

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____V.STAVENSCHI

Data ____/____/2025

APROBAT

ADMINISTRATORUL INTER

Î.M.A.P. "ADOLESCENȚA-RC"

_____A.GHIMPU

Data ____/____/2025

MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR DIN CLASELE SPORTIVE V-VIII
INSITUȚIA PUBLICĂ LICEUL TEORETIC CU PROFIL
SPORTIV „AVANTE” Î.M.A.P. “ADOLESCENȚA-RC”
PENTRU PERIOADA “IARNĂ-PRIMĂVARĂ”
ANUL DE STUDII 2025-2026**

CHIȘINĂU 2025

SĂPTĂMÂNA / LUNI

Denumirea bucatelor pentru Meniu- model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	15/20			5,54	5,95	14,80	143,38
Brânză maturată cu pastă semitare, grăsime < 45 %		16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Spaghete cu roșii, olive și busuioc	150			13,37	14,31	38,74	222,42
Spaghete din făina integrală		39,00	39,00	13,10	6,50	37,10	140,40
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Ulei de floarea soarelui rafinat presat la rece		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Roșii proaspete		28,30	24,00	0,16	0,00	1,13	5,90
Olive (fără sămburi)		10,90	6,00	0,04	0,64	0,37	9,80
Busuioc		1,35	1,35	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu cătină	200			0,28	0,02	6,85	26,75
Cătină		26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
Fructe proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				19,85	20,28	79,04	470,10
PRÂNZ							
Salată de rădăcină de țelină cu morcov și verdeță	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		15,00	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		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță		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 verdeță	250			4,07	10,55	23,10	163,32
Conopidă proaspătă		20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
produs) prelucrată termic		30,80	20,00	0,78	0,05	3,78	16,25
Cartofi		77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
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
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu		1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină		3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș	30/30			7,07	5,14	3,27	155,64
Fileu de pui dezosată, refrigerată		48,00	42,00	6,60	0,15	0,15	89,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		7,20	6,00	0,10	0,00	0,57	2,35
Suc de tomate		6,32	6,32	0,05	0,01	0,29	1,70
Făină de grâu		4,00	4,00	0,30	0,03	2,19	17,32
Rădăcină de țelină		0,90	0,60	0,00	0,00	0,02	0,10
Sare iodată		0,5	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță (mărar,pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,22
Bulgur fiert cu unt	100			7,62	3,73	33,44	212,94
Bulgur		43,20	43,00	3,02	0,26	33,40	181,54
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	4,60	3,47	0,04	31,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti" din gutuie și mere	200			0,24	0,00	9,54	37,13
Gutuie		23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
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
Pâine de casă cu țărăță	70			5,60	2,00	40,20	197,10
TOTAL :				25,79	28,19	113,50	846,28
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				45,64	48,47	192,54	1316,38
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				0,94:	1,06:	4,2	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier si acid folic							

SĂPTĂMÂNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Bruschetă cu „Mozzarella”, roșii și busuioc	5/10/10/35			5,61	7,23	17,75	174,13
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg.		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella, sare < 2 gr		11,00	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Tomate proaspete		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Pâine de casă		36,00	35,00	2,92	0,43	17,28	96,12
Boabe de orez fiert cu lapte, unt și scorțișoară	150			4,58	5,16	29,10	202,71
Boabe de orez		33,75	33,41	2,43	0,66	21,05	121,95
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		71,25	95,00	2,13	1,42	3,56	37,05
Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		4,5	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime		3,75	3,75	0,02	3,08	0,03	28,05
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară		0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lămâie	200/3			0,25	0,00	6,56	20,49
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	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	85			0,85	0,26	8,70	75,65
Banană		121,43	85,00	0,85	0,26	8,70	75,65
TOTAL :				11,29	12,65	62,11	472,98
PRÂNZ							
Tomate porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână	250/5			5,42	6,34	26,25	223,07
Cartofi		115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	1,10	54,10
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Morcov		12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Tomate în pulpă		20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Suc de roșii		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
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
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală de casă coaptă	50			13,54	11,51	13,73	170,82
Pulpă de porc refrigerată, dezosată,degresată		20,00	18,00	6,34	2,50	1,45	20,40
Fileu de pui refrigerată		21,00	19,00	5,25	0,42	0,21	23,94
Pâine		9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	26,19
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Ouă de găină de categoria „Fextra”		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Pesmeți		5,00	5,00	0,50	0,06	3,66	17,90
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,10	4,10	0,00	3,96	0,00	36,50
Terci de hrișcă cu unt granulos	100			0,60	5,20	0,46	194,90
Crupe de hrișcă		46,00	45,54	0,57	1,10	0,41	157,50

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Puding din brânză de vaci și dulceată de căpșune	100/5			16,40	8,82	23,15	287,42
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		76,00	76,00	12,7	6,84	0,76	152,76
Crupe de griș		8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	27,30
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria Extra		0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	26,21
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăsimi. Veg.		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăsimi. Veg.		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
Dulceată de căpșune		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenate, E-uri)	25		25,00	2,75	0,75	19,75	80,00
Ceaiu lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Măr copt cu nuci și scorțișoară	80			1,00	3,50	9,00	82,10
Măr		92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	45,3
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				20,38	13,07	58,35	470,01
PRÂNZ							
Ardei dulci proaspeți feliați	30			0,50	0,00	3,00	15,00
Rasolnic cu arpacaș și smântână	250/5			3,36	8,12	22,99	167,88
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	14,78	66,53
Crupe de arpacaș		10,00	10,00	0,99	0,13	5,53	31,08
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)		16,75	15,00	0,17	0,03	0,50	2,01
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	0,68	1,61
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	2,50
Rădăcină de pătrunjel		1,84	1,50	0,00	1,90	0,00	2,20
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	1,42
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Knăli „Aricei” din fileu de pui la aburi cu orez	50			6,56	11,80	5,50	134,90
Fileu de pui dezosată, refrigerată		66,88	60,81	4,72	4,30	0,67	76,24
Boabe de orez		7,00	47,5*	0,51	0,14	4,37	25,29
Apă		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		6,00	6,00	0,18	2,20	0,30	3,12
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		3,13buc	6,24	1,10	2,70	0,03	6,49
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăsimi. Veg.		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Piure de cartofi	100			3,49	4,57	20,04	274,37
Cartofi		198,00	128,25	2,99	0,15	19,20	228,75
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăsimi. Veg.		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		15,80	15,00	0,47	0,32	0,79	8,22
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	80			6,35	1,72	45,93	232,53
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				20,44	26,21	107,01	861,60
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				40,82	39,28	165,36	1331,61
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				1,15:	0,85:	4,2	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

* -Masa de carne fiartă

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Salată „Italiană”	50			0,84	3,58	3,73	45,03
Tomate proaspete		35,4	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
Ardei dulci		13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
Ceapă		6,25	5,00	0,08	0,00	0,47	2,10
Rucola		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Frunză de salată		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Semințe de in		1,5	1,50	0,25	1,08	0,39	8,10
Pui-Stroganoff	30/30			1,71	9,35	23,55	105,44
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	0,82	6,07	3,51	56,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,98
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	17,78	7,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Bulgur fiert cu unt	100/5			3,15	4,28	18,00	119,65
Bulgur		25,00	24,80	3,12	0,18	17,95	82,25
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. veget.		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Păine de casă cu țărătă	40			3,19	0,87	22,97	116,39
Compot" Asorti" din mere și gutui	200			0,24	0,00	9,54	37,13
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	0,01	0,00	0,13	0,42
Frukte citrice	100			0,90	0,10	11,00	47,00
Portocală		142,00	100,00	0,90	0,10	1,00	47,00
TOTAL :				10,03	18,18	88,79	470,64
PRÂNZ							
Salată "Vitaminoasă" cu mazăre verde și legume	50			1,77	2,49	3,41	83,51
Varză proaspătă		40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic		7,7	5,00	0,24	0,015.	0,55	45,75
Morcov		6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
Ceapă usc /Praz		6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Patrunjel verde		1,35	1,25	0,01	0,00	0,11	0,61
Sare iodată		0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,01	0,00	0,045.	0,50
Borș cu sfeclă roșie și smântână	250/5			1,74	15,46	41,51	183,11
Cartofi		77,00	50,00	1,54	3,40	15,17	63,91
Sfeclă roșie		62,50	50,00	0,00	2,11	12,17	40,10
Morcov		6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,00	1,30	10,20	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		3,86	3,50	0,00	1,44	0,08	1,42
Verdeță (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,00	1,30	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	1

SĂPTĂMÎNA / VINERI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânzul	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Ou fiert cu pâine	63/40			9,60	6,10	23,27	192,00
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță		40,00	40,00	4,50	1,50	22,97	124,00
Fulgi de ovăz cu banană, măr și stafide	200			3,67	5,94	38,78	221,65
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	1,33	22,31	108,23
Apă		123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără grăș.veget		5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide		10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete		10,72	7,50	0,04	0,00	1,06	2,87
Banane		12,50	7,50	0,09	0,02	1,92	15,58
Băutură de măceșe	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarină		135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				13,47	12,04	76,38	470,14
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Supă de cartofi cu perișoare	250/20			5,70	6,68	25,93	163,51
Cartofi		154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare din pui	20						
Fileu de pui dezosată, refrigerată		25,76	22,80	2,40	1,24	0,00	8,92
Ceapă		3,00	2,50	0,04	0,01	1,84	0,81
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		2,50	2,50	0,08	0,05	0,13	1,30
Ouă de găină, categoria "Extra"		3,30	3,30	0,38	0,28	0,03	4,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" la cuptor cu legume sote	50/50			21,70	17,91	12,37	128,04
Fileu pur de "Merluciu", glazurat		78,50	61,00	7,61	9,86	2,10	34,35
Morcov		23,80	18,00	0,25	0,02	1,33	7,81
Ceapă/Praz		10,40	8,67	0,15	0,02	6,38	2,80
Rădăcină de țelină		2,00	1,33	0,01	0,00	0,04	0,22
Suc detomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	72,00
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,06	0,21
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Mămăliguță cu unt	100/5			4,15	4,16	19,75	241,00
Crupe de malai		33,00	32,84	4,12	0,06	19,70	203,60
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăș. veg.		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	107,57
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,75
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
Pâine de casă cu țărâță	70			5,60	2,00	40,20	197,10
TOTAL :				37,89	31,43	126,18	846,22
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				51,36	43,47	202,56	1316,36
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				1,1:	0,9:	3,95	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru Meniu- model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi și zahăr)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu unt pe biscuit	200/10	20/10		1,59	10,15	14,66	146,80
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs.Veget.		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Paste făinoase fierte cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/10			6,42	2,25	25,68	195,88
Paste făinoase din faina integrală		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	126,80
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veget.		3,50	3,50	0,32	0,10	0,03	26,18
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsime < de 45 %		10,05	10,00	2,60	1,70	0,00	42,90
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	100			1,00	0,06	10,30	48,00
Kiwi		113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :				11,81	16,06	63,15	470,26
PRÂNZ							
Dovlecei sote cu unt	50			0,34	4,10	1,26	74,75
Dovlecei proaspeți		90,90	60,90	0,18	0,00	0,89	34,10
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veget.		5,00	5,00	0,04	4,10	0,08	39,00
Usturoi		0,32	0,25	0,02	0,00	0,07	0,35
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	250/25			7,27	9,82	28,53	239,66
Cartofi		77,00	50,00	1,54	4,40	15,17	65,91
Mazăre uscată		20,00	20,00	4,46	0,34	5,90	80,60
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		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Crutoane		26,00	25,00	0,81	0,12	4,80	21,70
Pui-Stroganoff	30/30			1,71	10,35	13,55	156,42
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	0,82	5,07	3,51	69,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	35,96
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	7,78	27,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	100			17,20	3,39	28,74	151,28
Crupe de grâu dur		38,80	38,80	16,88	0,50	28,71	125,10
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veget.		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	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine „Cu Malai”	75			5,90	1,67	41,72	215,40
TOTAL :				32,60	29,33	123,35	874,43
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				44,41	45,39	186,50	1344,69
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MARȚI

Denumirea bucatelor pentru Micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu unt	10/30			2,48	8,90	17,29	162,09
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veget.		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de casă cu țărăță		30,00	30,00	2,39	0,65	17,23	87,29
Terci de griș cu lapte natural și stafide	150			6,54	6,34	28,56	194,25
Crupe de griș		27,07	26,93	3,04	0,19	19,66	90,39
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Stafide		3,00	3,00	0,05	0,02	1,89	7,50
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăsimi veg		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
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu dulceață de zmeură	200			0,30	0,00	10,08	25,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură		15,00	15,00	0,10	0,00	8,70	24,00
Frunte proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				10,32	15,54	77,93	470,43
PRÂNZ							
Salată de tomate, ardei dulci și rucola	50			0,59	2,50	3,34	36,93
Tomate proaspete		35,4	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
Ardei dulci		13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
Ceapă		6,25	5,00	0,08	0,00	0,47	2,10
Rucola		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Frunză de salată		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi	250			2,57	5,13	27,32	138,81
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
Movrcov		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
Friptură din fileu de pui cu legume	50/50			26,13	16,19	17,14	173,89
Fileu de pui dezosată, refrigerată		81,00	81,00	25,57	10,69	7,29	109,30
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Tomate proaspete		10,20	8,64	0,06	0,00	0,41	1,74
Făină de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină		1,50	1,05	0,01	0,00	0,03	0,1

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Ou fiert cu pâine	63/35			7,86	5,35	20,40	169,84
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărăță		35,00	35,00	2,76	0,75	20,10	101,84
Balmoș „Ardelean” cu brânză și smântână	100/15			8,65	10,28	16,78	198,11
Crupe de Malai		20,36	20,26	2,03	0,81	13,57	65,84
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		32,14	32,14	1,35	0,9	2,25	16,71
Apă		32,14	32,14	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș.veg		3,57	3,57	0,02	2,93	0,03	26,70
Sare iodată		0,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brinză de vaci, 9% de grăsimi		29,29	29,29	4,69	2,64	0,29	58,86
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		15,00	15,00	0,56	3,00	0,64	30,00
Ceai cu lămâie	200/5			0,25	0,00	6,66	25,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,08	0,00	0,33	7,00
Frunte proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				17,42	15,63	62,49	470,99
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete		51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Borș „Ucrainesc” de varză cu smântână	250/5			7,40	6,40	34,65	227,64
Sfeclă		37,50	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Cartofi		67,00	50,00	0,96	0,05	9,17	38,59
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
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
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Verdeță		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,10	1,00	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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,08	10,00
Biftec împănat în pesmeți la aburi	50			10,86	10,83	11,46	155,37
Fileu de pui fără piele, refrigerată		5,34	48,50	9,10	6,60	3,86	69,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ouă de găină categoria „ Extra”		12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș.veg		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	17,10
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Terci de hrișcă cu unt granulos	100			1,02	5,23	18,90	165,68
Crupe de hrișcă		46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	139,50
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș.veg		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	200			4,31	0,68	25,83	107,57
Prune uscate		25,00	37,00	4,30	0,68	20,75	89,75
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
Pâine „Cu Malai”	75			5,90	1,67	41,72	215,40
TOTAL :				29,79	24,81	134,66	881,16
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				47,21	40,44	197,15	1352,15
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				1:	1,1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Salată„Gingăsie”	50			1,18	3,85	9,36	52,90
Conopidă proaspătă		52,00	39,00	0,83	0,03	7,80	7,80
Roșii cherry		13,00	10,40	0,07	0,00	0,52	4,22
Ardei dulci		13,00	9,10	0,09	0,00	0,58	2,92
Praz		3,25	2,70	0,05	0,00	0,14	0,62
Semințe de floarea soarelui		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	7,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		3,25	3,25	0,00	3,22	0,00	29,22
Suc de lămâie		1,30	0,78	0,00	0,00	0,08	0,27
Verdeață (mărar, pătrunjel)		1,62	1,50	0,06	0,00	0,14	0,85
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Tocăniță de carne de porcină	35/50			1,37	10,58	11,06	109,49
Carne de porcină dezosată ,refrigerată , degresată		56,70	51,80	0,96	7,08	4,09	66,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,46	0,00	31,46
Ceapă		8,40	7,00	0,12	0,01	5,15	2,26
Suc de tomate		7,37	7,37	0,06	0,01	0,34	1,98
Făină de grâu		1,86	1,86	0,19	0,02	1,36	6,69
Rădăcină de țelină		1,05	0,70	0,01	0,00	0,03	0,11
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca”	100			2,91	3,11	16,15	115,08
Crupe de grâu „Arnautca”		24,30	24,30	2,89	0,24	16,12	88,90
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș.veg		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Srac iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu făină integrală	30		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				9,04	17,90	82,48	470,95
PRÂNZ							
Salată din sfeclă cu semințe de floarea soarelui	50/5			11,79	6,22	5,86	78,43
Sfeclă		61,28	45,00	0,75	0,00	4,78	19,00
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,75	2,75	0,00	2,72	0,00	24,75
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	11,00	3,50	0,86	33,90
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă „Tărănească” cu orez și smântână	250/10			2,92	7,26	27,79	168,85
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
Boabe de orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
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
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
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00		

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Conopidă coaptă cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/15			4,42	9,22	15,89	150,63
Conopidă		214,00	111,00	1,42	0,17	15,60	52,39
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără grăș.veg		5,00	5,00	0,04	5,00	0,07	39,00
Ustroi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsime 45 %		16,00	15,00	2,90	4,05	0,00	58,18
Verdeață (mărar,pătrunjel)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Cartofi „ AIDAHO ” la cuptor	150			3,33	3,88	31,60	166,77
Cartofi		254,10	165,00	3,33	0,17	31,60	133,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,75	3,75	0,00	3,71	0,00	33,71
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Baghet cu țărâță și mix de semințe	30			2,78	0,78	19,47	97,00
Ceai	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe citrice	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Clementină		135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				10,77	18,88	81,36	470,89
PRÂNZ							
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr.)	30			0,30	0,06	0,90	3,60
Supă de cartofi cu găluște și smântână	250/5			5,11	13,35	40,29	229,13
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,16	2,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,17	2,02	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	1,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	1,01	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
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Crupe degriș		20,80	20,80	2,47	0,21	13,80	73,51
Ouă de găină, categoria "Extra"		6,5 buc.	4,10	0,29	0,23	0,02	5,09
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce,fără grăș.veg		1,30	1,30	0,01	1,07	0,02	16,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Bătută din piept de pui împănată-n pesmeți	50			20,03	11,90	8,59	180,77
Piept de pui dezosdată, refrigerată		52,50	47,00	17,80	3,30	2,25	77,00
Ouă de găină de categorie "Extra "		8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu /Pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
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
Piure de linte/mazăre uscată	120			5,41	4,29	7,99	150,78
Linte		47,50	46,80	4,22	0,19	7,94	113,38
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără grăș. Veg		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
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărâță	80		80,00	6,35	1,72	45,93	232,53
TOTAL :				37,38	31,32	113,25	833,73
ÎN TOTAL Dejun +Prânz :				48,15	50,20	194,61	1304,62
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							