	0,00	1,49	6,38
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,70	0,00	24,73
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeată (mărar,pătrunjel)		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Sufleu din piept de pui copt la cuptor	110			27,18	13,19	10,01	189,18
Piept de pui dezosat,refrigerat		105,18	88,64	23,80	9,26	6,31	125,16
Sos de lapte:	30						
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		12,50	12,50	0,38	0,25	0,63	6,50
Bulion sau apă		4,50	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		3,90	3,90	0,39	0,04	2,85	13,96
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Ouă de găină de categorie "Extra "		20,00	20,00	2,60	2,00	0,20	28,60
Piureu de cartofi	150			5,51	4,71	29,98	174,32
Cartofi		214,17	128,25	5,10	0,15	29,30	123,55
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		12,50	12,50	0,38	0,25	0,63	11,50
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură „Limonadă”	200			0,30	0,03	7,23	21,39
Lămâie		16,65	15,00	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mintă proaspătă		1,00	50 ml inf.	0,2	0,00	1,38	1,09
Pâine de casă cu malai	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,2	106,8
TOTAL CINA I:				37,29	21,43	74,94	540,07

CINA II

Chiflă cu stafide	50			6,08	7,44	26,76	187,90
Făină de grâu		26,50	26,50	5,20	0,27	19,35	94,87
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină categoria „Extra”		2,1 buc.	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Drojdie		1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Stafide		5,00	5,00	0,08	0,04	3,78	12,50
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		8,00	8,00	0,24	0,16	0,40	4,16
Vanilie		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Miez de nuci	30	30,00	30,00	6,00	21,00	3,00	195,00
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	100			0,90	0,40	10,90	47,00
Vișine proaspete		117,65	100,00	0,90	0,40	10,90	47,00
TOTAL CINA II:				7,18	7,44	43,99	448,39
TOTAL pentru VI zi :				87,28	87,88	355,80	2866,97
CORELAȚIA:				1	1,09	4,05	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							

ZIUA 7

Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "De Râșcani"	20/25			2,15	16,70	12,18	216,35
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Pîine de casă din făină integrală		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Colțunași lenoși din brînză de vaci cu smântîănă (tratată termic)	150/20			3,75	14,20	29,38	306,41
Făină de grâu		37,5	37,50	3,75	0,375	27,375	34
Ouă de găină de categorie "Extra "		0,18buc	7,20	0,94	0,72	0,07	10,30
Brînză de vaci, 9 % de grasimi		114,00	112,50	18,24	9	1,14	219,5
Zahăr		0,75	0,75	0,00	0,00	0,74	2,61
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântîănă 15% de grăsimi		20,00	20,00	0,03	4,1	0,05	40
Băutură de cătînă	200			0,13	0,02	6,60	25,94
Cătînă		26,40	25,00	0,09	0,01	1,28	7,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,04	0,01	0,37	1,04
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,90	82,79
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,90	82,79
TOTAL DEJUN:				6,73	30,92	68,06	631,49
PRÂNZ							
Tomate proaspete	50	52,63	50	0,3	0,00	2,1	9,00
Ardei copți în rolă	100			1,06	0,99	6,35	40,72
Ardei dulci proaspeți		141,00	105,75	1,06	0,00	6,35	31,73
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
Borș verde de vară cu smântîănă (trat. termic)	250/10			6,82	8,04	22,44	183,09
Sfeclă		66,75	29,5fiartă	0,91	0,00	5,77	22,96
Cartofi		83,5	50	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		9,5	7,5	0,10	0,01	0,53	3,12
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă verde		9,50	7,50	0,10	0,00	0,32	1,65
Măcriș		33,00	25,00	0,50	0,00	1,79	9,24
Spanac		33,70	25,00	0,97	0,00	0,77	7,08
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeată (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină de categorie "Extra "		0,5buc.	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Smântîănă (grăsimi 15%)		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Piept de pui cu sos alb de legume	1/100/50			34,30	16,07	14,99	323,16
Piept de pui dezosată, refrigerată		166,00	161,02	33,49	6,10	9,66	206,58
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume:	50						
Făină de grâu		5,00	5,00	0,50	0,06	3,60	17,90

Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Morcov		13,80	11,04	0,14	0,01	0,77	4,53
Ceapă		12,05	10,12	0,17	0,00	0,96	4,25
Couscous	150			5,46	6,38	36,11	125,27
Couscus		37,50	37,02	5,43	2,07	36,06	86,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine cu tărîță și semințe	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din prune proaspete	200			0,29	0,00	10,27	41,40
Prune proaspete		44,40	40,00	0,28	0,00	5,19	23,58
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				56,49	33,59	138,16	985,13
CHINDII							
Covrigei uscați cu vanilie (fără grăsimi hidrog)	50			4,10	1,50	39,50	160,00
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,6	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	150			1,05	0,00	19,5	88,5
Pepene galben proaspăt		166,67	150,00	1,05	0,00	19,50	88,50
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				5,38	1,51	65,60	267,86
CINA I							
Tomate porționate	75			0,45	0,00	3,15	13,50
Tomate proaspete		76,50	75,00	0,45	0,00	3,15	13,50
Biftec din carne de porcină tocat la aburi	75			11,70	23,95	17,67	211,89
Pulpă de porcină dezosat,degresat,refrigerat		71,00	69,00	10,07	12,77	10,30	64,95
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		16,5	16,5	0,50	0,33	0,83	8,58
Pâine		15,37	15,37	1,09	0,16	6,48	41,05
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		7,00	7,00	0,04	5,74	0,06	52,36
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Terci dens de hrișcă	150			3,13	5,03	21,34	163,04
Crupe de hrișcă		36,45	36,09	3,10	0,72	21,29	123,77
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Pîine de casă cu malai	55	55	55	4,46	0,66	26,4	146,85
TOTAL CINA I:				20,14	29,64	90,56	535,28
CINA II							
Cornișor "Moldovenesc"	75			9,55	6,50	16,92	186,20
Făină de grâu		33,00	33,00	3,30	0,33	10,20	118,14
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimivegetale)		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria „Extra”		2 buc.	80,00	5,40	1,00	0,80	9,95
Drojdie		3,70	3,70	0,31	0,07	0,67	3,89
Mac		2,60	2,60	0,52	1,82	0,26	6,90
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	178,00
Banane		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
Chefir 2,5 % grăsimi	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				15,55	7,20	66,92	456,20
TOTAL pentru VII zi :				104,29	102,85	429,29	2875,95
CORELAȚIA:				1,0	1,0	4,1	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							

ZIUA 8

Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Unt porționat „De Râșcani” 82,5%grăsimi (fără grăsimi vegetale)	20,00	20,00	20,00	0,12	16,20	0,18	149,60
Cașcaval porționat „Edam” - 45 %grăsimi	20,00	20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pîine de casă din făină integrală	30,00	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Pilaf dulce cu fructe și stafide	1/150			4,80	4,94	38,56	229,25
Orez		34,10	33,76	4,30	0,68	21,27	123,22
Zahăr		0,34	0,34	0,00	0,00	0,34	1,18
Unt 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Stafide		14,0	14,00	0,24	0,10	8,82	35,00
Caise uscate		10,0	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
Mere proaspete		18,0	13,00	0,06	0,00	1,79	7,44
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	100			0,40	0,00	11,30	47,00
Mere		113,64	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				12,90	26,75	71,04	627,25
PRÂNZ							
Salată de legume proaspete și verdeață	60			0,67	3,02	3,00	40,50
Tomate proaspete		30,60	30,00	0,17	0,00	1,22	5,23
Ardei dulci „Kapyra”		13,30	10,00	0,10	0,00	0,60	2,99
Tulpină de țelină		14,30	10,00	0,08	0,02	0,39	1,60
Praz		12,50	10,00	0,22	0,03	0,57	2,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	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
Supă de cartofi cu perișoare de carne,verdeață	250/35			10,30	7,82	25,02	208,71
Cartofi		167,00	100,00	2,40	0,12	22,85	96,19
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Roșii proaspete		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare de carne	35						
Pulpă de bovină dezosată,refrigerat		46,83	34,20	7,09	2,46	0,00	52,68
Ceapă		4,16	3,49	0,06	0,00	0,33	1,47
Apă		3,50	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria „Extra”		0,07	2,80	0,36	0,28	0,03	4,01

Carne de porc cu sos acriu-dulciu	75/50			9,26	19,13	19,21	225,78
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		136,95	124,50	8,33	14,10	9,90	139,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Suc de tomate		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,48
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Lămâie		0,55	0,50	0,00	0,00	0,03	0,10
Pesmeți		6,67	6,67	0,67	0,07	4,87	23,88
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi noi copti în rolă	150,00			7,97	5,16	38,07	205,20
Cartofi noi		187,50	150,00	7,90	0,20	37,70	158,72
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Usturoi		0,57	0,46	0,03	0,00	0,12	0,62
Mărar proaspăt		4,05	3,24	0,04	0,01	0,25	0,91
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de casă din făină integrală	50,00	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine cu tărîță și semințe	50,00	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din caise proaspete	200,00			0,41	0,00	10,86	41,98
Caise		46,60	40,00	0,40	0,00	5,78	24,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				37,16	37,23	144,16	984,66
CHINDII							
Biscuiți "Cereale" (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	40	40,00	40,00	3,28	0,00	29,60	188,40
Fruite proaspete	170			1,70	0,00	18,70	81,61
Caise		197,68	170,00	1,70	0,68	18,70	81,61
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				4,98	0,00	48,30	270,01
CINA I							
Tartină cu brînză cu cheag tare „Edam”	20/25			7,07	5,54	12,00	141,99
Brînză cu cheag tare „Edam” - 45 %grăsimi		20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pîine de casă cu făină integrală		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Păpănași cu brînză de vaci și gem de gutui	100/5			8,17	3,95	55,05	303,26
Brînză de vaci 9% de grăsimi		90,70	90,70	5,81	0,48	35,11	182,31
Crupe de griș		7,30	7,30	0,87	0,07	4,84	25,80
Ouă de găină categoria „Extra”		8 buc.	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Gem de gutui		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Lapte fiert cu cacao	200			3,80	2,56	20,03	95,96
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	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	12,87	34,80
TOTAL CINA I:				19,04	12,05	87,08	541,21
CINA II							
Plăcintă cu ceapă verde și ou	100,00			17,63	9,63	33,11	258,16

Făină de grâu		39,00	39,00	12,90	0,39	28,47	139,62
Zahăr		2,60	2,60	0,00	0,00	2,57	9,05
Unt 82,5%grăsimi(fără grăsimi vegetale)		1,30	1,30	0,01	1,07	0,01	9,72
Drojdie		1,30	1,30	0,11	0,02	0,24	1,37
Apă pentru aluat		17,30	17,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă verde		37,00	35,00	0,45	0,00	1,50	7,70
Ouă de găină categoria „Extra”		8,00	32,00	4,16	3,20	0,32	45,76
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Halva de floarea soarelui cu stafide(<15 gr zahăr/ 100 gr produs)	30,00	30,00		3,90	11,40	13,50	172,20
Ceai "de Mai" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA II:				21,73	21,03	52,94	448,85
TOTAL pentru VIII zi :							
				95,81	97,07	403,52	2871,99
CORELAȚIA:				1,00	1,01	4,10	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							

ZIUA 9
Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Unt porționat „De Râșcani” 82,5%grăsimi(fără grăsimi vegetale)	20,00	20,00	20,00	0,12	16,20	0,18	149,60
Pîine de casă din făină integrală		30,00	30,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	180			6,19	10,57	37,03	340,36
Spaghete /tăiței de casă Ammi (grâu dur)		43,00	130gata	4,30	0,56	31,82	154,80
Apă		96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		61,00	60,00	0,76	5,49	0,61	122,61
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		0,14buc	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Smântână 15 % de grăsimi		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	6,00
Pesmeți		3,00	3,00	0,24	0,04	1,44	8,01
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu lapte fierț	200			3,10	2,50	10,96	77,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat		100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL DEJUN:				11,44	29,57	60,17	634,50
PRANZ							
Legume feliate cu ulei	100			1,30	5,03	5,69	71,71
Ardei dulci		66,5	50,00	0,50	0,00	2,99	14,96
Tomate proaspete		26,3	25,00	0,15	0,00	1,05	4,50
Praz		31,25	25	0,55	0,08	1,43	6,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă de orez cu cartofi, verdeață și smântână(tratată termic)	250/10			3,38	7,26	26,87	188,38
Cartofi		133,60	80,00	1,92	0,10	18,28	76,95
Orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,90	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Zraze din carne de bovină la aburi	65			14,10	8,49	4,39	163,80
Pulpă de bovină dezost,degresat,refrigerat		52,00	38,00	7,88	2,73	0,00	58,50
Pâine		8,00	8,00	0,65	0,10	3,84	21,36
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă		11,00	11,00	0,33	0,22	0,55	5,72
Implutură :	20,00						
Cașcaval, 40% de grăsimi		21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
Mămăliguță	150,00			4,96	4,96	13,25	199,34
Crupe de porumb		49,95	49,25	4,93	1,97	13,20	160,07
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de casă din făină integrală	50,00	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine cu tărîță și semințe	50,00	50,00	50,00	2,25	1,85	28,89	152,87

Compot din fructe proaspete	200,00			0,41	0,12	10,92	42,22
Cireșe/vișină		42,20	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,950	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,014	0,004	0,13	0,42
Fructe proaspete	100			0,40	0,00	11,30	47,00
Mere		113,64	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				30,85	28,30	125,31	998,82
CHINDII							
Ruladă împletită cu mac (f. grăș vegetale)	70			7,00	1,13	35,00	158,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200			0,40	0,00	22,00	92,00
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				7,40	1,13	57,00	250,00
CINA I							
Tomate proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Sufleu de pasăre copt în rolă	75			17,57	16,99	7,28	219,20
Fileu de curcan refrigerat		72,27	51,14 fier	15,03	6,36	4,34	95,00
Ouă de găină de categorie "Extra "		13,64	13,64	1,77	1,36	0,14	19,51
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		3,40	3,40	0,02	2,79	0,03	25,43
Sos de lapte		20,45	20,45	0,75	2,52	2,77	43,30
Amestec de legume		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brocoli copt cu cașcaval	150			5,39	4,92	25,11	134,39
Brocoli		321,00	166,50	3,50	0,00	24,86	78,59
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,75	3,75	0,02	3,08	0,03	28,05
Cașcaval		7,10	7,00	1,77	1,84	0,00	26,45
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine cu tărîță și semințe	50,00	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Ceai "de Mai"cu zahăr	200,00			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA I:				25,75	23,76	69,96	535,04
CINA II							
Plăcintă coaptă cu cartofi	100,00			7,74	8,37	37,56	257,57
Făină de grâu		32,00	32,00	3,20	0,32	23,36	114,56
Ouă de găină, categoria "Extra "		0,50	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,95	0,00	35,96
Drojdie		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Chefir/Smântână		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Cartofi		88,00	51,16	1,27	0,06	12,04	50,69
Ceapă verde		16,00	13,44	0,23	0,00	1,28	5,64
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banane		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
Lapte fier	200			6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		211,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL CINA II:				14,74	12,67	69,56	450,57
TOTAL pentru a IX zi :				90,18	95,43	382,00	2868,93
CORELAȚIA:				1,00	1,06	4,00	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							

ZIUA 10

Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Grilettă cu unt și brânză cu cheag tare pe chiflă „Pentru Elevi”	75			13,27	21,60	30,71	329,14
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare„Edam”,45 %de grasimi		16,00	15,00	3,99	4,15	0,00	59,60
Făină de grâu		40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	89,90
Zahăr		1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	3,48
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		1,00	40,00	5,20	4,00	0,40	57,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și unt	200/5			7,28	6,39	35,37	198,04
Crupe de Griș		37,00	36,82	4,16	0,26	26,87	95,10
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr		0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	1,04
Stafide		5,00	5,00	0,09	0,04	3,15	12,50
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%de grăsime (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 "de Mai" cu lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	28,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				21,48	28,00	92,57	629,26
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	65	66,3	65,00	0,39	0,00	2,73	11,70
Ciorbă de varză proaspătă cu cartofi,verdeață și smântână (trat. termic)	250/10			2,84	7,03	19,90	149,84
Sfeclă		53,20	40,00	0,72	0,00	4,60	18,30
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Cartofi		83,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Roșii proaspete		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Zahăr		0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din fileu de pui împanată	75			19,21	17,00	11,09	218,52
Fileu de pui dezosată, refrigerată		78,80	70,50	17,78	7,52	5,13	101,75

Ouă de găină categoria „Extra”		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		8,10	8,10	0,81	0,08	5,91	29,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		9,00	9,00	0,00	8,91	0,00	80,91
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez risipit cu mix de legume	150			6,16	1,64	42,54	227,48
Orez		41,55	41,13	3,00	0,82	25,91	150,12
Porumb dulce(<15 gr zahăr/ 100 gr produs)		19,28	11,54	1,92	0,77	12,85	62,35
Mazăre verde		17,78	11,54	0,89	0,04	2,31	7,11
Ardei grași		15,35	11,54	0,12	0,00	0,69	3,45
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,78	5,78	0,07	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,50	0,50	0,07	0,01	0,35	2,05
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Pâine de casă din făină integrală	50,00	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu tărită și semințe	50,00	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Compot din fructe proaspete	200,00			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	14,60	61,00
Cireșe		117,65	100,00	1,00	0,30	14,60	61,00
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNȚ:				35,26		153,32	991,91

CHINDII

Burgher „Sănătos”	100			12,73	5,94	38,13	253,26
Bitoc tocat din carne de curcan		30,00	30,00	7,50	3,70	4,71	82,34
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde		5,00	5,00	0,00	0,02	0,38	1,78
Chiflă „Pentru Călători”		50,00	50,00	5,10	2,22	32,10	165,10
Ceai "Lisma" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				12,93	5,94	44,46	271,75

CINA I

Castraveți proaspeți porționați	50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Chiftelute din carne cu sos roșu	100/50			10,18	10,83	21,90	205,98
Pulpă de bovină dezosată, refrigerată		42,00	40,70	3,20	2,85	0,00	61,03
Piept de pasăre dezosată, refrigerată		44,00	42,68	3,20	3,76	12,50	50,78
Ouă de găină de categorie "Extra "		10,76	10,76	1,40	1,08	0,11	15,39
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă		42,00	42,00	1,26	0,84	2,10	21,84
Pâine		8,00	8,00	0,65	0,10	3,84	21,36
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază: 25 gr neto	50,00						
Morcov		5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
Ceapă		1,20	1,01	0,02	0,00	0,10	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,20	2,20	0,00	2,18	0,00	19,78
Făină de grâu		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
Zahăr		0,76	0,76	0,00	0,00	0,75	2,64
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Terci dens de orz „Arnautca”	150			4,00	5,83	16,39	175,67

Crupe de orz Arnautca		36,45	36,41	3,97	1,52	16,34	136,40
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu malai	40	40,00		3,24	0,48	19,20	106,80
Compot din fructe proaspete	200			0,41	0,12	10,86	41,98
Caise		46,60	40,00	0,40	0,12	5,78	24,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
TOTAL CINA I:				18,23	17,26	69,85	536,43
CINA II							
Tartă de casă cu mere și miez de nuci	100			10,15	48,95	18,25	342,50
Făină de grâu		37,00	37,00	7,50	0,44	11,20	132,46
Chefir 2,5%de grăsimi		24,00	24,00	0,09	20,10	0,14	11,04
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 82,5% de grăsime (fără grăsimi vegetale)		13,00	13,00	0,07	0,02	0,15	97,24
Ouă de găină de categorie "Extra "		22 (buc.)	8,80	0,00	0,00	0,00	12,57
Bicarbonat de sodiu		1,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilină		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete		26,00	22,88	0,09	0,00	2,59	10,75
Miez de nuci		12,00	12,00	2,40	28,40	1,20	68,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200			0,40	0,00	22,00	92,00
TOTAL CINA II:				10,55	48,95	40,25	434,50
TOTAL pentru a X zi :				98,46	100,15	400,45	2863,86
CORELAȚIA:				1,00	1,02	4,00	
COSTUL PER/ ZI: 160,00 Lei							