

**COORDONAT**

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E.TCĂCI

Data

24 decembrie 2021



**APROBAT**

DIRECTORUL INTERIMAR

ÎMAP "ADOLESCENȚA"

A.GHIMPU

Data

20 decembrie 2021



## **MENIU - MODEL SUEDEZ**

**Pentru 10 zile**

**pentru alimentația elevilor cu vârsta de 11-17 ani din instituțiile  
preuniversitare subordonate ÎMAP "ADOLESCENȚA"  
în perioada iarna –primăvara pentru anul 2022**

**CHIȘINĂU 2022**

Executor Tehnolog M.Scorpan

Tel.022 331201

**SĂPTĂMÎNA I LUNI**

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Ou fiert cu pâine</b>	<b>1/40/50</b>		<b>7,53</b>	<b>4,96</b>	<b>26,50</b>	<b>184,50</b>
Ou de găină categoria "Extra",gr.	46,00	40,02	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
<b>Pilaf dulce cu fructe</b>	<b>150</b>		<b>3,10</b>	<b>9,06</b>	<b>30,36</b>	<b>248,75</b>
Orez	34,1	33,76	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	15,84	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,79</b>
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	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,84</b>	<b>1,20</b>	<b>10,20</b>	<b>91,00</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>9,94</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>13,07</b>	<b>15,22</b>	<b>83,56</b>	<b>615,04</b>
<b>Dejunul -varianta II</b>						
<b>Ou fiert</b>	<b>40,00</b>		<b>5,10</b>	<b>4,60</b>	<b>0,30</b>	<b>69,00</b>
Ouă de găină categoria "Extra"	46,00	40,02				
<b>Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"</b>	<b>150/5/20</b>		<b>7,35</b>	<b>12,52</b>	<b>38,12</b>	<b>295,63</b>
Paste făinoase	52,50	52,50	6,19	1,26	38,06	184,03
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,26	3,00	0,00	74,20
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,56</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,84</b>	<b>1,20</b>	<b>10,20</b>	<b>91,00</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere ( Banane, )</b>	<b>142,80</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>96,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>16,04</b>	<b>18,32</b>	<b>82,58</b>	<b>592,12</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
<b>Tartină cu unt și cașcaval "Edam"</b>	<b>30/10/20.</b>	<b>20,00</b>	<b>6,29</b>	<b>14,77</b>	<b>15,71</b>	<b>217,50</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90

<b>Omletă naturală cu legume și verdeață</b>	<b>120,00</b>		<b>12,21</b>	<b>12,70</b>	<b>4,53</b>	<b>199,20</b>
Ouă de găină categoria "Extra"	92,00	80,04	10,20	9,20	0,60	138,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	60,00	60,00	1,74	1,50	2,74	34,80
Spanac/ verdeață	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roșii pr.	11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei "Kapyra" dulci	13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,90
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Suc din morcov(zahăr &lt; 5gr per 100ml)</b>	<b>100,00</b>		<b>0,45</b>	<b>0,75</b>	<b>1,05</b>	<b>55,00</b>
<b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>16,00</b>	<b>16,00</b>	<b>1,38</b>	<b>0,98</b>	<b>11,02</b>	<b>61,33</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>21,13</b>	<b>29,20</b>	<b>42,21</b>	<b>602,03</b>
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată din broccoli cu ardei dulci,semințe</b>	<b>100./5</b>		<b>2,70</b>	<b>6,47</b>	<b>6,33</b>	<b>91,85</b>
Broccoli	100,00	72,00	1,40	0,00	4,12	25,00
Ardei dulci "Kalifornia" / "Kapyra"	26,60	20,00	0,20	0,00	1,10	6,00
Praz	6,25	5,00	0,10	0,012	0,25	1,10
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	27,00
Semințe de floarea soarelui	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ciorbă cu mazăre verde și conopidă cu verdeață</b>	<b>1/250</b>		<b>3,85</b>	<b>5,2</b>	<b>19,48</b>	<b>149,25</b>
Conopidă proaspătă	38,50	30,40	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic	38,50	25,00	0,78	0,05	1,78	10,25
Cartofi	69,30	45,00	1,39	0,07	13,65	57,52
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	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
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	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sufleu din piept de pui copt în cuptor</b>	<b>75</b>		<b>8,54</b>	<b>8,79</b>	<b>2,42</b>	<b>301,53</b>
Carne de piept de pui refrigerată	65,50	45,85	11,46	0,92	0,46	52,27
Sos de lapte:						100,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	13,50	13,50	0,21	0,02	1,48	6,54
Făină de grâu	2,00	2,00	0,02	1,65	0,01	14,96
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	2,55	2,30	0,15	33,50
Ouă de găină categoria "Extra "	0,5buc	27,00	3,05	2,35	0,23	33,59
Sare iodată	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	29,70
<b>Cartofi copti în rolă</b>	<b>200</b>		<b>5,00</b>	<b>29,96</b>	<b>39,26</b>	<b>237,20</b>
Cartofi	250,00	200,00	5,00	0,26	39,26	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	29,70	0,00	29,70
<b>Compot" Asorti" din gutui și mere(f.zah)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>23,25</b>	<b>56,01</b>
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	18,70	18,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
<b>TOTAL :</b>			<b>22,77</b>	<b>30,32</b>	<b>109,76</b>	<b>952,34</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>35,84</b>	<b>81,10</b>	<b>192,34</b>	<b>1544,46</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>38,81</b>	<b>30,32</b>	<b>151,97</b>	<b>1544,46</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>43,90</b>	<b>43,25</b>	<b>151,97</b>	<b>1554,37</b>
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b><i>Gustare la chindii</i></b>						
Salată "Vitaminică" cu porumb și ardei dulci, verdeată,semințe de dovleac	50,00		1,53	1,29	3,41	96,49
Varză proaspătă	40,75	32,50	0,73	0,00	2,20	11,41
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Morcovi	6,25	5,00	0,25	0,00	0,05	0,31
Porumb dulce (zahăr-3,2gr.per 100gr) prelucrat termic	8,35	5,00	0,02	0,00	0,13	23,80
Ardei dulci "Kalifornia" / "Kapyra"	6,65	5,00	0,01	0,00	0,04	1,53
Lămâie	1,20	0,50	0,01	0,00	0,50	0,35
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	0,50	0,50	0,00	0,25	0,00	44,95
Semințe de dovleac măcinate	2	2	0,41	1,04	0,1	11,56
<b>Cartofi și legume coapte-n rolă</b>	<b>150/30</b>		<b>4,97</b>	<b>11,58</b>	<b>12,93</b>	<b>258,32</b>
Cartofi din 01.01	231,00	150,00	4,62	0,23	6,51	191,73
Morcovi	9,75	8,12	0,13	0,01	0,67	3,22
Ceapă	9,00	7,50	0,02	0,00	0,09	1,62
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	6,12	0,00	49,45
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos roșu de bază		30,00	0,10	0,10	5,44	11,00
<b>Compot "Asorti" din fructe uscate f.zah</b>	<b>1/200</b>		<b>0,38</b>	<b>0,01</b>	<b>5,70</b>	<b>74,04</b>
Fructe uscate "asorti"	20,00	20,00	0,36	0,01	0,63	54,60
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
<b>TOTAL :</b>			<b>10,11</b>	<b>13,24</b>	<b>58,14</b>	<b>614,35</b>
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>			<b>32,88</b>	<b>43,56</b>	<b>167,90</b>	<b>1566,69</b>
<b>COSTUL : Prânz +Gustare 28.00</b>						
rtul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată						

**SĂPTĂMÎNA I    MARȚI**

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Brânzoaică, coaptă cu brinză de vaci	1/50		7,39	5,40	39,66	139,51
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	2,30	66,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă de găină categoria "Extra",gr	0,25buc	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	0,12	0,01	1,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brinză de vaci ( 9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură</b>	<b>1/210/10</b>		<b>4,47</b>	<b>7,59</b>	<b>32,36</b>	<b>287,42</b>
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
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	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	10,00	10,00	0,04	0,00	3,00	27,90
<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>200,00</b>		<b>4,76</b>	<b>4,12</b>	<b>6,96</b>	<b>105,20</b>
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	150,00	150,00	4,35	2,50	6,90	87,00
Apa	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, kiwi)</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>17,42</b>	<b>17,11</b>	<b>88,88</b>	<b>601,13</b>
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>Dejunul -varianta II</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"și cașcaval "Edam	1/30/10/20		1,82	14,47	15,79	218,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
<b>Terci rar de griș cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură</b>	<b>210./10</b>		<b>3,89</b>	<b>4,21</b>	<b>50,15</b>	<b>260,14</b>
Crupe de griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,64	3,25	5,98	75,40
Apa	44	44	0	0	0	0
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de zmeură	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
<b>Ceai "de Mai"cu lapte fiert</b>	<b>200/50.</b>		<b>1,60</b>	<b>2,50</b>	<b>5,98</b>	<b>59,09</b>
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
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri, citrice, banane,kiwi )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>8,11</b>	<b>21,18</b>	<b>81,82</b>	<b>606,93</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30./10		1,55	8,47	15,75	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90

<b>Terci dens din ovăz cu fructe și unt pe lapte natural</b>	<b>1/200/5</b>		<b>10,61</b>	<b>6,64</b>	<b>44,99</b>	<b>301,42</b>
Fulgi de ovăz	42,50	170gr.gata	5,60	2,64	27,90	157,88
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	3,25	5,98	75,40
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	22,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,50	20,00	0,30	0,00	4,48	18,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Covrigei "Ineluși cu susan" ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>16,00</b>		<b>3,40</b>	<b>4,20</b>	<b>17,80</b>	<b>99,20</b>
<b>Ceai "de Mai"cu lapte fierț</b>	<b>200/50.</b>		<b>1,60</b>	<b>3,20</b>	<b>6,08</b>	<b>59,09</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
<b>TOTAL :</b>			<b>17,16</b>	<b>22,51</b>	<b>84,62</b>	<b>604,41</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe</b>	<b>1/100</b>		<b>2,47</b>	<b>5,89</b>	<b>16,01</b>	<b>168,22</b>
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gata	1,70	0,00	10,40	95,50
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	0,1	0,10	0,00	0,00	3,33	3,74
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Semințe de dovleac	3	3	0,73	1,37	0,53	17,44
<b>Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>5,20</b>	<b>10,15</b>	<b>27,41</b>	<b>171,97</b>
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
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
Crupe	10,00	10,00	0,90	0,18	6,40	28,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Carne de bovină /porc cu sos acriu-dulciu</b>	<b>1/75/50</b>		<b>9,40</b>	<b>5,71</b>	<b>11,83</b>	<b>272,17</b>
Pulpă de vită/porc dezosata refrigerată	125,00	75gata	8,51	0,06	2,40	180,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,55	0,50	0,00	0,00	0,02	0,2
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci dens din crupe de arpacaș</b>	<b>1/150</b>	<b>1,00</b>	<b>3,72</b>	<b>3,99</b>	<b>24,03</b>	<b>151,18</b>
Crupe de Arpacaș	33,30	32,97	3,40	1,10	24,00	125,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Compot "Asorti" din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,72</b>	<b>74,04</b>
Fructe uscate"asorti" fără sămburi	20,00	20,00	0,36	0,01	0,63	54,60
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	44,95	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>TOTAL :</b>			<b>23,60</b>	<b>26,11</b>	<b>106,20</b>	<b>954,08</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>41,02</b>	<b>43,22</b>	<b>195,08</b>	<b>1555,21</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>31,71</b>	<b>47,29</b>	<b>188,02</b>	<b>1561,01</b>

<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			40,76	48,62	190,82	1558,49
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b>Gustare la chindii</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30./10		1,55	8,47	15,75	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
<b>Budincă de brânză de vaci cu stafide</b>	<b>100</b>		<b>25,55</b>	<b>14,88</b>	<b>51,24</b>	<b>281,38</b>
Brânză de vaci 9% de grăsimi	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,10	70,00
Ouă de găină categoria "Extra",gr	0,07buc	2,80	0,00	0,00	4,95	17,40
Stafide sau caise uscate	10,20	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Smântână 15% de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	1,06	6,80
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pudră de zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,48
<b>Covrigi cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>16,00</b>		<b>3,40</b>	<b>4,20</b>	<b>17,80</b>	<b>99,20</b>
<b>Ceai "de Mai"cu lapte fiert</b>	<b>200/50.</b>		<b>1,60</b>	<b>3,20</b>	<b>6,08</b>	<b>59,09</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice, banane, kiwi )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>32,90</b>	<b>30,75</b>	<b>100,77</b>	<b>653,37</b>
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>			<b>56,50</b>	<b>56,86</b>	<b>206,97</b>	<b>1607,45</b>
<b>COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

## SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Salată de varză roșie cu porumb dulce, ardei și semințe de in	100		3,00	6,95	13,01	128,10
Varză roșie	69,3	59,00	1,26	0,00	4,20	21,50
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	16,7	10,00	0,38	0,06	2,46	47,60
Ardei dulci "Kapia"/"Kalifornia"	13,1	10,00	0,18	0,00	0,76	15,00
Ceapă uscată	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,50
Lămâie (suc)	3,84	1,60	0,04	0,00	0,14	1,20
Zahăr	0,3	0,30	0,00	0,00	3,00	11,20
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95.
Semințe de in măcinate	5	5,00	0,84	1,80	1,30	26,00
Verdeață	1,35	1,25	0,1	0,1	0,01	0,1
<b>Beef-stroganoff</b>	<b>1/25/25</b>		<b>6,48</b>	<b>8,42</b>	<b>22,25</b>	<b>142,76</b>
Pulpă de bovină /de porc dezosată refrigerată /de piept pui	39,5	25,00	6,55	2,79	16,90	57,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,8	5,80	0,00	5,78	0,00	52,10
Pâina de grâu	4,0	4,00	0,40	0,01	2,97	13,10
Smântână, 15 % grăsime	2,0	2,00	0,06	0,30	0,64	4,12
Pastă de tomate	4,0	4,00	0,19	0,00	0,76	3,84
Ceapă	29,00	24,00	0,49	0,00	2,75	12,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,50	0,1	0,1	0,01	0,1
<b>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>	<b>100,00</b>		<b>3,17</b>	<b>0,48</b>	<b>17,98</b>	<b>122,68</b>
Crupe de grâu	25,00	24,75	3,13	0,18	17,95	96,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	3,50	3,50	0,04	0,30	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,56</b>	<b>21,79</b>
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	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>16,13</b>	<b>16,21</b>	<b>100,90</b>	<b>600,83</b>
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>Dejunul -varianta II</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30./10		1,55	8,47	15,75	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
<b>Puding din brânză de vaci cu dulceață de căpșune</b>	<b>100/10</b>		<b>15,22</b>	<b>10,95</b>	<b>22,91</b>	<b>277,48</b>
Brânză de vaci, 9% de grăsime	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	118,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	27,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ouă de găină cat. Extra	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80



Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsime	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	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
Dulceață de căpșune	10,00	10,00	0,03	0,00	7,46	29,20
<b>Lapte fiert</b>	<b>150,00</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,90</b>	<b>87,00</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
<b>Covrigei grâu încolțit ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,84</b>	<b>1,20</b>	<b>10,20</b>	<b>91,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>22,96</b>	<b>24,37</b>	<b>55,76</b>	<b>600,18</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
<b>Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan</b>	<b>100/5</b>		<b>3,68</b>	<b>7,09</b>	<b>12,20</b>	<b>136,85</b>
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de țelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de susan măcinate	5	5	1,8	2,06	0,42	25,8
<b>Perişoare din carne cu sos roșu de bază</b>	<b>50./25</b>		<b>9,38</b>	<b>6,61</b>	<b>5,76</b>	<b>131,48</b>
Pulpă de bovină dezosată refrigerată	21,00	12,60	3,97	2,60	0,00	39,27
Piept de pasăre refrigerată /Șold de pui dezosat	22,00	15,40	3,49	1,55	1,06	25,18
Ouă de găină categoria "Extra",gr	5,38.	5,38	0,95	0,66	0,02	9,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Pâine	4,00	4,00	0,19	0,03	2,10	9,32
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sos roșu de bază: 25 gr neto</b>		<b>25,00</b>				<b>18,00</b>
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
Făină 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	0,96
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
<b>Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>		<b>0,89</b>	<b>3,99</b>	<b>0,44</b>	<b>178,68</b>
Crupe de hrișcă	46,00	45,54	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>200,00</b>		<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>10,58</b>	<b>42,10</b>
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>TOTAL :</b>			<b>16,52</b>	<b>18,05</b>	<b>55,18</b>	<b>605,61</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată "Vitaminică" cu mazăre verde, pătrunjel, ulei nerafinat</b>	<b>1/100</b>		<b>3,51</b>	<b>4,99</b>	<b>6,90</b>	<b>139,00</b>
Varză proaspătă /Varză murată	81,55	65,00	1,17	0,00	3,48	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	63,50
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20

Patrunjel verde	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de fl. Soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
<b>Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>4,97</b>	<b>1,08</b>	<b>26,92</b>	<b>158,23</b>
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	34,10
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	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	2,86
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	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Pilaf cu carne de pasăre</b>	<b>75/50/200</b>		<b>14,76</b>	<b>11,59</b>	<b>20,49</b>	<b>457,30</b>
Carne de pasăre dezosată refrigerată	124,50	75gr.gata	8,86	4,22	2,89	179,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	5,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	72	71,28	5,20	1,44	15,00	209,95
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din mere proaspete( f.zahăr)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,24</b>	<b>21,26</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>75</b>		<b>4,00</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>174,75</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>27,44</b>	<b>18,20</b>	<b>98,85</b>	<b>950,54</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>43,57</b>	<b>34,41</b>	<b>199,75</b>	<b>1551,37</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>50,40</b>	<b>42,57</b>	<b>154,61</b>	<b>1550,72</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>43,96</b>	<b>36,25</b>	<b>154,03</b>	<b>1556,15</b>
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b>Gustare la chindii</b>						
<b>Brînză cu cheag tare"de Olanda" porțion.</b>	<b>1/10</b>		<b>2,34</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>37,10</b>
Brînză cu cheag tare,40 %de grasimi	11,00	10,00				
<b>Scovarde cu brînză de vaci, dulceața</b>	<b>1/100/10</b>		<b>9,75</b>	<b>10,77</b>	<b>47,13</b>	<b>313,24</b>
Făină	48,10	48,00	4,95	0,43	35,70	157,30
Ou de găină categoria "Extra"	2,32	2,32	0,41	0,29	0,01	4,25
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	48,10	48,10	1,35	1,54	2,26	27,90
Drojdie	1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Zahăr	1,70	1,70	0,00	0,00	1,70	6,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brînză de vaci 9% de grăsimi	16,90	16,80	2,82	1,52	0,22	26,36
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00	0,00	6,99	0,00	62,93
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață /Magiun de mere	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	26,90
<b>Măr copt cu nuci</b>	<b>80</b>		<b>2,54</b>	<b>3,26</b>	<b>14,16</b>	<b>101,68</b>
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
Miere	5,0.	5,0.	0	0	0	25

Chefir 2,5 % de grăsimi	150,00	4,05	2,50	6,45	139,00
<b>TOTAL :</b>		18,68	19,53	67,74	591,02
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>		62,64	55,78	221,77	1541,56
<b>COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei</b>					
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic					

## SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Tomate porționate</b>	<b>50,00</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>9,50</b>
Tomate proaspete	51,00	50,00				
<b>Biftec din carne de bovină tocat</b>	<b>50,00</b>		<b>8,35</b>	<b>8,06</b>	<b>9,95</b>	<b>148,06</b>
Pulpă de bovină/ porc dezosată refrigerată	37,00	29,50	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,20	0,20	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
<b>Ghiveci de legume</b>	<b>100</b>		<b>2,20</b>	<b>9,56</b>	<b>17,70</b>	<b>160,49</b>
Cartofi	62,00	40,00	1,24	5,40	12,20	51,50
Broccoli / Conopidă/ Dovlecei	24,0/16,9	11,30	0,07	0,034	0,64	30,50
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Ceapă	14,3	12	0,204	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	3,60	0,00	35,96
<b>Sos :</b>		<b>30,00</b>				<b>14,24</b>
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>75</b>	<b>75,00</b>	<b>3,65</b>	<b>0,54</b>	<b>39,20</b>	<b>174,75</b>
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>15,55</b>	<b>18,16</b>	<b>84,13</b>	<b>602,29</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Salată de sfeclă cu prune uscate, semințe</b>	<b>50</b>		<b>1,43</b>	<b>2,50</b>	<b>14,24</b>	<b>88,08</b>
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	0,85	0,00	5,40	24,00
Prune uscate /Caise uscate	10,00	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,46
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Piept de pui/curcan înăbușit cu sos alb de legume</b>	<b>25/30</b>		<b>1,15</b>	<b>3,23</b>	<b>2,23</b>	<b>139,36</b>
Piept de pui /curcan dezosată refrigerată	41,50	29,05	0,81	0,00	0,17	78,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sos alb cu legume:</b>		<b>30,00</b>				
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,33	0,00	13,34
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,1	2,1	0	1,89	0	18,88

<b>Orez fiert</b>	<b>100,00</b>		<b>2,84</b>	<b>3,11</b>	<b>27,87</b>	<b>142,46</b>
Crupe de orez	36,00	35,64	2,52	0,22	27,83	116,28
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>8,90</b>	<b>9,20</b>	<b>85,72</b>	<b>595,89</b>

**COSTUL : Dejunul 13,65 lei**

***Dejunul -varianta III***

<b>Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă)</b>	<b>100,00</b>		<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>46,60</b>
	<b>172,60</b>	<b>100,00</b>	1,00	0,40	9,80	46,60
<b>Brânză cu cheag tare"Edam" porțion.</b>	<b>1/20</b>		<b>4,68</b>	<b>5,90</b>	<b>0,00</b>	<b>74,00</b>
Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi	21,00	20,00				
<b>Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)</b>	<b>180/10.</b>		<b>16,52</b>	<b>11,49</b>	<b>45,16</b>	<b>346,81</b>
Spaghete /tăieței	43,00	130gata neto	5,07	1,03	31,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci,9% de grăsimi	61,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ouă de găină cat."Extra"	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	0,60	0,60	0,00	0,00	5,94	22,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Magiun de prune	10	10	0,05	0,00	7,20	28,20
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>200,00</b>		<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>10,58</b>	<b>42,10</b>
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Banane porționate</b>	<b>142,80</b>	<b>100,000</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>96</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>23,84</b>	<b>17,79</b>	<b>87,94</b>	<b>605,51</b>

***PRÂNZUL***

<b>Vinegretă de legume</b>	<b>100</b>		<b>2,16</b>	<b>10,00</b>	<b>8,80</b>	<b>87,74</b>
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
Castraveti conserv (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti în coajă	34,40	20,00	0,42	0,00	2,90	13,08
Ceapă /sau ceapă verde	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	0	0	0
<b>Ciorbă cu fasole</b>	<b>250</b>		<b>6,92</b>	<b>9,55</b>	<b>30,22</b>	<b>159,84</b>
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
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	2,88

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	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	1,22
Verdeță (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	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Knăli din piept de pui la aburi</b>	<b>75</b>		<b>14,28</b>	<b>9,83</b>	<b>33,64</b>	<b>226,56</b>
Carne de piept de pui refrigerată	71,25	49,88	11,85	5,00	31,40	164,00
Lapte 2,5% de grăsimi	18,75	18,75	0,52	0,60	0,89	10,70
Pâine de grâu	7,50	7,50	0,23	0,00	1,26	17,10
Ouă de găină categoria "Extra",gr	0,22b	9,36	1,65	1,19	0,05	18,90
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,85	2,85	0,03	3,04	0,04	2,86
Sare iodată	0,70	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>		<b>0,89</b>	<b>3,99</b>	<b>0,44</b>	<b>178,68</b>
Crupe de hrișcă	46,00	45,54	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>75</b>		<b>4,00</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>174,75</b>
<b>Compot de mere proaspete ( f.zah)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>13,69</b>	<b>55,34</b>
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,91</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>29,71</b>	<b>33,91</b>	<b>136,00</b>	<b>951,91</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>45,26</b>	<b>52,07</b>	<b>220,13</b>	<b>1554,20</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>38,61</b>	<b>43,11</b>	<b>221,72</b>	<b>1547,80</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>53,55</b>	<b>51,70</b>	<b>223,94</b>	<b>1557,42</b>
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b>Gustare la chindii</b>						
Brânză cu cheag tare"de Olanda" porțion.	1/20		4,68	6,00	0,00	74,20
Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi	21,00	20,00				
<b>Pârjoală coaptă-n aluat</b>	<b>50/30.</b>		<b>9,78</b>	<b>6,92</b>	<b>26,86</b>	<b>286,27</b>
Piept de pui refrigerată/ Șold de pasăre dezosată refrigerat	39,00	27,30	6,47	2,75	1,87	89,00
Apă	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	41,00
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,62	2,62	0,00	2,62	0,00	22,60
Sare iodată	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	20,00	20,00	2,06	0,18	14,84	65,40
Zahăr	1,25	1,25	0,00	0,00	1,24	4,68
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,50	0,50	0,01	0,42	0,01	37,40
Drojdie	0,50	0,50	0,06	0,00	0,04	0,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,2	0,20	0,00	0,20	0,00	1,80
Ou,categoria "Extra",gr	0,0325buc	1,30	0,23	0,16	0,00	2,38
<b>Suc "Delicios" (zahăr- 5gr.per 100ml)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>33,69</b>	<b>130,14</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>150,00</b>	<b>132,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>99,80</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>16,32</b>	<b>12,92</b>	<b>74,55</b>	<b>590,41</b>
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>			<b>46,03</b>	<b>46,83</b>	<b>210,55</b>	<b>1542,32</b>
<b>COSTUL : Prânz +Gustare 28.00 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

**SĂPTĂMÎNA I VINERI**

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Brânză cu cheag tare" Edam" cu legume :	15,00		3,51	4,50	0,00	55,70
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00				
Conopidă /Broccoli sotată în unt	1/50/5		1,19	4,12	0,45	49,00
Conopidă /Broccoli proaspătă	106,50	55,60	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Cartofi, copti în rolă	200		5,00	5,20	49,25	252,45
Cartofi în coajă	250,0	200,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	9,99	0,10	0,03	0,60	2,90
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porționate	100,00	70,000	1,5	0	22	96
<b>TOTAL :</b>			13,77	14,18	108,48	611,75
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Brânză cu cheag tare" Edam" porționat	15,00		3,76	4,50	2,10	65,20
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,51	4,50	0,00	55,70
Salată de morcov cu mere, semințe de susan	100,00		1,42	10,02	10,16	135,88
Morcovi	81,30	65,00	0,51	0,00	3,24	14,40
Mere proaspete	22,70	20,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	7,48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,17	0,00	0,61	3,00
Lămâie	4,80	2,4Suc	0,03	0,01	0,26	0,84
Semințe de dovleac	3,00	3,00	0,62	1,57	0,15	17,34
Cartofi fierți cu unt și mărar	100,00		3,36	3,04	29,50	155,90
Cartofi	154,00	100,00	3,04	0,15	29,55	128,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	2,00
Mărar proaspăt	1,35	1,25	0	0	0	1,2
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "Lipton" cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei "Ineluși cu susan" ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	16,00	16,00	3,40	4,20	17,80	99,20
<b>TOTAL :</b>			14,62	22,12	97,32	613,17
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Tartină cu dulceață de coacăză/căpșune	40/20.		2,02	0,29	34,02	171,2

Dulceață de fructe	20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	78
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	40,00	40,00	1,94	0,29	20,96	93,20
<b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>	<b>100./10</b>		<b>14,67</b>	<b>15,77</b>	<b>22,37</b>	<b>289,30</b>
Făină de grâu	25	25	1,03	0,09	7,42	68
Ouă de găină categoria "Extra",gr	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere,perestruguri,citrice,banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,98</b>	<b>69,00</b>
<b>Băutură de măceș</b>	<b>200</b>		<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>17,55</b>	<b>75,40</b>
Măceș	20,0	20,00	0,34	0,14	12,60	58,00
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
<b>TOTAL :</b>			<b>11,22</b>	<b>17,92</b>	<b>79,52</b>	<b>604,90</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Mix de legume feliate</b>	<b>30/30</b>		<b>0,71</b>	<b>0,00</b>	<b>3,19</b>	<b>34,50</b>
Ardei dulci "Kapia "proaspeți	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete /Castraveți pr./	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	5,70
<b>Rasolnic cu arpacaș</b>	<b>1/250</b>		<b>2,65</b>	<b>9,22</b>	<b>24,59</b>	<b>176,56</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
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	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
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
<b>Pește "Merluciu" copt cu legume în rolă</b>	<b>100</b>		<b>24,60</b>	<b>24,87</b>	<b>7,44</b>	<b>239,81</b>
Pește "Merluciu" f/cap	167,00	100,20	21,00	19,80	2,86	162,00
Morcov	24,00	14,20	3,06	0,02	1,60	8,20
Ceapă	24,00	16,32	0,40	0,00	2,28	10,40
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	16,00	16,00	0,04	0,06	0,48	3,04
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Mămăliguță cu unt și cașcaval</b>	<b>1/150/15</b>		<b>8,08</b>	<b>29,96</b>	<b>31,73</b>	<b>269,70</b>
Crupe de malai	52,00	51,48	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,51	4,50	0,00	55,70
<b>Compot" Asorti " din fructe uscate(f.zahăr)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>13,69</b>	<b>55,30</b>
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64		13,60	54,60
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>75</b>	<b>75,00</b>	<b>3,65</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>174,75</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>40,35</b>	<b>64,59</b>	<b>119,94</b>	<b>950,62</b>



<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			54,12	78,77	228,42	1562,37
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			54,97	86,71	217,26	1563,79
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			51,57	82,51	199,46	1555,52
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b>Gustare la chindii</b>						
Tartină cu magiun de mere	40/20.		2,02	0,29	34,02	142,6
Magiun de mere	20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	49,4
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	40,00	40,00	1,94	0,29	20,96	93,20
<b>Păpănași din brânză de vaci și unt</b>	<b>100./10</b>		<b>14,67</b>	<b>15,77</b>	<b>22,37</b>	<b>284,00</b>
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ouă categoria "Extra",gr	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	0,70	0,70	0,00	0,00	4,99	20,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Suc din fructe Delicios (fără zahăr)	200,00		0,90	0,15	2,10	110,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice,banane, )	100,00	88,00	0,80	0,00	9,90	69,00
<b>TOTAL :</b>			18,39	16,21	68,39	605,60
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>			29,61	80,80	188,33	1556,22
<b>COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

## SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porț.	10.		0,09	8,25	0,06	74,00
Brânză cu cheag tare"Gauda"40% porți.	25		4,20	5,00	0,00	112,50
Brânză cu cheag tare	26	25,00				
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Terci dens din cereale (bulgur)cu fructe și unt pe apă	1/200/5		6,68	5,14	48,00	233,88
Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei	40,00	39,60	4,99	0,28	28,00	174,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
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 pr.	33,40	23,38	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	0,50	0,50	0,045.	0,41	0,03	3,74
<b>Băutură de măceș</b>	<b>200</b>		<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>17,55</b>	<b>67,40</b>
Măceș	20,0	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
<b>TOTAL :</b>			<b>13,74</b>	<b>18,89</b>	<b>91,81</b>	<b>604,28</b>
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Grilettă cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-n rolă	80		8,67	12,87	30,87	282,00
Unt "de Râșcani" 82,5 % de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare"Gauda"40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Chiflă p/u elevi :	<b>50gr</b>					130,80
Făină de grâu	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	3,74
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	6,61
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,00	1,00	0,01	0,73	0,01	7,90
Ouă de găină categoria "Extra",gr	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	0,85
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,00
<b>Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe și unt pe apă</b>	<b>1/200/5</b>		<b>6,89</b>	<b>7,34</b>	<b>47,00</b>	<b>235,54</b>
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	39,60	5,20	2,48	26,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
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 pr.	33,40	23,34	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	5,00	5,00	0,045.	4,11	0,03	37,40
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>

<b>TOTAL :</b>			<b>16,61</b>	<b>20,21</b>	<b>94,34</b>	<b>608,33</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Conopidă /Broccoli sotate în unt</b>	<b>1/100/5</b>		<b>1,19</b>	<b>4,12</b>	<b>0,56</b>	<b>134,05</b>
Conopidă /Broccoli proaspătă	214,00	154,08	1,19	0,00	0,42	96,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,11	0,65
<b>Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "Edam"</b>	<b>120/25.</b>		<b>8,32</b>	<b>12,18</b>	<b>29,43</b>	<b>288,90</b>
Paste făinoase	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu ch.tare"Edam "45 % de grăsimi	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei grâu încolțit ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,84</b>	<b>1,20</b>	<b>10,20</b>	<b>91,00</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>12,40</b>	<b>13,38</b>	<b>56,66</b>	<b>604,74</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată de legume cu semințe de susan</b>	<b>60./3</b>		<b>1,60</b>	<b>4,46</b>	<b>3,74</b>	<b>61,27</b>
Roșii	30,60	30,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapyra", "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	3,59
Tulpină de țelină	14,30	10,00	0,19	0,00	0,96	4,43
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	5,00
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	3	3	0,58	1,46	0,06	15,7
<b>Supă de cartofi cu mazăre uscată,verdeață și crutoane</b>	<b>1/250/20</b>		<b>8,02</b>	<b>8,09</b>	<b>44,25</b>	<b>243,45</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	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	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	1,68
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
<b>Bătută din piept de pui împănată</b>	<b>75</b>		<b>14,55</b>	<b>14,21</b>	<b>13,09</b>	<b>255,24</b>
Carne de piept de pui refrigerată	85,50	59,85	10,50	4,95	3,38	132,80
Ouă de găină categoria "Extra",gr	12,00	12,00	2,82	3,20	0,80	29,20
Făină de grâu	12,00	12,00	1,23	0,11	8,91	39,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>		<b>0,89</b>	<b>3,99</b>	<b>18,93</b>	<b>178,68</b>

Crupe de hrișcă	46,00	45,54	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
<b>Compot "Asorti" din gutui și mere(f.zah)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>5,24</b>	<b>46,23</b>
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	0,69	26,18
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
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>75</b>	<b>75,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,54</b>	<b>39,20</b>	<b>174,75</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>29,31</b>	<b>31,29</b>	<b>124,45</b>	<b>959,62</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>43,05</b>	<b>50,18</b>	<b>216,26</b>	<b>1563,90</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>45,92</b>	<b>51,50</b>	<b>218,79</b>	<b>1567,95</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>41,71</b>	<b>44,67</b>	<b>181,11</b>	<b>1564,36</b>
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b>Gustare la chindii</b>						
Iaurt natural - 2,6 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	120		0,8	2,5	12	148,80
Chiflă(al.dospit) împletită cu stafide	75,00		7,28	6,02	40,13	265,33
Făină de grâu	39,75	39,75	4,10	0,36	29,49	130,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,65	4,65	0,06	3,38	0,05	30,75
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	15	15,00	0,29	0,25	0,46	5,80
Ouă de găină categoria "Extra",gr	14,84	14,84	2,61	1,83	0,06	27,15
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	7,50	28,05
Drojdie	1,35	1,35	0,17	0,005	0,11	1,15
Stafide	14,03	14,03	0,05	0,00	2,46	29,68
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,30	0,30	0,00	0,20	0,00	2,70
Vanilie	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe în sortiment cu miez nuci nuci (Mere,pere,struguri,citrice,banane)</b>	<b>100./30</b>	<b>88./30</b>	<b>5,10</b>	<b>4,50</b>	<b>11,20</b>	<b>165,72</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>13,43</b>	<b>13,02</b>	<b>69,90</b>	<b>601,64</b>
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>			<b>42,74</b>	<b>44,31</b>	<b>194,35</b>	<b>1561,26</b>
<b>COSTUL : Prinț +Gustare 28.00 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

## SĂPTĂMÎNA II Marți

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10.		1,55	8,47	15,76	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ou fiert	40,0.		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină categoria "Extra"	46,00	40,00				
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural și unt	210,00		6,94	2,77	44,63	279,47
Crupe de orez	45,00	44,55	3,15	0,27	34,80	147,35
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	10,20	10,00	0,04	0,00	0,88	27,50
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
Lapte fiert cu cacao	200,00		4,76	4,12	6,96	107,20
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	150,00	150,00	4,35	2,50	6,90	89,00
Apa	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
<b>TOTAL :</b>			<b>18,35</b>	<b>19,96</b>	<b>67,65</b>	<b>600,37</b>
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "Edam	1/40/10/20		2,30	14,54	20,98	242,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Măr copt cu miez de nuci	130,00		2,80	3,26	17,20	179,00
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Miere	5	5	0	0	2,5	38
Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă Ammi	250.		5,88	6,13	21,90	161,27
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea / Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,20	0,20	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	0,15	0,15	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/5/5		0,25	0,00	11,56	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	9,98	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>11,23</b>	<b>23,93</b>	<b>71,64</b>	<b>604,06</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Tartină cu dulceață de coacăză	40./20	10,00	2,04	0,29	35,32	149,60
Dulceață de coacăză/ gem de fructe	20,00	20,00	0,10	0,00	14,40	56,40
Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20

<b>Budincă de brânză de vaci cu morcov</b>	<b>120</b>		<b>12,96</b>	<b>9,70</b>	<b>36,98</b>	<b>231,01</b>
Brânză de vaci ( 9% grăsime)	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	42,84
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ouă de găină categoria "Extra".gr	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	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
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	11,2
<b>Măr copt cu miez de nuci</b>	<b>130,00</b>		<b>2,80</b>	<b>3,26</b>	<b>14,70</b>	<b>141,00</b>
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
<b>Lapte fiert</b>	<b>150,00</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,90</b>	<b>87,00</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>22,15</b>	<b>17,00</b>	<b>93,90</b>	<b>608,61</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "Edam</b>	<b>1/30/10/20</b>		<b>1,86</b>	<b>13,47</b>	<b>15,79</b>	<b>218,70</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
<b>Măr copt cu miez de nuci</b>	<b>130,00</b>		<b>2,80</b>	<b>3,26</b>	<b>17,20</b>	<b>179,00</b>
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Miere	5	5	0	0	2,5	38
<b>Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă Ammi</b>	<b>250.</b>		<b>5,88</b>	<b>6,13</b>	<b>21,90</b>	<b>161,27</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea/Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,79</b>
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	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>10,79</b>	<b>22,86</b>	<b>61,45</b>	<b>580,76</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)</b>	<b>100</b>		<b>1,86</b>	<b>5,90</b>	<b>11,27</b>	<b>101,57</b>
Dovlecei	140	110/75gata	1,54	0,40	6,27	29,70
sau Vânăță	101,30	96,2/75gata				
Făină de grâu	3,70	3,70	0,38	0,033.	2,75	12,10
Roșii	37,30	31,70	0,19	0,00	1,30	6,02
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,50	5,50	0,00	5,50	0,00	49,45
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Rasolnic cu orez și smântână</b>	<b>1/250/5</b>		<b>14,46</b>	<b>13,09</b>	<b>46,67</b>	<b>288,91</b>
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,70	95,45
Castraveti	17,00	15,00	0,50	0,00	0,20	32,00

Orez	10,00	9,90	0,73	0,20	0,63	29,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
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
<b>Perişoare cu sos roșu</b>	<b>75/50</b>		<b>14,63</b>	<b>10,26</b>	<b>16,75</b>	<b>207,30</b>
Carne de piept de pui refrigerată	33,00	23,10	5,55	2,33	1,59	27,64
Pulpă de bovină/porc fără os refrigerată	31,50	20,16	6,24	3,90	0,00	58,95
Lapte 2,5%de grăsimi pasteurizat	31,50	31,50	0,89	1,00	1,48	18,27
Ouă de găină categoria "Extra",gr	7,50	7,50	1,32	0,93	0,03	13,80
Pâine	6,00	6,00	0,18	0,00	10,20	36,60
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sos roșu de bază : 50 gr neto</b>		50,00				
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
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de mei</b>	<b>1/150</b>	<b>1,00</b>	<b>4,82</b>	<b>3,99</b>	<b>25,98</b>	<b>155,18</b>
Crupe de mei	37,50	37,13	4,50	1,10	25,95	129,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
<b>Compot Asorti de mere și prune uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>2,95</b>	<b>32,85</b>
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,14	0,004	0,28	21,85
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>75</b>	<b>75,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>174,75</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>40,02</b>	<b>33,92</b>	<b>142,92</b>	<b>960,56</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>58,37</b>	<b>53,88</b>	<b>210,57</b>	<b>1564,62</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>62,17</b>	<b>57,85</b>	<b>236,82</b>	<b>1569,17</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>50,81</b>	<b>56,78</b>	<b>204,37</b>	<b>1541,32</b>
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b>Gustare la chindii</b>						
Brânză cu cheag tare "Rusesc" porționat	20		4,70	4,50	0,00	76,40
Brânză cu cheag tare"de Olanda" 45 % grăsimi	21,00	20,00				
<b>Terci rar de griș cu caise pe lapte natural ,unt și dulceață de căpșune</b>	<b>205/5/</b>		<b>4,32</b>	<b>7,64</b>	<b>46,58</b>	<b>286,29</b>
Crupe de griș	37,00	36,63	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,64	3,25	5,98	75,40
Apa	44	44	0	0	0	0
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
Caise uscate	5,10	5,00	0,15	0,00	2,73	13,75
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	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de căpșune	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
<b>Coptură cu brânză</b>	<b>50,00</b>		<b>5,06</b>	<b>5,69</b>	<b>31,01</b>	<b>154,77</b>
Făină de grâu	22,00	22,00	2,27	0,20	16,30	44,94
Zahăr	12,70	12,70	0,00	0,00	12,70	47,50

Unt "de Rîșcani" 82,5 % de grăsimi	4,30	4,30	0,06	3,12	0,04	28,42
Ouă de găină categoria "Extra",gr	3,44	3,44	0,60	0,42	0,01	6,30
Brânză de vaci, 9% de grăimi.	11,70	11,70	1,95	1,05	0,15	18,25
Bicarbonat de natriu	0,001.	0,001.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână,15 % de grăsimi	6,00	6,00	0,17	0,90	1,80	9,36
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Banane porționate</b>	<b>85</b>	<b>59,50</b>	<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>79,80</b>
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>200./5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,58</b>	<b>3,09</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>15,58</b>	<b>17,83</b>	<b>97,17</b>	<b>600,35</b>
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>			<b>55,60</b>	<b>51,75</b>	<b>240,09</b>	<b>1560,91</b>
<b>COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei</b>						
<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						



**SĂPTĂMÎNA II Miercuri**

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Sfeclă înăbușită cu mere, semințe de dovleac	1/100/5		8,71	5,27	25,29	159,05
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	13,75
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	56,00
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	1,85
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Semințe de dovleac/nuci/	5	5	6	0,28	9,82	38
<b>Gulaș de bovină/pulpă de porc</b>	<b>20/50</b>		<b>6,84</b>	<b>8,08</b>	<b>5,10</b>	<b>119,71</b>
Pulpă de Bovină/Porc dezosată refrigerată	31,60	20gr netto	6,00	3,92	0,00	59,09
Morcov	4,20	3,50	0,00	4,16	0,00	37,80
Ceapă	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,02	0,00	0,17	0,76
Făină de grâu	4,00	4,00	0,41	0,00	3,00	13,10
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cuscus cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,44</b>	<b>3,07</b>	<b>17,98</b>	<b>107,68</b>
Couscous "/orz/ mei/ arpacaș	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "Akbar" cu lămâie (fără zahăr)</b>	<b>200./5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>16,58</b>	<b>59,09</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>22,47</b>	<b>16,78</b>	<b>101,05</b>	<b>631,03</b>
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
<b>Pârjoala coapta de casa coaptă</b>	<b>50</b>		<b>7,73</b>	<b>8,36</b>	<b>4,37</b>	<b>149,04</b>
Pulpă de porc/bovină dezosată refrigerată	19,00	12,16	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	14,35	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Oua cat. Extra gr.	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
<b>Ghiveci din legume cu orez (sarmale lenese)</b>	<b>250</b>		<b>8,79</b>	<b>6,43</b>	<b>8,05</b>	<b>217,03</b>
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00

Morcovi	50,00	50,00	0,03	0,00	0,17	37,80
Ceapa	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
<b>Sos 70 g netto:</b>	<b>70</b>	<b>70.</b>				
Faina de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,56</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>22,47</b>	<b>16,78</b>	<b>101,05</b>	<b>631,03</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Brânză cu cheag tare "de Olanda"</b>	<b>20,00</b>		<b>4,70</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>76,40</b>
Brânză cu cheag tare "de Olanda" (45% de grăsime)	21,00	20,00				
<b>Dovleac copt în rolă</b>	<b>75,00</b>		<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>8,45</b>	<b>26,50</b>
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>	<b>100./10</b>		<b>14,67</b>	<b>15,77</b>	<b>22,37</b>	<b>264,00</b>
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ouă de găină categoria "Extra", gr	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "de Mai" cu lapte natural</b>	<b>200/50.</b>		<b>1,60</b>	<b>2,50</b>	<b>5,98</b>	<b>59,09</b>
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
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>11,43</b>	<b>22,01</b>	<b>76,20</b>	<b>611,49</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Tomate proaspete</b>	<b>50</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>9,50</b>
Tomate proaspete	51	50,00				
<b>Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)</b>	<b>1/250/5.</b>		<b>3,35</b>	<b>9,60</b>	<b>24,40</b>	<b>168,36</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	5,20	0,08	0,01	0,44	20,60

Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Tomate proaspete	23,50	20,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
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 grăsime	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Sufleu de pasăre cu orez copt în rolă</b>	<b>75</b>		<b>17,34</b>	<b>34,44</b>	<b>3,09</b>	<b>284,38</b>
Piept de pui refrigerată	72,50	50,75	12,20	8,99	0,30	185,00
Orez( viscos)	5,00	20gr fiert	2,45	0,02	2,70	11,30
Ou de găină categoria "Extra",gr	0,38	15,00	2,64	1,85	0,06	27,45
Unt	3,00	3,00	0,05	12,38	0,03	22,50
Cașcaval	3,00	3,00	0,00	0,80	0,00	11,13
Ulei de fl. Soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	10,40	0,00	27,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fasole fierte cu legume</b>	<b>200</b>		<b>19,04</b>	<b>6,44</b>	<b>48,00</b>	<b>317,68</b>
Fasole	84,00	180gr fierte	18,48	1,43		259,55
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pastă de tomate /Tomate în suc propriu	4,00/9,08	4,00/9,08	0,20	0,00	0,76	3,84
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,79</b>
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	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>75</b>	<b>75,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>174,75</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>44,28</b>	<b>51,02</b>	<b>120,36</b>	<b>976,46</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>66,75</b>	<b>67,80</b>	<b>221,41</b>	<b>1607,49</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>66,75</b>	<b>67,80</b>	<b>221,41</b>	<b>1607,49</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>55,71</b>	<b>73,03</b>	<b>196,56</b>	<b>1587,95</b>
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b><i>Gustare la chindii</i></b>						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
<b>Pârjoala coapta de casa</b>	<b>50</b>		<b>7,73</b>	<b>8,36</b>	<b>4,37</b>	<b>149,04</b>
Pulpă de porc / bovină dezosată refrigerată	19,00	12,16	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	14,35	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină cat." Extra", gr.	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
<b>Ghiveci din legume cu orez(sarmale leneșe)</b>	<b>250</b>		<b>8,79</b>	<b>6,43</b>	<b>8,05</b>	<b>217,03</b>
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcovi	50,00	50,00	0,03	0,00	0,17	37,80
Ceapa	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
<b>Sos 70 g netto:</b>		<b>70gr</b>				

Faina de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pașta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodata	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice,banane, )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>Compot "asorti "din gutui si mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>5,02</b>	<b>22,45</b>
Gutui	23	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
<b>TOTAL :</b>			<b>20,38</b>	<b>15,15</b>	<b>55,64</b>	<b>583,52</b>
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>			<b>64,66</b>	<b>66,17</b>	<b>94,94</b>	<b>1559,98</b>
<b>COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei</b>						
<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>						
<b>* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						

## SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Salată din roșii și castraveți,verdeață</b>	<b>100</b>		<b>0,93</b>	<b>5,00</b>	<b>3,88</b>	<b>65,93</b>
Roșii proaspete	66,6	56	0,40	0,00	1,93	9,32
Castraveți proaspeți	37,5	30	0,26	0	0,7	5,6
Ceapă	12	10	0,20	0,00	1,14	5,16
Verdeața	2,70	2,50	0,07	0,01.	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
<b>Perişoare din pește cu sos roșu de bază</b>	<b>50./25</b>		<b>8,33</b>	<b>8,68</b>	<b>10,00</b>	<b>159,00</b>
Pește Merluciu f/cap	46,00	27,60	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină categoria "Extra".gr	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 rafinat	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
<b>Sos roșu de bază:</b>		<b>25,00</b>				
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
Făină 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
<b>Mămăliguță cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,19</b>	<b>25,44</b>	<b>24,78</b>	<b>133,43</b>
Crupe de malai	33,00	32,67	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)</b>	<b>150</b>	<b>132,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>18,50</b>	<b>107,00</b>
<b>Ceai "Akbar" cu lămâie</b>	<b>200/15/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,58</b>	<b>3,09</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>16,18</b>	<b>39,48</b>	<b>83,36</b>	<b>584,95</b>
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Salată din crudități</b>	<b>100,00</b>		<b>1,36</b>	<b>5,02</b>	<b>5,30</b>	<b>73,01</b>
Roșii proaspete	35,40	30,00	0,21	0,00	1,03	4,96
Castraveți proaspeți	37,50	30,00	0,26	0,00	0,68	5,63
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcovi	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Verdeața	2,70	2,50	0,06	0,01	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0.	5,0.	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
<b>Pilaf cu carne de pasăre</b>	<b>75/50/100</b>		<b>21,42</b>	<b>21,25</b>	<b>30,88</b>	<b>325,94</b>

Carne de pasăre refrigerată	124,50	87,15	18,20	15,10	0,48	137,25
Ulei de floarea soarelui	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36	36,00	2,52	0,22	27,80	122,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,26</b>	<b>13,70</b>	<b>63,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>25,46</b>	<b>26,63</b>	<b>68,95</b>	<b>600,64</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Tartină cu bitoc de pui pe chiflă</b>	<b>50/50</b>		<b>11,09</b>	<b>8,44</b>	<b>39,45</b>	<b>303,05</b>
Pulpă de porc dezosată/Piept de pui	37/39	23,68./27,3	7,00	4,60	0,00	64,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	20,97
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	4,30
Pesmeți	5,00	4,98	0,42	0,53	3,57	19,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Chiflă pentru elevi / Pâine de grâu	50/50	50/50	2,74	0,40	29,50	165,00
<b>Mix de legume( Ardei,roșii,castraveți) porționate</b>	<b>150</b>		<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>78,00</b>
Ardei , roșii, castraveți	66,5/51/51	50				
<b>Fruite proaspete (Banane)</b>	<b>142,8</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>96,00</b>
<b>Suc de fructe (zahăr-mai puțin de 5gr. per100 ml.)</b>	<b>200.</b>		<b>1,00</b>	<b>10,20</b>	<b>25,00</b>	<b>130,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>15,19</b>	<b>18,64</b>	<b>91,35</b>	<b>607,05</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată de sfeclă cu porumb, verdeață</b>	<b>1/100</b>		<b>2,36</b>	<b>4,99</b>	<b>11,05</b>	<b>127,58</b>
Sfeclă	93,40	75,00	1,28	0,00	8,10	36,00
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produs) prelucrat termic	25,10	15,00	0,92	0,00	2,73	44,63
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	2,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00
<b>Ciorbă de legume</b>	<b>1/250</b>		<b>4,95</b>	<b>10,52</b>	<b>15,43</b>	<b>133,44</b>
Conopidă proaspătă	46,20	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.produs) prelucrată termic	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	49,30	32,00	0,64	0,32	6,30	26,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	4,75
Tomate proaspete	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68

Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeță (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	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Biftec din piept de pui la aburi</b>	<b>75</b>		<b>14,29</b>	<b>8,86</b>	<b>5,65</b>	<b>196,05</b>
Carne de piept de pui refrigerată	71,25	45,60	11,85	5,00	3,42	138,50
Lapte 2,5 % de grăsimi	18,75	18,75	0,53	0,60	0,89	10,88
Pâine de grâu	7,50	7,50	0,23	0,00	1,26	10,67
Ouă de găină categoria "Extra",gr	9,36	9,36	1,65	1,19	0,05	17,10
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,85	2,85	0,03	2,07	0,03	18,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cartofi fierți cu unt</b>	<b>150</b>		<b>3,40</b>	<b>3,05</b>	<b>29,63</b>	<b>154,03</b>
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	127,85
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
<b>Compot 'Asorti'din gutui si mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>5,02</b>	<b>22,45</b>
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
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>75</b>	<b>75,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>174,75</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>29,33</b>	<b>27,96</b>	<b>106,08</b>	<b>950,00</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>45,51</b>	<b>55,92</b>	<b>189,44</b>	<b>1534,95</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>45,51</b>	<b>54,59</b>	<b>175,03</b>	<b>1550,64</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>44,52</b>	<b>46,60</b>	<b>197,43</b>	<b>1557,05</b>
<b>COSTUL : Dejun +prânz 28.00 lei</b>						
<b>Gustare la chindii</b>						
Iaurt natural - 2,6 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	120		0,8	2,5	12	148,80
Pateu deschis, copt cu mere, vanilie	100,00		2,89	11,06	71,74	255,60
Făină	21,30	11,12	1,19	0,00	42,00	75,00
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	20,00	12,00
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	16,53
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	16,53
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	74,10
Vanilie	0,01	0,01.	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete	46,00	40,00	0,09	0,00	2,60	21,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	22,44
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
Suc "Naturalis " (zahăr-mai puțin de 5gr. per100ml.)	200.		22,40	0,60	0,00	130,00
<b>TOTAL :</b>			<b>26,89</b>	<b>14,16</b>	<b>93,64</b>	<b>603,40</b>
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>			<b>56,22</b>	<b>42,12</b>	<b>199,72</b>	<b>1553,40</b>
<b>COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

## SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Salată din conopidă cu mazăre verde, ardei	50		2,88	5,02	7,46	85,62
Conopidă proaspătă	64,3	51,44	1,61	0,00	3,15	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare- 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Ardei dulci "Kapyra" proaspeți	13,3	10,00	0,17	0,00	0,63	3,06
Ceapă	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Lămâie	3,0	1,25	0,03	0,00	0,27	1,14
Sare iodată	0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță ( Pătrunjel , mărar )	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
<b>Pește"Macrou"cu legume înăbușit în rolă</b>	<b>50</b>		<b>21,70</b>	<b>14,93</b>	<b>3,83</b>	<b>148,99</b>
Pește "Macrou" de mare f/cap	83,50	50,10	19,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	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/tomate	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Mămăliguță cu unt</b>	<b>150</b>		<b>4,47</b>	<b>3,49</b>	<b>37,15</b>	<b>187,06</b>
Crupe de malai	49,50	49,01	4,15	0,60	37,12	160,88
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	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
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>200,00</b>		<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>5,58</b>	<b>23,40</b>
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
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>32,42</b>	<b>23,80</b>	<b>90,12</b>	<b>630,57</b>
<b>COSTUL : Dejunul 13,65 lei</b>						
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Mix de legume</b>	<b>50,00</b>		<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>1,71</b>	<b>28,75</b>
Tomate proaspete porționate	26,30	25,00	0,125	0,00	0,53	4,75
Ardei dulci porționat "Kapyra"	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
<b>Ficat de pasăre înăbușit cu sos de legume</b>	<b>50/30.</b>		<b>13,69</b>	<b>10,73</b>	<b>3,70</b>	<b>209,30</b>
Ficat de pasăre refrigerat	74,00	55,50	12,88	2,29	0,00	83,00
Făină de grâu	15,00	11,00	0,30	0,35	0,52	21,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,99	0,00	54,00
Ceapă	24,00	24,00	0,41	0,00	2,28	10,32
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume		<b>30,0.</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0,9</b>	<b>35</b>
<b>Paste" Ammi "fierte cu unt</b>	<b>130</b>		<b>5,46</b>	<b>3,93</b>	<b>31,39</b>	<b>173,90</b>
Paste făinoase din făină integrală	43,30	43,30	5,14	1,04	31,33	148,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,03	0,00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>100,00</b>	<b>88,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>



<b>Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,79</b>
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	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>22,63</b>	<b>15,02</b>	<b>79,46</b>	<b>619,24</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Conopidă /Broccoli sotate în unt</b>	<b>1/50/5</b>		<b>1,19</b>	<b>4,12</b>	<b>0,56</b>	<b>76,05</b>
Conopidă /Broccoli proaspătă	107,00	85,60	1,19	0,00	0,42	38,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,11	0,65
<b>Omlată naturală cu cașcaval "De Olanda"</b>	<b>120,00</b>		<b>7,11</b>	<b>11,94</b>	<b>1,57</b>	<b>267,20</b>
Ouă de găină categoria "Extra".gr	80,00	69,60	2,54	2,30	0,14	138,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,03	2,48	0,02	22,44
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	30	30,00	0,84	0,76	1,41	17,40
Cașcaval de Olanda	16	15,00	3,70	6,40	0,00	89,36
<b>Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei "Ineluși cu susan" ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>25,00</b>	<b>25,00</b>	<b>1,98</b>	<b>1,63</b>	<b>18,40</b>	<b>102,00</b>
<b>Fructe proaspete în sortiment (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>200,00</b>	<b>176,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>19,80</b>	<b>138,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>12,13</b>	<b>17,69</b>	<b>46,90</b>	<b>605,04</b>
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată de morcov cu mere, semințe de dovleac</b>	<b>100./5</b>		<b>2,05</b>	<b>2,13</b>	<b>8,13</b>	<b>75,00</b>
Morcovi	81,30	65,00	0,51	0,00	3,24	14,40
Mere proaspete	22,70	20,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	7,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,17	0,00	0,61	3,00
Lămâie	4,80	2,4Suc	0,00	0,00	0,00	1,20
Semințe de dovleac	5,00	5,00	1,00	2,10	0,20	38,00
<b>Borș de varză cu cartofi și fasole și smântână (prelucrată termic)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>2,56</b>	<b>5,96</b>	<b>12,46</b>	<b>175,21</b>
Cartofi	46,20	30,00	0,92	0,46	0,90	48,00
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
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,012	0,00	0,08	0,38
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
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
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Pulpe de pui c.s coapte</b>	<b>100</b>		<b>12,10</b>	<b>7,00</b>	<b>22,10</b>	<b>269,95</b>
Pulpe de pui refrigerate fără piele	166	116,20	9,20	7,00	22,10	175,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5	5,00	2,90	0,00	0,00	44,95
<b>Castraveți conservați feliați</b>	<b>35,00</b>		<b>1,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>37,00</b>
Castraveți conservați(sare 1gr per100gr.prod)	38,85	35,00	1,20	1,80	0,00	37,00
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Paste făinoase "Penne" fierte cu unt</b>	<b>150,00</b>		<b>6,65</b>	<b>5,43</b>	<b>32,43</b>	<b>199,40</b>
Paste făinoase"Penne", "Fusili", "Mini-farfalle"	52,00	52,00	6,20	1,30	32,40	162,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din mere proaspete( f.zahăr)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,24</b>	<b>21,26</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74

Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
<b>TOTAL :</b>			27,19	22,68	106,56	950,00
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			59,61	46,48	196,68	1580,57
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			49,82	37,70	186,02	1569,24
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			41,25	40,37	153,46	1555,04
<b>COSTUL: Dejun +prinz 28.00 lei</b>						
<b><i>Gustare la chindii</i></b>						
Crupenik	150,00		16,52	11,49	25,71	346,81
Crupe de hrișcă	44,00	44,00	0,57	1,10	18,93	152,50
Apă	78,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci,9% de grăsimi	51,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ouă de găină cat."Extra",gr	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	22,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
<b>Fructe proaspete în sortiment (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>150,00</b>	<b>132,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>19,80</b>	<b>107,00</b>
<b>Chefir 2,5 % de grăsimi</b>	<b>150,00</b>		<b>4,05</b>	<b>2,50</b>	<b>6,45</b>	<b>139,00</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			22,17	13,99	51,96	592,81
<b>ÎN TOTAL :</b>			49,36	54,36	158,52	1542,81
<b>ÎN TOTAL Prânz+Gustare :</b>						
<b>COSTUL : Prinz +Gustare 28.00 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						