

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 24 / 11 2023



APROBAT

ADMINISTRATOR

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

A.GHIMPU

Data 24 / 11 2023



**MENIU - MODEL SUEDEZ**

PENTRU 10 ZILE

ALIMENTAȚIA ELEVILOR CU VÂRSTA DE 7-10 ANI  
DIN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE  
ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"  
PENTRU PERIOADA " IARNA-PRIMĂVARA "  
ANUL DE STUDII 2023-2024

CHIȘINĂU 2024

*John Doe*

**SĂPTĂMÎNA I LUNI**

Denumirea bucatelor pentru meniul model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/25/10/15	20,00	5,62	14,30	14,61	205,00
Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,99	4,15	0,00	59,60
Biscuit (fără grăsm. hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
<b>Pilaf dulce cu fructe</b>	<b>1/130</b>		<b>3,51</b>	<b>4,93</b>	<b>30,33</b>	<b>211,35</b>
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt 82,5% de grăsimi (fără gr.vegetale)	5,00	5,00	0,50	4,12	0,03	37,40
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	13,00	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(fără zahăr)</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,58</b>	<b>3,09</b>
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>22,00</b>	<b>89,00</b>
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
<b>TOTAL :</b>			<b>10,58</b>	<b>19,53</b>	<b>68,52</b>	<b>508,44</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"pe biscuit	1/25/10		1,59	10,15	14,66	146,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăsm. hidrogenizate,adaosuri,E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
<b>Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "de Olanda"</b>	<b>1/100/15</b>		<b>4,11</b>	<b>6,84</b>	<b>25,68</b>	<b>243,73</b>
Paste făinoase -diverse (grâu dur)	33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	124,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi	16,00	15,00	0,29	3,50	0,00	92,75
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>1/200/3</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	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>22,00</b>	<b>89,00</b>
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
<b>TOTAL :</b>			<b>6,95</b>	<b>17,29</b>	<b>68,90</b>	<b>501,32</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"și magiun de mere pe biscuit	1/25/15/5		1,69	10,15	17,51	157,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Magiun de mere	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Biscuit fără grăsm. hidrogenizate,adaosuri, E-uri	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
<b>Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>3,80</b>	<b>5,97</b>	<b>18,81</b>	<b>218,36</b>
Fulgi de ovăz	49,95	33,30	3,33	1,33	2,31	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% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoare	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	21,45	15,00	0,08	0,00	2,13	8,87
Banane	25,00	15,00	0,18	0,05	3,85	15,58
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>1/200/3</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	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70



Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>22,00</b>	<b>89,00</b>
Banane	111,00	100,00	1000,00	0,30	22,00	89,00
<b>TOTAL :</b>			<b>6,74</b>	<b>16,42</b>	<b>69,88</b>	<b>505,65</b>

**Costul: Dejunul 19,35 lei**

### **PRANZUL**

<b>Salată de morcov cu rădăcină de țelină</b>	<b>1/50</b>		<b>1,19</b>	<b>4,32</b>	<b>3,95</b>	<b>57,70</b>
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
<b>Supă de legume cu mazăre verde și verdeață</b>	<b>1/250</b>		<b>2,92</b>	<b>5,16</b>	<b>20,19</b>	<b>134,28</b>
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fileu de pui cu sos alb de legume</b>	<b>1/50/50</b>		<b>23,67</b>	<b>8,80</b>	<b>5,99</b>	<b>190,86</b>
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
<b>Sos alb de legume:</b>						
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,25	2,25	0,02	0,18	0,03	17,50
Făină de grâu	2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,66	0,29
Rădăcină de țelină	0,67	0,45	0,01	0,00	0,02	0,08
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
Rădăcină de țelină	2,25	1,5	0,01	0,01	0,05	0,25
Ceapă	3,6	3	0,05	0,01	2,21	0,97
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
<b>Bulgur fiert cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>3,48</b>	<b>3,73</b>	<b>33,44</b>	<b>194,94</b>
Bulgur	58,80	58,20	4,61	0,38	25,74	163,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,46	3,47	0,04	31,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot" Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>23,25</b>	<b>72,81</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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
<b>Pâine cu "Malai"</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>7,87</b>	<b>2,25</b>	<b>55,63</b>	<b>287,24</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>39,38</b>	<b>24,26</b>	<b>142,45</b>	<b>937,83</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>49,96</b>	<b>43,79</b>	<b>210,97</b>	<b>1446,27</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>46,33</b>	<b>41,55</b>	<b>211,35</b>	<b>1439,15</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>46,12</b>	<b>40,68</b>	<b>212,33</b>	<b>1443,48</b>

**COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei**

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

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



## SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Ou fiert cu pâine</b>	<b>1/40/35</b>		<b>9,60</b>	<b>6,10</b>	<b>24,30</b>	<b>197,00</b>
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
<b>Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural, unt</b>	<b>1/200/5</b>		<b>3,58</b>	<b>6,43</b>	<b>55,39</b>	<b>235,02</b>
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,04	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "Lisma"cu dulceață de zmeură</b>	<b>1/200/5</b>		<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>4,28</b>	<b>14,44</b>
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
<b>Mere proaspete</b>	<b>136,00</b>	<b>120,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>13,56</b>	<b>56,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>13,45</b>	<b>12,53</b>	<b>97,53</b>	<b>502,86</b>
<b>Dejunul -varianta II</b>						
<b>Omlătă naturală cu cașcaval"De Olanda"</b>	<b>1/50</b>		<b>2,33</b>	<b>4,65</b>	<b>0,79</b>	<b>105,50</b>
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	1,27	1,15	0,07	68,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,5	2,50	0,03	2,06	0,02	18,90
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,38	0,70	8,70
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	2,6	2,50	0,61	1,06	0,00	9,90
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine de casă cu tărâță</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură</b>	<b>1/205/5</b>		<b>3,51</b>	<b>6,31</b>	<b>31,66</b>	<b>244,52</b>
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	5,10	5,00	0,085	0,00	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	3,40	13,60
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
<b>Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,58</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Mere proaspete</b>	<b>136,00</b>	<b>120,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>13,56</b>	<b>56,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>9,27</b>	<b>11,86</b>	<b>61,99</b>	<b>505,61</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
<b>Ou fiert cu pâine</b>	<b>1/40/50</b>		<b>9,60</b>	<b>6,10</b>	<b>24,30</b>	<b>197,00</b>
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
<b>Supă de lapte cu hrișcă</b>	<b>1/200</b>		<b>8,05</b>	<b>7,56</b>	<b>28,48</b>	<b>231,40</b>
Crupe de hrișcă	33,30	32,97	3,82	0,66	19,45	113,08
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "Lisma"</b>	<b>1/200</b>		<b>3,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,96</b>	<b>19,79</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
<b>Măr copt cu nuci</b>	<b>1/105</b>		<b>1,40</b>	<b>3,50</b>	<b>11,80</b>	<b>79,50</b>
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,5
<b>TOTAL :</b>			<b>22,15</b>	<b>17,16</b>	<b>75,54</b>	<b>527,69</b>
<b>Costul: Dejunul 19,35 lei</b>						



## PRANZUL

<b>Salată "Vitaminică"</b>	<b>1/50</b>		<b>7,92</b>	<b>2,53</b>	<b>16,61</b>	<b>110,68</b>
Varză proaspătă	25,00	18,25	1,70	0,00	10,40	74,40
Morcov	6,65	5,00	0,07	0,01	0,04	2,36
Ceapă	6,0	5,00	0,09	0,01	3,68	1,23
Rădăcină de țelină	5,25	3,50	0,03	0,01	0,15	0,59
Mere proaspete	17,1	15,00	6,00	0,00	1,70	7,07
Zahăr	0,05	0,05	0,00	0,00	0,49	2,03
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,005	0,00	0,065	0,14
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeță	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
<b>Borș roșu (Sfecolnic) cu smântână (tratată termic)</b>	<b>1/250/10</b>		<b>3,28</b>	<b>11,11</b>	<b>24,60</b>	<b>165,03</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	21,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
<b>Pilaf din fileu de pui</b>	<b>1/50/100</b>		<b>23,32</b>	<b>9,91</b>	<b>31,00</b>	<b>312,24</b>
Fileu de pui	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
Ceapă	9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	3,27
Morcov	9,98	7,50	0,10	0,01	0,56	9,60
Suc de tomate	6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	1,69
Rădăcină de țelină	1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez	38,00	38,00	2,75	0,75	23,70	137,31
Apă	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță	1,35	1	0,03	0,00	0,09	0,36
<b>Pâine de casă cu țărâță</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	<b>48,00</b>	<b>258,00</b>
<b>Compot "Asortii" din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>12,69</b>	<b>50,74</b>
Fructe uscate"asortii"	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>TOTAL :</b>			<b>43,88</b>	<b>26,69</b>	<b>132,90</b>	<b>896,69</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>57,33</b>	<b>39,22</b>	<b>230,43</b>	<b>1399,55</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>53,15</b>	<b>38,55</b>	<b>194,89</b>	<b>1402,30</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>66,03</b>	<b>43,85</b>	<b>208,44</b>	<b>1424,38</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 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 meniul model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratată termic) și smântână (tratată termic)	1/100/50/25		12,06	13,70	23,68	286,13
Malai	33,50	33,50	3,33	1,33	22,33	108,33
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	51,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00
Lapte fiert cu cacao	1/150		2,59	2,87	8,49	80,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
Măr copt	1/80		0,32	0,00	9,04	37,60
Măr	91,00	80,00	0,32	0,00	9,04	37,60
<b>TOTAL :</b>			<b>18,82</b>	<b>17,62</b>	<b>68,86</b>	<b>516,13</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratată termic)	1/100/25		15,92	11,19	18,52	267,63
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	10,00
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	5,86	10,08
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Smântână, 15 % grăsime	2,50	2,50	0,07	0,38	0,08	5,40
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00
Lapte fiert	1/150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Măr copt	1/100		0,40	0,00	11,30	47,00
Măr	113,75	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
<b>TOTAL :</b>			<b>24,67</b>	<b>15,24</b>	<b>64,97</b>	<b>504,63</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Păpănași de brânză copti la cuptor cu smântână (tratată termic)	1/100/10		16,78	11,90	14,01	281,09
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,31
Crupe de griș	7,3	7,30	0,87	0,07	4,84	25,80
Ou de găină categoria "Extra"	3,2	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Vanilină	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	6,60	6,60	0,66	0,07	4,82	23,63
Smântână 15 % de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
Sare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,8
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00



Ceai "Lisma" cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Mere proaspete	215,00	190,00	0,76	0,00	21,47	89,30
<b>TOTAL :</b>			21,64	12,95	69,69	504,18
<b>Costul: Dejunul 19,35 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kapyra"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratat termic)	1/250/10		5,11	1,84	14,78	188,11
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
<b>Beef-stroganoff</b>	<b>1/35/30</b>		<b>5,74</b>	<b>18,47</b>	<b>3,03</b>	<b>201,94</b>
Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat	56,7	51,80	5,02	11,50	0,00	124,25
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Smântână, 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,30	20,00
Rădăcină de țelină	0,90	0,63	0,00	0,00	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	12,18	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>	<b>1/150</b>		<b>4,49</b>	<b>4,68</b>	<b>24,92</b>	<b>171,81</b>
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,14</b>	<b>56,06</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărăță	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
<b>TOTAL :</b>			<b>24,84</b>	<b>27,99</b>	<b>107,67</b>	<b>884,92</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>43,66</b>	<b>45,61</b>	<b>176,53</b>	<b>1401,05</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>49,51</b>	<b>43,23</b>	<b>172,64</b>	<b>1389,55</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>46,48</b>	<b>40,94</b>	<b>177,36</b>	<b>1389,10</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 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 meniul-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Biftec împănăt în pesmeți la aburi</b>	<b>1/50</b>		<b>2,66</b>	<b>10,30</b>	<b>10,29</b>	<b>151,62</b>
Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată	5,34	48,50	0,91	6,60	3,86	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Ouă de găină categoria Extra	12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
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
<b>Ghiveci de legume moldovenesc</b>	<b>1/150</b>		<b>3,12</b>	<b>8,23</b>	<b>28,74</b>	<b>161,07</b>
Cartofi	92,40	60,00	1,34	0,07	12,72	53,57
Conopidă	25,53	20,42	0,41	0,02	10,21	5,11
Morcov	18,00	15,00	0,20	0,02	1,05	6,15
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,34	0,00	1,62	9,30
Rădăcină de țelină	10,50	8,55	0,05	0,09	0,22	1,18
Praz	21,40	18,00	0,38	0,05	0,98	4,11
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,43	0,00	67,43
<b>Sos :</b>	<b>1/30</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 (pătrunjel, mărar)	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 de casă cu țărăță</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>4,50</b>	<b>1,50</b>	<b>24,00</b>	<b>129,00</b>
<b>Ceai "Lisma"cu lămâie</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>6,48</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	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>11,00</b>	<b>47,00</b>
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
<b>TOTAL :</b>			<b>11,41</b>	<b>20,23</b>	<b>80,51</b>	<b>510,48</b>
<b>Dejunul -varianta II</b>						
<b>Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe</b>	<b>1/50</b>		<b>2,43</b>	<b>2,50</b>	<b>14,24</b>	<b>83,28</b>
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	1,85	0,00	5,40	19,20
Prune uscate	10,20	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 cu sos alb de legume</b>	<b>25/30</b>		<b>5,84</b>	<b>3,23</b>	<b>2,23</b>	<b>103,36</b>
Piept de pui dezosată, refrigerată	41,50	40,25	5,50	0,00	0,17	62,00
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
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
<b>Sos alb cu legume:</b>	<b>1/30</b>					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,60	3,60	0,00	3,22	0,00	32,22
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
<b>Couscous fiert</b>	<b>1/100</b>		<b>4,20</b>	<b>3,39</b>	<b>28,74</b>	<b>165,86</b>
Couscous	38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	139,68
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>35,00</b>	<b>35,00</b>	<b>3,15</b>	<b>1,05</b>	<b>16,80</b>	<b>90,30</b>
<b>Ceai "Lisma"cu lămâie</b>	<b>1/200/5</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>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>11,00</b>	<b>47,00</b>
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
<b>TOTAL :</b>			<b>16,77</b>	<b>10,27</b>	<b>79,57</b>	<b>511,59</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
<b>Vinegretă de legume cu praz</b>	<b>1/100</b>		<b>2,37</b>	<b>10,00</b>	<b>10,25</b>	<b>99,66</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 cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti	46,20	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Burger "Sănătos"</b>	<b>1/120</b>		<b>18,33</b>	<b>12,44</b>	<b>41,31</b>	<b>358,22</b>
Bitoc tocat de carne de pui	50,00	50,00	12,50	6,10	7,80	137,23
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,40	4,10	0,07	39,00
Tomate proaspete	23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde	5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chifă "Școlară"	50,00	50,00	5,10	2,22	32,12	176,17
<b>Ceai "Lisma"</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,36</b>	<b>19,79</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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>11,00</b>	<b>47,00</b>
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
<b>TOTAL :</b>			<b>21,80</b>	<b>22,54</b>	<b>68,92</b>	<b>524,67</b>
<b>Costul: Dejunul 19,35 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Castraveti conservați (sare &lt;1,5gr per 100gr produs)</b>	<b>30</b>	<b>30,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>3,60</b>
<b>Ciorbă cu fasole delicioasă,smântână(tratat termic)</b>	<b>1/250/10</b>		<b>6,92</b>	<b>10,70</b>	<b>30,42</b>	<b>214,83</b>
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	83,50	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată/Frunze de dafin	0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
<b>Knăli din piept de pui la aburi</b>	<b>1/50</b>		<b>9,55</b>	<b>8,65</b>	<b>24,28</b>	<b>168,01</b>
Piept de pui dezosată refrigerată	47,50	46,08	7,90	3,34	22,80	99,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Oună de găină, categoria "Extra "	0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din mei</b>	<b>1/150</b>		<b>6,53</b>	<b>6,80</b>	<b>43,44</b>	<b>263,80</b>
Crupe de mei	60,00	59,40	6,50	2,49	43,36	224,53
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>1/100</b>	<b>100,00</b>	<b>7,87</b>	<b>2,25</b>	<b>55,63</b>	<b>287,24</b>
<b>Compot de mere proaspete</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
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>TOTAL :</b>			<b>31,83</b>	<b>28,46</b>	<b>168,36</b>	<b>992,82</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>37,33</b>	<b>48,69</b>	<b>248,87</b>	<b>1503,30</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>37,41</b>	<b>38,73</b>	<b>247,93</b>	<b>1504,41</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>53,63</b>	<b>51,00</b>	<b>237,28</b>	<b>1517,49</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						



## SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniul suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Babă de paste făinoase "Trandafir"	1/130		7,21	10,91	28,60	238,33
Paste făinoase diverse din grâu dur	39,00	39,00	3,90	0,50	22,20	140,40
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte	51,35	51,35	1,50	8,00	1,98	26,70
Ouă de găină categoria Extra	9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Gem de trandafir	5,46	5,46	0,04	0,00	2,44	14,57
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,01	0,26	0,01	10,65
Pesmeți	2,7	2,70	0,44	0,13	1,81	15,66
Smântână	2,73	2,73	0,08	0,40	0,07	5,90
Ouă de găină categoria Extra	1,00	1,00	0,13	0,10	0,01	1,50
Covrigei cu boabe de grâu incolțit ( fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/35	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
Băutură de lămâie	1/200		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	9,6	45,60
Mandarine	162,,00	120,00	0,00	0,00	9,6	45,60
<b>TOTAL :</b>			<b>15,50</b>	<b>15,06</b>	<b>76,43</b>	<b>501,78</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Tartină fierbinte cu unt și cașcaval " De Olanda "	1/80		6,93	8,60	17,73	193,27
Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,93	4,08	0,00	58,66
Tomate	22,00	20,00	0,13	0,00	0,88	3,76
Terci din cereale cu dovleac	1/100		4,15	4,92	32,54	179,69
Crupe de orz	33,30	33,27	3,09	0,37	24,28	102,79
Dovleac	50,00	35,00	0,35	0,00	2,10	9,10
Lapte	22,50	22,50	0,68	0,45	1,13	11,70
Apă	25,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "De Mai"cu lămâie	200/3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	8	38,00
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
<b>TOTAL :</b>			<b>15,63</b>	<b>16,62</b>	<b>74,33</b>	<b>515,20</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/35/10/10		4,27	11,27	15,82	185,67
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,8
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	11,00	10,00	2,75	2,85	0,00	40,97



Pâine "cu Malai"	35,00	35,00	1,46	0,22	15,72	69,90
<b>Terci din cereale cu semințe de susan</b>	<b>1/100/3</b>		<b>5,38</b>	<b>6,60</b>	<b>26,88</b>	<b>197,97</b>
Crupe de grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
Mix de semințe(susan,in)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,10
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8</b>	<b>38,00</b>
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
<b>Ceai "De Mai"cu lămâie</b>	<b>200/3</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,36</b>	<b>19,79</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
<b>TOTAL :</b>			<b>14,15</b>	<b>20,97</b>	<b>61,56</b>	<b>505,18</b>
<b>Costul: Dejunul 19,35 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
<b>Mix de legume feliate</b>	<b>1/20/20</b>		<b>0,71</b>	<b>0,00</b>	<b>3,16</b>	<b>44,50</b>
Ardei dulci Kapya proaspeți	26,6	20,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete	20,4	20,00	0,19	0,00	1,26	15,70
<b>Rasolnic cu arpacaș și verdeață</b>	<b>1/250</b>		<b>3,35</b>	<b>10,38</b>	<b>32,72</b>	<b>217,05</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de țelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fileu de pește copt cu legume în rolă</b>	<b>1/40</b>		<b>17,70</b>	<b>12,95</b>	<b>3,54</b>	<b>130,59</b>
Fileu de pește pur "Merluciu"	66,80	40,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Mămăliguță cu unt și cașcaval ras</b>	<b>1/100/5</b>		<b>8,08</b>	<b>29,96</b>	<b>31,73</b>	<b>265,30</b>
Cașcaval "de Olanda "45% de grăsimi	11,00	10,00	2,51	3,80	0,00	59,00
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot"Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>23,25</b>	<b>38,01</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
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	<b>48,00</b>	<b>258,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>39,09</b>	<b>56,29</b>	<b>142,40</b>	<b>953,45</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>54,59</b>	<b>71,35</b>	<b>218,83</b>	<b>1455,23</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>54,72</b>	<b>72,91</b>	<b>216,73</b>	<b>1468,65</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>53,24</b>	<b>77,26</b>	<b>203,96</b>	<b>1458,63</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 32,80 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 meniul-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/25/5/20		1,80	12,02	14,63	183,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45% de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Biscuit (fără grăs. hidrogenizate, adaosuri, E-	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
<b>Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă</b>	<b>1/150/5</b>		<b>6,71</b>	<b>5,13</b>	<b>45,83</b>	<b>262,10</b>
Orz	40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane proaspete	33,40	20,00	0,75	0,00	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	0,03	4,10	0,03	37,40
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>1/200</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
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,00</b>	<b>0,06</b>	<b>10,30</b>	<b>48,00</b>
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
<b>TOTAL :</b>			<b>9,65</b>	<b>17,21</b>	<b>76,34</b>	<b>516,90</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Grilettă cu unt și cașcaval pe pâine</b>	<b>1/55</b>		<b>1,78</b>	<b>10,34</b>	<b>15,73</b>	<b>181,70</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45% de grăs.	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 dens din fulgi de ovăz cu fructe, unt</b>	<b>1/200/10</b>		<b>6,95</b>	<b>11,43</b>	<b>39,07</b>	<b>274,24</b>
Fulgi de ovăz	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	13,80
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,80
<b>Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200/3</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	3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,00</b>	<b>0,06</b>	<b>10,30</b>	<b>48,00</b>
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
<b>TOTAL :</b>			<b>9,98</b>	<b>21,77</b>	<b>71,67</b>	<b>525,73</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit</b>	<b>1/25/10</b>		<b>1,59</b>	<b>10,15</b>	<b>14,66</b>	<b>146,80</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,25	0,10	74,80
Biscuit fără grăs. (hidrogenizate, adaosuri, E-	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
<b>Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"</b>	<b>1/120/25</b>		<b>8,32</b>	<b>12,18</b>	<b>29,43</b>	<b>288,90</b>
Paste făinoase (din grâu dur)-diverse	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	5,00	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45% de grăs.	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>1/200/5/5</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>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1,00</b>	<b>0,06</b>	<b>10,30</b>	<b>48,00</b>
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
<b>TOTAL :</b>			<b>11,16</b>	<b>22,39</b>	<b>60,96</b>	<b>505,49</b>

**Costul: Dejunul 19,35 lei**

**PRANZUL**

<b>Salată de legume proaspete cu semințe de susan</b>	<b>1/50/2</b>		<b>1,37</b>	<b>3,00</b>	<b>4,67</b>	<b>64,55</b>
Roșii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapyra"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,5
<b>Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane</b>	<b>1/250/20</b>		<b>7,95</b>	<b>10,92</b>	<b>44,45</b>	<b>269,88</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,00	0,05	9,50	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortificată Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
<b>Bitoc tocat din fileu de pui la aburi</b>	<b>1/40</b>		<b>11,33</b>	<b>7,24</b>	<b>7,99</b>	<b>136,18</b>
Fileu de pui dezosdată ,refrigerată	34,40	31,20	8,60	0,69	0,34	39,00
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>1,02</b>	<b>5,23</b>	<b>18,90</b>	<b>191,50</b>
Crupe de hrișcă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot "Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>14,45</b>	<b>54,85</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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	1/75	75,00	5,96	1,61	43,06	218,23
<b>TOTAL :</b>			<b>27,88</b>	<b>28,00</b>	<b>110,85</b>	<b>935,19</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>37,53</b>	<b>45,21</b>	<b>204,71</b>	<b>1452,09</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>37,86</b>	<b>49,77</b>	<b>182,52</b>	<b>1460,92</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>46,29</b>	<b>50,39</b>	<b>202,73</b>	<b>1440,68</b>

**COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei**

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

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



**SAPTAMINA II MARTI**

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani", gem de fructe	1/10/5/35		3,24	9,25	19,79	178,45
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Gem de coacăză/ de căpșune	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Pâine de casă cu țărâță	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
<b>Bulgur pe lapte cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>7,34</b>	<b>6,37</b>	<b>29,69</b>	<b>208,59</b>
Crupe de bulgur	37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	132,54
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	71,25	71,25	2,85	1,90	4,75	37,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Măr copt</b>	<b>80</b>		<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>36,80</b>
Măr	92,00	80,00	0,32	0,00	9,00	36,80
<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>		<b>4,50</b>	<b>3,00</b>	<b>7,50</b>	<b>78,00</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
<b>TOTAL :</b>			<b>15,40</b>	<b>18,62</b>	<b>65,98</b>	<b>501,84</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/10/30		6,60	4,95	14,40	135,58
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Terci de grâu vâscos cu lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>5,91</b>	<b>6,51</b>	<b>39,99</b>	<b>270,74</b>
Crupă de grâu	48,60	48,60	5,77	0,48	32,24	171,77
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Apă	67,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Măr copt cu nuci</b>	<b>1/105</b>		<b>1,40</b>	<b>3,50</b>	<b>11,80</b>	<b>79,50</b>
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,50
<b>Ceai "Lisma" cu lămâie</b>	<b>1/200/3</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	9,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>14,16</b>	<b>14,96</b>	<b>77,75</b>	<b>507,61</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/30		2,92	8,67	16,86	168,25
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic	35,00	35,00	2,83	0,42	16,80	93,45
<b>Terci de orez vâscos cu stafide/caise pe lapte natural</b>	<b>1/205</b>		<b>12,95</b>	<b>6,91</b>	<b>36,13</b>	<b>282,98</b>
Crupe de orez	45,00	44,55	10,00	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,44	13,75
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>38,00</b>
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
<b>Ceai "de Mai"</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,36</b>	<b>19,79</b>
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
<b>TOTAL :</b>			<b>16,07</b>	<b>15,58</b>	<b>67,35</b>	<b>509,02</b>
<b>Costul: Dejunul 19,35 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
Dovlecei cu legume înăbușite	1/50		2,72	4,16	11,51	81,28



Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratată termic)</b>	<b>1/250</b>		<b>2,71</b>	<b>5,88</b>	<b>28,92</b>	<b>149,11</b>
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Perişoare cu sos roşu</b>	<b>1/50/50</b>		<b>9,90</b>	<b>7,54</b>	<b>11,57</b>	<b>155,25</b>
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresată	21,00	20,37	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă de găină, categoria "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază : 50 gr neto		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
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de arpacaş</b>	<b>1/100</b>	<b>1,00</b>	<b>3,62</b>	<b>3,32</b>	<b>21,79</b>	<b>132,99</b>
Crupe de arpacaş	33,30	32,97	3,30	0,43	21,76	106,81
Unt "de Râşcani" 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>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>18,87</b>	<b>70,80</b>
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,17	0,07	6,30	25,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine "cu Malai"</b>	<b>1/100</b>	<b>100,00</b>	<b>7,87</b>	<b>2,15</b>	<b>55,63</b>	<b>287,24</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>27,10</b>	<b>23,12</b>	<b>148,29</b>	<b>876,67</b>
<b>IN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>42,50</b>	<b>41,74</b>	<b>214,27</b>	<b>1378,51</b>
<b>IN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>41,26</b>	<b>38,08</b>	<b>226,04</b>	<b>1384,28</b>
<b>IN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>43,17</b>	<b>38,70</b>	<b>215,64</b>	<b>1385,69</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 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 MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>							
Dovleac copt în rolă		1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
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>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>		<b>1/10/30</b>		<b>1,51</b>	<b>8,41</b>	<b>15,81</b>	<b>144,70</b>
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine "cu Malai"		30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
<b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>		<b>1/100/5</b>		<b>14,60</b>	<b>10,39</b>	<b>22,34</b>	<b>205,38</b>
Făină de grâu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
Ouă de găină de categorie "Extra "		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		3,25	3,25	0,02	2,87	0,03	26,18
<b>Pâine "cu Malai"</b>		<b>1/35</b>	<b>35,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,25</b>	<b>18,34</b>	<b>81,55</b>
<b>Ceai "Lisma"cu lapte natural</b>		<b>1/200</b>		<b>1,70</b>	<b>1,00</b>	<b>8,86</b>	<b>45,79</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
Lapte 2,5% de grăsimi		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
<b>TOTAL :</b>				<b>20,81</b>	<b>20,05</b>	<b>73,80</b>	<b>503,92</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>							
<b>Tartină cu brânză cu cheag tare"de Râșcani"</b>		<b>1/35/20</b>		<b>6,90</b>	<b>5,65</b>	<b>18,34</b>	<b>159,12</b>
Brânză cu cheag tare"de Râșcani" (45% grăs.)		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,57
Pâine "cu Malai"		1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
<b>Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratată termic)</b>		<b>1/100/10</b>		<b>12,82</b>	<b>10,77</b>	<b>31,08</b>	<b>205,82</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	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "		3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
<b>Lapte fiert cu cacao</b>		<b>1/150</b>		<b>2,91</b>	<b>2,87</b>	<b>12,51</b>	<b>80,40</b>
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf		3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr		5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
<b>Măr copt</b>		<b>1/120</b>		<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>13,56</b>	<b>56,40</b>
Măr		140,00	120,00	0,48	0,00	13,56	56,40
<b>TOTAL :</b>				<b>17,38</b>	<b>16,54</b>	<b>59,08</b>	<b>501,74</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>							
Dovleac copt în rolă		1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
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>Tartină cu gem de coacăză</b>		<b>1/5/30</b>		<b>1,58</b>	<b>0,26</b>	<b>18,54</b>	<b>80,90</b>
Gem de coacăză		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine "cu Malai"		30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
<b>Babă albă cu brânză de vaci</b>		<b>1/100</b>		<b>12,05</b>	<b>6,71</b>	<b>46,33</b>	<b>320,24</b>
Tăiței de casă		23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	86,04
Sare iodată		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9 % de grasimi		33,90	33,90	5,42	3,05	0,34	68,14
Ouă de găină, categoria "Extra "		2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	2,99
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58



Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,35
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Pesmeți	1,67	1,67	3,00	0,39	22,20	108,00
Smântână 15 % de grăsimi	1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Ceai "de Mai"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mere proaspete	136,00	120,00	0,48	0,00	13,56	56,40
<b>TOTAL :</b>			<b>15,61</b>	<b>6,97</b>	<b>93,24</b>	<b>503,83</b>
<b>Costul: Dejunul 19,35 lei</b>						
<b>PRANZUL</b>						
Tomate proaspete porționate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Ciorbă de cartofi cu arpacaș și smântână	1/250/5		5,54	5,99	34,49	174,24
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaș	12,50	12,00	1,24	0,16	8,17	40,10
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
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
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sufleu de pasăre cu orez coaptă	1/50		10,84	21,66	2,99	248,35
Piept de pui dezosată , refrigerată	48,00	46,56	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez ( viscos) (15-m.netto)	36,00	35,70	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cartofi fierți cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,17</b>	<b>8,41</b>	<b>29,66</b>	<b>213,10</b>
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,80</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Pâine de casă cu țărâță</b>	<b>1/100</b>	<b>100,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	<b>48,00</b>	<b>258,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>29,10</b>	<b>39,06</b>	<b>120,81</b>	<b>924,99</b>
<b>IN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>49,91</b>	<b>59,11</b>	<b>194,61</b>	<b>1428,91</b>
<b>IN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>46,48</b>	<b>55,60</b>	<b>179,89</b>	<b>1426,73</b>
<b>IN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>44,71</b>	<b>50,98</b>	<b>214,05</b>	<b>1428,82</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 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 JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Salată de varză "Pechin"</b>	<b>1/100/5</b>		<b>2,86</b>	<b>4,99</b>	<b>8,78</b>	<b>104,89</b>
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,001	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
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 nerafinat	3,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
<b>Gulaș din fileu de pui</b>	<b>1/50/50</b>		<b>20,79</b>	<b>1,68</b>	<b>10,63</b>	<b>108,14</b>
Fileu de pui dezosată ,refrigerată	81,00	74,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,84
Făină de grâu	2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină	1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cuscus fiert cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,44</b>	<b>3,07</b>	<b>17,98</b>	<b>107,68</b>
Cuscus "/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
Frunze 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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Ceai "Lisma" cu lămâie (fără zahăr)</b>	<b>1/200/3</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	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>15,90</b>	<b>62,00</b>
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
<b>TOTAL :</b>			<b>30,54</b>	<b>10,64</b>	<b>84,27</b>	<b>519,20</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/30</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>9,00</b>
Ardei "Kapyra"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
<b>Găină înăbușită în sos alb de smântână</b>	<b>1/50</b>		<b>24,65</b>	<b>13,21</b>	<b>10,16</b>	<b>188,43</b>
Găină	55,20	50,00	23,90	10,10	6,93	136,85
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	10,80
Amestec de legume	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos al de smântână	50	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	12,5	12,50	0,35	1,87	0,40	27,00
Făină de grâu	3,75	3,75	0,37	0,04	2,74	13,42
Amestec de legume	0,12	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
<b>Cartofi copti în rolă</b>	<b>1/150</b>		<b>3,00</b>	<b>5,10</b>	<b>29,55</b>	<b>169,45</b>
Cartofi	231	150,00	3,00	0,15	29,55	124,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine de casă cu țărăță</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Compot de mere și portocale</b>	<b>1/200</b>		<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>4,69</b>	<b>19,51</b>
Mere proaspete	34,20	30,00	0,12	0,00	3,40	14,15
Portocale	15,00	10,00	0,09	0,01	1,16	4,94



Lămâie	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>15,90</b>	<b>62,00</b>
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
<b>TOTAL :</b>			<b>31,37</b>	<b>19,22</b>	<b>76,50</b>	<b>525,79</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Tartină cu bitoc de pui la aburi</b>	<b>1/50/50</b>		<b>12,55</b>	<b>6,16</b>	<b>7,84</b>	<b>137,24</b>
Fileu de pui refrigerată,dezosată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,5	6,5	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
<b>Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Salată de cartofi cu morcov</b>	<b>1/100</b>		<b>1,94</b>	<b>10,12</b>	<b>25,63</b>	<b>158,48</b>
Cartofi	92,4	60,00	1,37	0,07	13,05	54,95
Morcov	24,3	18,00	0,25	0,02	1,36	7,97
Praz /ceapă	18,00	15,00	0,26	0,03	11,04	4,84
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Verdeță	2,7	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,80</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>15,90</b>	<b>62,00</b>
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
<b>TOTAL :</b>			<b>19,29</b>	<b>16,88</b>	<b>79,93</b>	<b>513,02</b>
<b>Costul: Dejunul 19,35 lei</b>						
<b>PRÂNzul</b>						
<b>Mix de legume cu semințe de dovleac</b>	<b>1/50</b>		<b>1,01</b>	<b>0,04</b>	<b>4,50</b>	<b>78,00</b>
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeță (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
<b>Supă Tărănească cu orez și smântână</b>	<b>1/250</b>		<b>2,80</b>	<b>6,02</b>	<b>29,36</b>	<b>159,62</b>
Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Orez	10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	13,30	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeță (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Șnițel tocat din fileu de pui la aburi</b>	<b>1/50</b>		<b>12,55</b>	<b>3,16</b>	<b>7,84</b>	<b>110,24</b>
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Piure de mazăre</b>	<b>1/150</b>		<b>15,41</b>	<b>3,54</b>	<b>35,49</b>	<b>237,25</b>



Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot asortit din gutui si mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>14,71</b>	<b>56,82</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
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine "cu Malai"	1/100	100,00	7,97	2,25	55,63	287,24
<b>TOTAL :</b>			<b>38,97</b>	<b>15,01</b>	<b>147,53</b>	<b>929,17</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>69,51</b>	<b>25,65</b>	<b>231,80</b>	<b>1448,37</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>70,34</b>	<b>34,23</b>	<b>224,03</b>	<b>1454,96</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>50,84</b>	<b>31,89</b>	<b>194,00</b>	<b>1442,19</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 32,80 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 menu- model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal	
						Bruto,gr
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani"</b>	1/20/40	20,00	8,70	6,60	19,20	180,79
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărăță	40,00	40,00	3,50	1,20	19,20	103,20
<b>Omlătă naturală cu roși și ardei dulce</b>	1/80		5,31	6,28	2,76	88,98
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Tomate proaspete	14,75	12,50	0,08	0,00	0,59	2,52
Ardei dulce	16,63	12,50	0,12	0,00	0,75	3,74
Verdeță ( Pătrunjel , mărar )	stan	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
<b>Budincă de orez cu dovleac</b>	1/100		3,53	3,05	21,15	141,45
Crupe de orez	24,00	24,00	1,75	0,48	15,12	87,59
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Dovleac	40,00	28,00	0,28	0,00	1,68	7,28
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	3,20	3,20	0,42	0,32	0,03	4,58
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,60	1,60	0,01	1,31	0,01	11,97
Pesmeți	1,60	1,60	0,13	0,02	0,77	4,27
Smântână 15 % de grăsimi	1,60	1,60	0,04	0,32	0,06	3,20
<b>Ceai "de Mai</b>	1/200/3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
<b>Mere proaspete</b>	170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
<b>TOTAL :</b>			18,39	15,93	66,63	503,51
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porționat</b>	1/10		0,06	8,20	9,00	74,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	9,00	74,80
<b>Ou fiert</b>	1/40/50		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărăță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
<b>Terci viscos din hrișcă cu unt</b>	1/130		3,86	4,24	23,55	147,52
Crupe de hrișcă	32,50	32,18	3,54	1,35	23,49	121,62
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine de casă cu țărăță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
<b>Fructe proaspete</b>	1/150	100,00	0,60	0,00	16,90	70,31
Mere	170,4	150,00	0,60	0,00	16,90	70,31
<b>Ceai "de Mai" cu zahăr și lămie</b>	1/200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			14,37	18,54	80,31	511,42
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Scrob natural</b>	1/50		5,90	8,73	2,40	116,49
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	40,00	40,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic</b>	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Mămăliguță cu unt și cașcaval</b>	1/100		7,02	7,34	24,53	191,61
Crupe de malai	33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,32	2,89	0,03	26,18
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	15,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Chefir</b>	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00



<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/120</b>		<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>13,56</b>	<b>56,40</b>
Mere	136	120,00	0,05	0,00	13,56	56,40
<b>TOTAL :</b>			<b>20,17</b>	<b>17,05</b>	<b>59,39</b>	<b>510,90</b>
<b>Costul: Dejunul 19,35 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Tomate proaspete porționate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>9,50</b>
Tomate proaspete	51	50,00				
<b>Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață</b>	<b>1/250</b>		<b>7,44</b>	<b>7,14</b>	<b>22,36</b>	<b>297,86</b>
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr	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
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
<b>Perișoare din fileu de pește cu sos roșu</b>	<b>1/50/25</b>		<b>8,33</b>	<b>8,68</b>	<b>10,00</b>	<b>145,66</b>
Fileu de pește pur Merluciu	46,00	32,00	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 "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<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>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>	<b>1/100</b>		<b>4,49</b>	<b>4,68</b>	<b>24,92</b>	<b>171,81</b>
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>10,23</b>	<b>39,96</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine de casă cu țărâță</b>	<b>1/100</b>	<b>100,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	<b>48,00</b>	<b>258,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>20,76</b>	<b>20,50</b>	<b>117,61</b>	<b>922,79</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>39,15</b>	<b>36,43</b>	<b>184,24</b>	<b>1426,30</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>35,13</b>	<b>39,04</b>	<b>197,92</b>	<b>1434,21</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>40,93</b>	<b>37,55</b>	<b>177,00</b>	<b>1433,69</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						