

COORDONAT

AGENCIA 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 11-17 ANI
DIN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE
ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"
PENTRU PERIOADA "IARNA-PRIMĂVARA"
ANUL DE STUDII 2023-2024**

CHIȘINĂU 2024

Handwritten signature

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 | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | |
| 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 | 10,00 | 10,00 | 3,99 | 4,15 | 0,00 | 59,60 |
| Biscuit (fără grăsi. hidrogenizate,adaosuri, E-uri) | 25,00 | 25,00 | 1,50 | 1,90 | 14,60 | 72,00 |
| Pilaf dulce cu fructe | 1/130 | | 3,51 | 4,93 | 30,33 | 211,35 |
| 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 |
| Ceai "de Mai" cu lămâie(fără zahăr) | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 1,58 | 3,09 |
| 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 |
| Fructe proaspete | 1/120 | | 1,20 | 0,36 | 26,40 | 106,80 |
| Banane | 171,43 | 120,00 | 1,20 | 0,36 | 26,40 | 106,80 |
| TOTAL : | | | 10,58 | 19,59 | 72,92 | 526,24 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | |
| 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 | 0,09 | 8,25 | 0,06 | 74,80 |
| Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri) | 25,00 | 25,00 | 1,50 | 1,90 | 14,60 | 72,00 |
| Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "de Olanda" | 1/100/25 | | 4,11 | 6,84 | 25,68 | 243,73 |
| 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 | 26,00 | 20,00 | 0,29 | 3,50 | 0,00 | 92,75 |
| Ceai "de Mai" cu lămâie | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,56 | 21,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Fructe proaspete | 1/120 | | 1,20 | 0,36 | 26,40 | 106,80 |
| Banane | 171,43 | 120,00 | 1,20 | 0,36 | 26,40 | 106,80 |
| TOTAL : | | | 7,15 | 17,35 | 73,30 | 519,12 |
| Dejunul -varianta III | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani"și magiun de mere pe biscuit | 1/25/15/5 | | 1,72 | 14,25 | 17,56 | 195,20 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 15,00 | 15,00 | 0,09 | 12,30 | 0,14 | 112,20 |
| Magiun de mere | 5,00 | 5,00 | 0,13 | 0,05 | 2,82 | 11,00 |
| Biscuit fără grăsi. hidrogenizate,adaosuri, E-uri | 25,00 | 25,00 | 1,50 | 1,90 | 14,60 | 72,00 |
| Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe | 1/200 | | 3,80 | 5,97 | 18,81 | 218,36 |
| 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 |
| Ceai "de Mai"cu lămâie | 1/200/3 | | 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 | 1/120 | | 1,20 | 0,36 | 26,40 | 106,80 |
| Banane | 171,43 | 120,00 | 1,20 | 0,36 | 26,40 | 106,80 |
| TOTAL : | | | 6,97 | 20,58 | 74,33 | 560,85 |

Costul: Dejunul 19,35 lei

PRÂNZUL

| | | | | | | |
|---|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Salată de morcov cu rădăcină de țelină | 1/50 | | 1,19 | 4,32 | 3,95 | 57,70 |
| Morcov | 43,22 | 32,50 | 0,42 | 0,04 | 2,27 | 13,35 |
| Rădăcină de țelină | 15 | 10,00 | 0,08 | 0,02 | 0,32 | 1,68 |
| Praz | 6,25 | 5,00 | 0,11 | 0,02 | 0,28 | 1,20 |
| Lămâie (suc) | 1,2 | 0,50 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,21 |
| Zahăr | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 2,03 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 2,5 | 2,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 22,50 |
| Verdeață | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Semințe de dovleac | 2,5 | 2,50 | 0,50 | 1,75 | 0,43 | 16,37 |
| Supă de legume cu mazăre verde și verdeață | 1/250 | | 2,92 | 5,16 | 20,19 | 134,28 |
| Varză proaspătă | 25,00 | 20,00 | 0,16 | 0,00 | 1,08 | 6,20 |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) tratat termic | 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/Frunze de dafin | 0,1/0,01 | 0,1/0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fileu de pui cu sos alb de legume | 1/50/50 | | 23,67 | 8,80 | 5,99 | 186,36 |
| 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 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sos alb de legume: | | | | | | |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,25 | 5,25 | 0,04 | 2,64 | 0,07 | 40,90 |
| 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 |
| 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 | 2,50 | 2,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 22,50 |
| Verdeață (mărar,pătrunjel) | 1,35 | 1,00 | 3,00 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Bulgur fiert cu unt | 1/150 | | 3,48 | 3,73 | 33,44 | 194,94 |
| 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 |
| Compot "Asorti" din gutui și mere | 1/200 | | 0,25 | 0,00 | 23,25 | 72,81 |
| 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 |
| Pâine cu "Malai" | 130,00 | 130,00 | 10,22 | 2,92 | 72,31 | 373,40 |
| TOTAL : | | | 41,73 | 24,93 | 159,13 | 1019,49 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 52,31 | 44,52 | 232,05 | 1545,73 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 48,88 | 42,28 | 232,43 | 1538,61 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 48,70 | 45,51 | 233,46 | 1580,34 |

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 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 | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | |
| Ou fiert cu pâine | 1/40/35 | | 9,60 | 6,10 | 24,30 | 197,00 |
| Ouă de găină, categoria "Extra" | 40,00 | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 68,00 |
| Pâine de casă cu țărâță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural, unt | 1/200/5 | | 3,58 | 6,43 | 55,39 | 235,02 |
| Crupe de Griș | 37,00 | 37,00 | 0,04 | 0,26 | 17,12 | 120,60 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 29,70 | 11,22 |
| Stafide | 5,10 | 5,00 | 0,09 | 0,04 | 3,54 | 13,80 |
| Sare iodată | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,45 | 4,13 | 0,03 | 37,40 |
| Vanilie | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ceai "Lisma" cu dulceață de zmeură | 1/200/5 | | 0,23 | 0,00 | 4,28 | 14,44 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50 ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Dulceață de zmeură | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 0,00 | 2,90 | 13,35 |
| Mere proaspete | 170,45 | 150,00 | 0,60 | 0,00 | 16,95 | 70,50 |
| TOTAL : | | | 14,01 | 12,53 | 100,92 | 516,96 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | |
| Omlătă naturală cu cașcaval "De Olanda" | 1/50 | | 2,33 | 6,91 | 0,79 | 128,12 |
| 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 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 2,50 | 2,50 | 0,00 | 2,26 | 0,00 | 22,62 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pâine de casă cu țărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură | 1/205/5 | | 3,51 | 6,31 | 31,66 | 244,52 |
| 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 |
| Ceai "Lisma" cu lămâie (fără zahăr) | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 1,58 | 21,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Mere proaspete | 170,45 | 150,00 | 0,60 | 0,00 | 16,95 | 70,50 |
| TOTAL : | | | 9,39 | 14,12 | 65,38 | 542,33 |
| Dejunul - varianta III | | | | | | |
| Ou fiert cu pâine | 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 țărâță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| Supă de lapte cu hrișcă | 1/200 | | 8,05 | 7,56 | 28,48 | 231,40 |
| 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 |
| Ceai "Lisma" | 1/200 | | 3,10 | 0,00 | 10,96 | 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 |
| Măr copt cu nuci | 1/135 | | 1,50 | 3,50 | 15,20 | 93,60 |
| Măr | 147,00 | 130,00 | 0,5 | 0,00 | 14,70 | 61,10 |
| Miez de Nuci | 5,00 | 5,00 | 1,00 | 3,5 | 0,5 | 32,5 |
| TOTAL : | | | 22,25 | 17,16 | 78,94 | 541,79 |

Costul: Dejunul 19,35 lei**PRANZUL**

| | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Salată "Vitaminică" | 1/50 | | 7,92 | 2,53 | 16,61 | 110,68 |
| Varză proaspătă | 25,00 | 18,25 | 1,70 | 0,00 | 10,40 | 74,40 |
| Morcov | 6,65 | 5,00 | 0,07 | 0,01 | 0,04 | 2,36 |
| Ceapă | 6,0 | 5,00 | 0,09 | 0,01 | 3,68 | 1,23 |
| Rădăcină de țelină | 5,25 | 3,50 | 0,03 | 0,01 | 0,15 | 0,59 |
| Mere proaspete | 17,1 | 15,00 | 6,00 | 0,00 | 1,70 | 7,07 |
| Zahăr | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 2,03 |
| Lămâie (suc) | 1,2 | 0,50 | 0,005 | 0,00 | 0,065 | 0,14 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 2,50 | 2,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 22,50 |
| Verdeță | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Borș roșu (Sfecolnic) cu smântână (tratat termic) | 1/250/5 | | 3,28 | 11,11 | 24,60 | 154,73 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 0,75 | 1,60 | 10,30 |
| Pilaf din fileu de pui | 1/50/100 | | 23,32 | 9,91 | 31,00 | 312,24 |
| 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 |
| Pâine de casă cu țărâță | 120,00 | 120,00 | 10,80 | 3,60 | 57,60 | 309,60 |
| Compot "Asorti" din fructe uscate | 1/200 | | 0,36 | 0,14 | 12,69 | 50,74 |
| Fructe uscate"asorti" | 20,00 | 20,00 | 0,34 | 0,14 | 12,60 | 50,00 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| TOTAL : | | | 45,68 | 27,29 | 142,50 | 937,99 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 59,69 | 39,82 | 243,42 | 1454,95 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 55,07 | 41,41 | 207,88 | 1480,32 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 67,93 | 44,45 | 221,44 | 1479,78 |

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 MIERCURI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|---|------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | |
| Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat 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 % grăsimi | 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 | 1/100 | | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 47,00 |
| Măr | 113,75 | 100,00 | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 47,00 |
| TOTAL : | | | 18,90 | 17,62 | 71,12 | 525,53 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | |
| Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat 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 grîș | 8,00 | 8,00 | 0,91 | 0,06 | 5,87 | 10,00 |
| Zahăr | 7,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 5,86 | 10,08 |
| Ouă de găină categoria Extra | 0,13buc | 5,2 gr. | 0,68 | 0,52 | 0,05 | 7,44 |
| Stafide | 5,01 | 5,00 | 0,85 | 0,35 | 3,15 | 12,50 |
| Smântână, 15 % grăsimi | 2,50 | 2,50 | 0,07 | 0,38 | 0,08 | 5,40 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 10,00 | 10,00 | 0,30 | 0,20 | 0,50 | 5,20 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 1,50 | 1,50 | 0,01 | 1,23 | 0,02 | 11,70 |
| Sare | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vanilie | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 1,00 | 1,00 | 0,01 | 0,82 | 0,01 | 7,80 |
| Pesmeți | 2,50 | 2,50 | 0,25 | 0,03 | 1,83 | 8,95 |
| Smântână, 15 % grăsimi | 25,00 | 25,00 | 0,70 | 5,00 | 0,80 | 50,00 |
| 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 | 1/130 | | 0,50 | 0,00 | 14,70 | 61,10 |
| Măr | 147,00 | 130,00 | 0,5 | 0,00 | 14,70 | 61,10 |
| TOTAL : | | | 24,77 | 15,24 | 68,37 | 518,73 |
| Dejunul - varianta III | | | | | | |
| Păpănași de brânză copti la cuptor cu smântână (tratat termic) | 1/100/25 | | 17,20 | 14,90 | 14,49 | 311,09 |
| Brânză de vaci, 9% de grăsimi | 90,7 | 90,00 | 14,51 | 8,16 | 0,91 | 182,31 |
| Crupe de grîș | 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 | 1 | 0,01 | 0,82 | 0,01 | 7,8 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 25,00 | 25,00 | 0,70 | 5,00 | 0,80 | 50,00 |
| 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 | 193,18 | 170,00 | 0,68 | 0,00 | 19,21 | 79,90 |
| TOTAL : | | | 21,98 | 15,95 | 67,91 | 524,78 |
| Costul: Dejunul 19,35 lei | | | | | | |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| 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) | 1/250/5 | | 4,97 | 1,09 | 27,12 | 177,81 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 0,75 | 1,60 | 10,30 |
| Beef-stroganoff | 1/50/50 | | 8,08 | 26,26 | 3,89 | 286,42 |
| Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat | 81 | 74,00 | 7,10 | 16,42 | 0,00 | 177,50 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 7,1 | 7,10 | 0,00 | 7,02 | 0,00 | 64,20 |
| Făina de grâu | 2,00 | 2,00 | 0,20 | 0,02 | 1,46 | 7,16 |
| Smântână, 15 % de grăsimi | 14,28 | 14,28 | 0,40 | 2,80 | 0,42 | 28,57 |
| Rădăcină de țelină | 0,90 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,10 |
| Ceapă uscată | 24,16 | 20,30 | 0,35 | 0,00 | 1,90 | 8,53 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Verdeață | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Terci din crupe de grâu "Arnautca" | 1/150 | | 4,49 | 4,68 | 24,92 | 171,81 |
| 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 |
| Compot din mere proaspete | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 15,14 | 56,06 |
| 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 țărâță | 120,00 | 120,00 | 10,80 | 3,60 | 57,60 | 309,60 |
| TOTAL : | | | 28,84 | 35,63 | 130,47 | 1010,70 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 47,74 | 53,25 | 201,59 | 1536,23 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 53,61 | 50,87 | 198,84 | 1529,43 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 50,82 | 51,58 | 198,38 | 1535,48 |
| 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 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 | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | |
| Biftec împănat în pesmeți la aburi | 1/50 | | 2,66 | 10,30 | 10,29 | 151,62 |
| 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 |
| Ghiveci de legume moldovenesc | 1/150 | | 3,12 | 8,23 | 28,74 | 161,07 |
| 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 |
| Sos : | 1/30 | | | | | |
| 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 |
| Pâine de casă cu țărăță | 55,00 | 55,00 | 4,95 | 1,65 | 26,40 | 141,90 |
| Ceai "Lisma"cu lămâie | 1/200/3 | | 0,23 | 0,10 | 6,48 | 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 | 0,03 | 0,00 | 0,12 | 2,00 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 0,90 | 0,10 | 11,00 | 47,00 |
| Portocale | 142,86 | 100,00 | 0,90 | 0,10 | 11,00 | 47,00 |
| TOTAL : | | | 11,86 | 20,38 | 82,91 | 523,38 |
| Dejunul -varianta II | | | | | | |
| Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe | 1/50 | | 2,43 | 2,50 | 14,24 | 83,28 |
| 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 |
| Semințe de susan | 2,00 | 2,00 | 0,35 | 0,006 | 0,99 | 11,46 |
| Verdeață/Sare iodată | 1,35/0,1 | 1,25/0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piept de pui cu sos alb de legume | 25/30 | | 5,84 | 3,23 | 2,23 | 103,36 |
| 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 |
| Sos alb cu legume: | 1/30 | | | | | |
| 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 |
| Couscous fiert | 1/100 | | 4,20 | 3,39 | 28,74 | 165,86 |
| 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 |
| Pâine de casă cu țărăță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| Ceai "Lisma"cu lămâie | 1/200/5 | | 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 | 5,55 | 5,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 0,90 | 0,10 | 11,00 | 47,00 |

| | | | | | | |
|---|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Portocale | 142,86 | 100,00 | 0,90 | 0,10 | 11,00 | 47,00 |
| TOTAL : | | | 18,12 | 10,72 | 86,77 | 550,29 |
| Dejunul -varianta III | | | | | | |
| Vinegretă de legume cu praz | 1/100 | | 2,37 | 10,00 | 10,25 | 99,66 |
| Sfeclă | 19,4 | 15,00 | 0,32 | 0,00 | 2,08 | 3,64 |
| Morcov | 12,6 | 10,00 | 0,16 | 0,02 | 0,88 | 8,80 |
| 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 |
| Burger "Sănătos" | 1/120 | | 18,84 | 12,66 | 44,52 | 375,83 |
| 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" | 55,00 | 55,00 | 5,61 | 2,44 | 35,33 | 193,78 |
| Ceai "Lisma" | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 6,36 | 19,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Fruite proaspete | 1/100 | | 0,90 | 0,10 | 11,00 | 47,00 |
| Portocale | 142,86 | 100,00 | 0,90 | 0,10 | 11,00 | 47,00 |
| TOTAL : | | | 22,31 | 22,76 | 72,13 | 542,28 |
| Costul: Dejunul 19,35 lei | | | | | | |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs) | 30 | 30,00 | 0,30 | 0,06 | 0,90 | 3,60 |
| Ciorbă cu fasole delicioasă,mântână (tratat termic) | 1/250/10 | | 7,20 | 12,70 | 30,74 | 214,23 |
| 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 |
| Boș 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 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| Knăli din piept de pui la aburi | 1/50 | | 9,55 | 8,65 | 24,28 | 168,01 |
| Piept de pui dezosată refrigerată | 47,50 | 46,08 | 7,90 | 3,34 | 22,80 | 99,50 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 12,50 | 12,50 | 0,35 | 0,40 | 0,59 | 7,11 |
| Pâine de grâu | 5,00 | 5,00 | 0,15 | 0,00 | 0,84 | 11,40 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 0,156 buc | 6,24 | 1,10 | 0,79 | 0,03 | 12,60 |
| 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 |
| Terci din mei | 1/150 | | 6,53 | 6,80 | 43,44 | 263,80 |
| 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 |
| Pâine "cu Malai" | 1/130 | 130,00 | 10,22 | 2,92 | 72,31 | 373,40 |
| Compot de mere proaspete | 1/200 | | 0,66 | 0,00 | 13,69 | 55,34 |
| 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 |
| TOTAL : | | | 34,46 | 31,13 | 185,36 | 1078,38 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 37,33 | 51,51 | 268,27 | 1601,76 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 37,41 | 41,85 | 272,13 | 1628,67 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 56,77 | 53,89 | 257,49 | 1620,66 |
| 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 VINERI

| Denumirea bucatelor pentru meniul suedez la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|---|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | |
| 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 | 11,51 | 28,60 | 235,34 |
| Paste făinoase diverse din grâu dur | 39,00 | 39,00 | 3,90 | 0,50 | 22,20 | 140,40 |
| Sare | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Lapte | 51,35 | 51,35 | 1,50 | 8,00 | 1,98 | 26,70 |
| Ouă de găină categoria Extra | 9,88 | 9,88 | 1,10 | 0,66 | 0,07 | 12,30 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 1,36 | 1,36 | 0,01 | 0,86 | 0,01 | 10,65 |
| Gem de trandafir | 5,46 | 5,46 | 0,04 | 0,00 | 2,44 | 14,57 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 1,36 | 1,36 | 0,01 | 0,86 | 0,01 | 10,65 |
| Pesmeți | 2,7 | 2,70 | 0,44 | 0,13 | 1,81 | 12,67 |
| Smântână | 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) | 1/40 | 40,00 | 4,40 | 1,20 | 37,50 | 192,75 |
| Băutură de lămâie | 1/200 | | 0,14 | 0,00 | 0,60 | 4,70 |
| Lămâie | 16,65 | 15,00 | 0,14 | 0,00 | 0,60 | 4,70 |
| Mentă | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 0,00 | 0,00 | 8 | 38,00 |
| Mandarine | 135,15 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 38,00 |
| TOTAL : | | | 16,05 | 15,81 | 74,70 | 534,54 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | |
| 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 " | 1/85 | | 8,20 | 9,92 | 17,73 | 212,20 |
| 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 | 21,00 | 20,00 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 77,59 |
| Tomate | 22,00 | 20,00 | 0,13 | 0,00 | 0,88 | 3,76 |
| 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 |
| TOTAL : | | | 16,90 | 17,94 | 74,33 | 534,13 |
| Dejunul -varianta III | | | | | | |
| 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 | | 5,45 | 49,22 | 15,82 | 203,36 |
| 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 | 16,00 | 15,00 | 3,93 | 40,80 | 0,00 | 58,66 |
| Pâine "cu Malai" | 35,00 | 35,00 | 1,46 | 0,22 | 15,72 | 69,90 |

| | | | | | | |
|---|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Terci din cereale cu semințe de susan | 1/100/3 | | 5,37 | 5,37 | 26,86 | 187,05 |
| 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) | 3,50 | 3,50 | 0,02 | 2,87 | 0,03 | 26,18 |
| Fruite proaspete | 1/100 | | 0,00 | 0,00 | 8 | 38,00 |
| Mandarine | 135,15 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 8 | 38,00 |
| Ceai "De Mai"cu lămâie | 200/3 | | 0,20 | 0,00 | 6,36 | 19,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| TOTAL : | | | 15,32 | 57,69 | 61,54 | 511,95 |
| Costul: Dejunul 19,35 lei | | | | | | |
| PRANZUL | | | | | | |
| Mix de legume feliate | 1/30/30 | | 0,71 | 0,00 | 3,19 | 44,50 |
| Ardei dulci Kapyra proaspeți | 39,9 | 30,00 | 0,52 | 0,00 | 1,90 | 28,80 |
| Roșii proaspete | 30,6 | 30,00 | 0,19 | 0,00 | 1,26 | 15,70 |
| Rasolnic cu arpacaș și verdeață | 1/250 | | 3,35 | 10,38 | 32,72 | 217,05 |
| Cartofi | 77,00 | 50,00 | 1,54 | 5,40 | 15,17 | 63,91 |
| Crupe de arpacaș | 20,00 | 19,80 | 1,40 | 0,02 | 15,46 | 64,60 |
| Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr) | 17,00 | 15,00 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 32,00 |
| Morcov | 12,50 | 10,00 | 0,16 | 0,01 | 0,88 | 4,13 |
| Ceapă | 12,00 | 5,00 | 0,10 | 0,00 | 0,57 | 2,60 |
| Rădăcină de pătrunjel | 18,40 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 |
| Rădăcină de țelină | 36,80 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 2,44 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Verdeață (mărar, pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 1,22 |
| Sare iodată | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de dafin | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fileu de pește copt cu legume în rolă | 1/50 | | 21,70 | 14,93 | 3,83 | 148,99 |
| Fileu de pește pur "Merluciu" | 83,50 | 50,00 | 19,80 | 9,90 | 1,43 | 92,00 |
| 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 |
| Mămăliguță cu unt și cașcaval ras | 1/100/5 | | 8,08 | 29,96 | 31,73 | 265,30 |
| 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 |
| Compot"Asorti" din gutui și mere | 1/200 | | 0,25 | 0,00 | 23,25 | 38,01 |
| Mere | 22,80 | 20,00 | 0,09 | 0,00 | 2,58 | 10,49 |
| Gutui | 23,20 | 20,00 | 0,14 | 0,00 | 1,88 | 8,82 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 18,70 |
| Pâine de casă cu țărâță | 1/120 | 120,00 | 10,80 | 3,60 | 57,60 | 309,60 |
| TOTAL : | | | 44,89 | 58,87 | 152,32 | 1023,45 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 60,94 | 74,68 | 227,02 | 1557,99 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 61,79 | 76,81 | 226,65 | 1557,58 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 60,21 | 116,56 | 213,86 | 1535,40 |
| 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 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 | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | |
| 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 |
| Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă | 1/150/5 | | 6,71 | 5,13 | 45,83 | 262,10 |
| 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 |
| Băutură "Limonadă" | 1/200 | | 0,14 | 0,00 | 5,58 | 23,40 |
| Lămâie | 16,65 | 15,00 | 0,14 | 0,00 | 0,60 | 4,70 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Mentă | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Fructe proaspete | 1/120 | | 1,20 | 0,07 | 12,36 | 57,60 |
| Kiwi | 136,00 | 120,00 | 1,20 | 0,07 | 12,36 | 57,60 |
| TOTAL : | | | 9,85 | 17,22 | 78,40 | 526,50 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | |
| Grilettă cu unt și cașcaval pe pâine | 1/55 | | 2,00 | 10,35 | 18,36 | 192,95 |
| 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 | 35,00 | 35,00 | 1,70 | 0,25 | 18,31 | 81,55 |
| Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe, unt | 1/200/5 | | 6,89 | 7,34 | 39,00 | 236,84 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,57 | 21,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Fructe proaspete | 1/120 | | 1,20 | 0,07 | 12,36 | 57,60 |
| Kiwi | 136,00 | 120,00 | 1,20 | 0,07 | 12,36 | 57,60 |
| TOTAL : | | | 10,34 | 17,69 | 76,29 | 509,18 |
| Dejunul - varianta III | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit | 1/25/10 | | 1,59 | 10,15 | 14,66 | 146,80 |
| 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 |
| Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda" | 1/120/25 | | 8,32 | 12,18 | 29,43 | 288,90 |
| 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 |
| Ceai "de Mai" cu lămâie | 1/200/5/5 | | 0,25 | 0,00 | 6,57 | 21,79 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,70 |
| Lămâie | 5,55 | 5,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Fruite proaspete | 1/120 | | 1,20 | 0,07 | 12,36 | 57,60 |
| Kiwi | 136,00 | 120,00 | 1,20 | 0,07 | 12,36 | 57,60 |
| TOTAL : | | | 11,36 | 22,40 | 63,02 | 515,09 |

Costul: Dejunul 19,35 lei

PRANZUL

| | | | | | | |
|--|-----------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Salată de legume proaspete cu semințe de susan | 1/50/2 | | 1,37 | 3,00 | 4,67 | 64,55 |
| Roșii | 20,40 | 20,00 | 0,18 | 0,00 | 0,89 | 4,28 |
| Ardei dulci "Kapyra"/ "Kalifornia" | 13,30 | 10,00 | 0,17 | 0,00 | 0,63 | 7,00 |
| Tulpină de țelină | 14,30 | 11,40 | 0,19 | 0,00 | 0,96 | 7,50 |
| Praz | 12,50 | 10,00 | 0,38 | 0,00 | 0,98 | 6,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 26,97 |
| 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 |
| Semințe de susan | 2,00 | 2,00 | 0,35 | 0,006 | 0,99 | 11,5 |
| Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane | 1/250/20 | | 7,95 | 10,92 | 44,45 | 269,88 |
| Cartofi | 77,00 | 50,00 | 1,00 | 0,05 | 9,50 | 63,91 |
| Mazăre uscată | 20,00 | 20,00 | 4,46 | 0,34 | 10,90 | 82,60 |
| Morcov | 12,50 | 10,00 | 0,16 | 0,01 | 0,90 | 5,16 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,20 | 0,00 | 1,14 | 18,90 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 26,97 |
| Rădăcină de țelină | 3,68 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 2,44 |
| 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 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pâine făină integrală fortificată Fe și acid folic | 30,8 | 20 | 1,49 | 0,22 | 15,72 | 69,90 |
| Bitoc tocat din fileu de pui la aburi | 1/50 | | 13,48 | 7,41 | 8,08 | 146,20 |
| Fileu de pui dezosdată ,refrigerată | 43,00 | 39,00 | 10,75 | 0,86 | 0,43 | 49,02 |
| Pâine de grâu | 6,50 | 6,50 | 0,53 | 0,08 | 3,12 | 17,36 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 9,00 | 9,00 | 0,27 | 0,18 | 0,45 | 4,68 |
| Ouă de găină de categorie "Extra " | 8,00 | 8,00 | 1,41 | 1,60 | 0,40 | 14,64 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 2,00 | 2,00 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 15,60 |
| Pesmeți | 5,00 | 5,00 | 0,50 | 0,05 | 3,65 | 17,90 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 27,00 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Terci din crupe de hrișcă cu unt | 1/100 | | 1,02 | 5,23 | 18,90 | 191,50 |
| Crupe de hrișcă | 46,00 | 45,50 | 0,57 | 1,10 | 18,90 | 152,50 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,45 | 4,13 | 0,043 | 39,00 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Compot "Asorti" din gutui și mere | 1/200 | | 0,25 | 0,00 | 14,45 | 54,85 |
| 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" | 1/100 | 100,00 | 7,87 | 2,25 | 55,63 | 287,24 |
| TOTAL : | | | 31,94 | 28,81 | 146,18 | 1014,22 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 41,79 | 46,03 | 204,71 | 1540,72 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 42,28 | 46,50 | 222,47 | 1523,40 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 46,29 | 51,21 | 285,49 | 1529,31 |

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

SĂPTĂMINA 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 | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani", gem de fructe | 1/10/5/30 | | 2,79 | 9,10 | 17,39 | 165,55 |
| 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 | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Bulgur pe lapte cu unt | 1/200 | | 8,83 | 6,50 | 43,93 | 289,47 |
| Crupe de bulgur | 50,00 | 50,00 | 5,94 | 0,50 | 33,17 | 176,72 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 95,00 | 95,00 | 2,85 | 1,90 | 4,75 | 49,40 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 5,94 | 24,35 |
| 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 |
| Măr copt | 80 | | 0,32 | 0,00 | 9,00 | 36,80 |
| Măr | 92,00 | 81,00 | 0,32 | 0,00 | 9,00 | 36,80 |
| Lapte fiert | 1/150 | | 4,50 | 3,00 | 7,50 | 78,00 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 157,50 | 150,00 | 4,50 | 3,00 | 7,50 | 78,00 |
| TOTAL : | | | 16,44 | 18,60 | 77,82 | 569,82 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda" | 1/10/20/40 | | 5,39 | 11,85 | 14,46 | 191,01 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 10,0 | 10,00 | 0,09 | 8,25 | 0,06 | 74,80 |
| Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | 10,50 | 10,00 | 2,60 | 2,70 | 0,00 | 38,81 |
| Pâine de casă cu țărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| Terci de grâu viscos cu lapte | 1/200 | | 5,91 | 6,51 | 39,99 | 270,74 |
| 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 |
| Măr copt cu nuci | 1/105 | | 1,40 | 3,50 | 11,80 | 79,50 |
| Măr | 120,00 | 100,00 | 0,4 | 0,00 | 11,30 | 47,00 |
| Miez de Nuci | 5,00 | 5,00 | 1,00 | 3,5 | 0,5 | 32,50 |
| Ceai "Lisma" cu lămâie | 1/200/3 | | 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 | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| TOTAL : | | | 12,95 | 21,86 | 77,81 | 563,04 |
| Dejunul - varianta III | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani" | 1/10/30 | | 1,59 | 12,59 | 15,79 | 182,10 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 15 | 15,00 | 0,13 | 12,37 | 0,09 | 112,20 |
| Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic | 30,00 | 30,00 | 1,46 | 0,22 | 15,70 | 69,90 |
| Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural | 1/205 | | 12,95 | 6,91 | 36,13 | 282,98 |
| 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 | 5,10 | 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 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 38,00 |
| Mandarine | 135,15 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 38,00 |
| Ceai "de Mai" | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 6,36 | 19,79 |
| 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 |
| TOTAL : | | | 14,74 | 19,50 | 66,28 | 522,87 |
| Costul: Dejunul 19,35 lei | | | | | | |

PRANZUL

| | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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 |
| Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratată termic) | 1/250/10 | | 2,85 | 6,63 | 30,52 | 159,41 |
| Varză proaspătă | 62,50 | 50,00 | 0,40 | 0,00 | 2,70 | 15,50 |
| Cartofi | 115,50 | 75,00 | 1,66 | 0,08 | 15,80 | 66,53 |
| Morcov | 13,30 | 10,00 | 0,14 | 0,01 | 0,74 | 4,36 |
| Rădăcină de țelină | 3,75 | 2,63 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,17 | 0,02 | 7,36 | 3,23 |
| Suc de tomate | 9,15 | 9,15 | 0,08 | 0,01 | 0,42 | 2,47 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 45,00 |
| Verdeață (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 1,30 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 1,50 | 3,20 | 20,60 |
| Perişoare cu sos roșu | 1/50/50 | | 9,90 | 7,54 | 11,57 | 155,25 |
| 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 roșu 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 |
| Terci din crupe de arpacaș | 1/150 | | 4,98 | 4,95 | 32,69 | 199,60 |
| Crupe de arpacaș | 49,95 | 49,45 | 4,95 | 0,64 | 32,64 | 160,33 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,25 | 5,25 | 0,03 | 4,31 | 0,05 | 39,27 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Compot Asorti de mere și prune uscate | 1/200 | | 0,28 | 0,07 | 18,87 | 70,80 |
| 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 |
| Pâine de casă cu țărăță | 1/130 | 130,00 | 11,70 | 3,90 | 62,40 | 335,40 |
| TOTAL : | | | 32,43 | 27,25 | 167,56 | 1001,74 |
| IN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 48,87 | 45,85 | 245,38 | 1571,56 |
| IN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 45,38 | 49,11 | 245,37 | 1564,78 |
| IN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 47,17 | 46,75 | 233,84 | 1524,61 |
| 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 II MIERCURI

| Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit | meni- | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|---|-------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | | |
| 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 |
| Tartină cu unt "de Râșcani" | | 1/10/30 | | 1,51 | 8,41 | 15,81 | 144,70 |
| 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 |
| Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt | | 1/100/5 | | 14,63 | 11,64 | 22,34 | 216,60 |
| 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 grăsimi | | 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 | | 5,00 | 5,00 | 0,05 | 4,12 | 0,03 | 37,40 |
| Pâine "cu Malai" | | 1/35 | 35,00 | 1,70 | 0,25 | 18,34 | 81,55 |
| Ceai "Lisma"cu lapte natural | | 1/200 | | 1,70 | 1,00 | 8,86 | 45,79 |
| Ceai uscat | | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lapte 2,5% de grăsimi | | 50,00 | 50,00 | 1,50 | 1,00 | 2,50 | 26,00 |
| TOTAL : | | | | 20,84 | 21,30 | 73,80 | 515,14 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | | |
| Tartină cu brânză cu cheag tare"de Râșcani" | | 1/35/20 | | 6,90 | 5,65 | 18,34 | 159,12 |
| Brânză cu cheag tare"de Râșcani" (45% grăsimi) | | 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 |
| Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic) | | 1/100/10 | | 12,96 | 12,27 | 28,36 | 215,22 |
| Brânză de vaci (9% grăsimi) | | 65,00 | 64,00 | 10,85 | 5,84 | 8,45 | 101,40 |
| Morcov | | 27,30 | 22,00 | 0,35 | 0,03 | 1,93 | 7,26 |
| Crupe de griș | | 6,70 | 6,70 | 0,76 | 0,05 | 4,91 | 21,85 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | | 20,00 | 20,00 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,60 |
| Zahăr | | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 11,46 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | | 3,80 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 6,72 | 6,95 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | | 3,30 | 3,30 | 0,02 | 2,71 | 0,03 | 24,70 |
| Sare iodată | | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vanilie | | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Smântână 15 % de grăsimi | | 15,00 | 15,00 | 0,42 | 3,00 | 0,48 | 30,00 |
| Lapte fiert cu cacao | | 1/150 | | 2,91 | 2,87 | 12,51 | 80,40 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | | 75,00 | 75,00 | 2,18 | 1,25 | 3,45 | 43,50 |
| Cacao praf | | 3,00 | 3,00 | 0,41 | 1,62 | 0,06 | 18,20 |
| Zahăr | | 5,00 | 5,00 | 0,32 | 0,00 | 9,00 | 18,70 |
| Măr copt | | 1/105 | | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 47,00 |
| Măr | | 120,00 | 100,00 | 0,4 | 0,00 | 11,30 | 47,00 |
| TOTAL : | | | | 23,17 | 20,79 | 70,51 | 501,74 |
| Dejunul - varianta III | | | | | | | |
| 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 |
| Tartină cu gem de coacăză | | 1/10/30 | | 1,71 | 0,31 | 21,36 | 91,90 |
| Gem de coacăză | | 10,00 | 10,00 | 0,26 | 0,10 | 5,64 | 22,00 |
| Pâine "cu Malai" | | 30 | 30,00 | 1,45 | 0,21 | 15,72 | 69,90 |
| Babă albă cu brânză de vaci,smântână(tratat termic) | | 1/100/10 | | 12,33 | 8,71 | 46,65 | 340,24 |
| 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 grăsimi | | 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 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| Mere proaspete | 136,00 | 120,00 | 0,05 | 0,00 | 13,56 | 56,40 |
| Ceai "de Mai" | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 6,36 | 19,79 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| TOTAL : | | | 31,65 | 9,02 | 96,38 | 534,83 |

Costul: Dejunul 19,35 lei

PRANZUL

| | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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 (tratat termic) | 1/250/10 | | 5,68 | 6,74 | 36,09 | 184,54 |
| Cartofi | 115,50 | 75,00 | 1,66 | 0,08 | 15,80 | 66,53 |
| Arpacaș | 12,50 | 12,50 | 1,24 | 0,16 | 8,17 | 40,10 |
| Morcov | 13,30 | 10,00 | 0,14 | 0,01 | 0,74 | 4,36 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,17 | 0,02 | 7,36 | 3,23 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Suc de tomate | 11,29 | 11,29 | 0,09 | 0,01 | 0,52 | 3,05 |
| Rădăcină de țelină | 3,75 | 2,63 | 2,00 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Verdeață (mărar, pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 1,30 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Borș clasic | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de dafin | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 1,50 | 3,20 | 20,60 |
| 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 |
| Cartofi fierți cu unt | 1/120 | | 3,78 | 8,41 | 35,58 | 240,76 |
| Cartofi | 184,80 | 120,00 | 3,69 | 0,19 | 35,52 | 165,96 |
| 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 |
| Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,56 | 21,80 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,10 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Pâine de casă cu țărăță | 1/120 | 120,00 | 10,80 | 3,60 | 57,60 | 309,60 |
| TOTAL : | | | 31,65 | 40,41 | 137,93 | 1014,55 |
| IN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 52,49 | 61,71 | 211,73 | 1529,69 |
| IN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 54,82 | 61,20 | 208,44 | 1516,29 |
| IN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 63,30 | 49,43 | 234,31 | 1549,38 |

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 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 | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | |
| Salată de varză "Pechin" | 1/100/5 | | 2,86 | 4,99 | 8,78 | 104,89 |
| Varză Pechin | 64,00 | 50,00 | 1,15 | 0,00 | 3,46 | 17,92 |
| Roșii proaspete prelucrat termic | 15,30 | 15,00 | 0,09 | 0,00 | 0,44 | 2,14 |
| Morcov | 16,70 | 10,00 | 0,92 | 0,00 | 2,73 | 24,63 |
| Praz /ceapă | 12,50 | 10,00 | 0,16 | 0,001 | 0,80 | 4,13 |
| Lămâie (suc) | 12,50 | 10,00 | 0,38 | 0,00 | 0,91 | 5,40 |
| Sare iodată | 2,40 | 1,00 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | 4,50 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pătrunjel | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,99 | 0,00 | 44,95 |
| | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 1,22 |
| Gulaș din fileu de pui | 1/50/50 | | 20,79 | 1,68 | 10,63 | 108,14 |
| 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 |
| Cuscus fiert cu unt | 1/100 | | 3,44 | 3,07 | 17,98 | 107,68 |
| 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 |
| Pâine de casă cu țărâță | 40,00 | 40,00 | 3,60 | 1,20 | 19,20 | 103,20 |
| Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr) | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 16,58 | 59,09 |
| 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 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 62,00 |
| Hurmale | 100,00 | 100,00 | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 62,00 |
| TOTAL : | | | 31,44 | 10,94 | 89,07 | 545,00 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | |
| 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 |
| Găină înăbușită în sos alb de smântână | 1/50 | | 24,65 | 13,21 | 10,16 | 188,43 |
| 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 |
| Cartofi copti în rolă | 1/150 | | 3,00 | 5,10 | 29,55 | 169,45 |
| 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 |
| Pâine de casă cu țărâță | 40,00 | 40,00 | 3,60 | 1,20 | 19,20 | 103,20 |
| Compot de mere și portocale | 1/200 | | 0,25 | 0,00 | 6,57 | 21,79 |
| 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 |

| | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Zahăr | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 9,96 | 37,40 |
| Lămâie | 2,40 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,42 |
| Fruite proaspete | 1/100 | | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 62,00 |
| Hurmale | 100,00 | 100,00 | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 62,00 |
| TOTAL : | | | 32,30 | 19,51 | 83,18 | 553,87 |
| Dejunul - varianta III | | | | | | |
| Tartină cu bitoc de pui la aburi | 1/50/50 | | 12,55 | 6,16 | 7,84 | 137,24 |
| 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 |
| Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic | 50,00 | 50,00 | 4,05 | 0,60 | 24,00 | 133,50 |
| Salată de cartofi cu morcov | 1/100 | | 1,94 | 10,12 | 25,63 | 158,48 |
| 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 |
| Verdeață | 2,7 | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie | 1/200/3 | | 0,25 | 0,00 | 6,56 | 21,80 |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,10 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Fruite proaspete | 1/100 | | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 62,00 |
| Hurmale | 100,00 | 100,00 | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 62,00 |
| TOTAL : | | | 19,29 | 16,88 | 79,93 | 513,02 |
| Costul: Dejunul 19,35 lei | | | | | | |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Mix de legume cu semințe de dovleac | 1/50 | | 1,01 | 0,04 | 4,50 | 78,00 |
| Ardei , roșii, praz | 33,25/25,5/12,5 | 50 | 0,00 | 0,00 | 3,03 | 64,50 |
| Verdeață (pătrunjel) | 1,35 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Semințe de dovleac | 3 | 3 | 0,91 | 0,04 | 1,47 | 13,5 |
| Supă Țărănească cu orez și smântână (tratat termic) | 1/250/10 | | 2,94 | 6,77 | 30,96 | 169,62 |
| Varză proaspătă | 50,00 | 40,00 | 0,32 | 0,00 | 2,16 | 12,40 |
| Cartofi | 77,00 | 50,00 | 1,11 | 0,06 | 10,53 | 44,35 |
| Orez | 10,00 | 10,00 | 0,72 | 0,20 | 6,24 | 36,14 |
| Morcov | 13,30 | 10,00 | 0,16 | 0,01 | 0,90 | 5,16 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,17 | 0,02 | 7,36 | 3,23 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Suc de tomate | 6,58 | 6,58 | 0,06 | 0,01 | 0,30 | 1,78 |
| Rădăcină de țelină | 3,75 | 2,63 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Verdeață (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Amestec de legume | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Borș clasic | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 1,50 | 3,20 | 20,30 |
| Șnițel tocat din fileu de pui la aburi | 1/50 | | 12,55 | 3,16 | 7,84 | 110,24 |
| 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 |
| Piure de mazăre | 1/150 | | 15,41 | 4,98 | 35,49 | 249,22 |
| Mazăre uscată | 67,20 | 62,25 | 15,38 | 0,67 | 35,44 | 209,95 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,25 | 5,25 | 0,03 | 4,31 | 0,05 | 39,27 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Compot asorti din gutui si mere | 1/200 | | 0,24 | 0,00 | 14,71 | 56,82 |
| 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" | 1/130 | 130,00 | 10,22 | 2,92 | 72,31 | 373,40 |
| TOTAL : | | | 41,36 | 17,87 | 165,81 | 1037,30 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 72,80 | 28,81 | 254,88 | 1582,30 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 73,66 | 37,38 | 248,99 | 1591,17 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 50,84 | 34,75 | 194,00 | 1550,32 |
| 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 II VINERI

| Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit | meniu- | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
|---|--------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| Dejunul - varianta I | | | | | | | |
| Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani" | | 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 țărâță | | 40,00 | 40,00 | 3,50 | 1,20 | 19,20 | 103,20 |
| Omlătă naturală cu roși și ardei dulce | | 1/80 | | 5,31 | 6,28 | 2,76 | 88,98 |
| Ouă de găină de categorie "Extra " | | 40,00 | 40,00 | 4,52 | 3,48 | 0,35 | 49,76 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi | | 17,00 | 17,00 | 0,51 | 0,34 | 0,85 | 8,84 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,04 | 23,40 |
| Tomate proaspete | | 14,75 | 12,50 | 0,08 | 0,00 | 0,59 | 2,52 |
| Ardei dulce | | 16,63 | 12,50 | 0,12 | 0,00 | 0,75 | 3,74 |
| Verdeață (Pătrunjel , mărar) | | stan | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| Budincă de orez cu dovleac,smântână(tratat termic) | | 1/100/10 | | 3,77 | 4,73 | 21,41 | 158,25 |
| 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 | | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| Ceai "de Mai | | 0,01 | | 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 |
| Mere proaspete | | 170,45 | 150,00 | 0,60 | 0,00 | 16,95 | 70,50 |
| TOTAL : | | | | 18,63 | 17,61 | 66,89 | 520,31 |
| Dejunul - varianta II | | | | | | | |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porționat | | 1/15 | | 0,09 | 12,30 | 0,14 | 112,20 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | | 15,00 | 15,00 | 0,09 | 12,30 | 0,14 | 112,20 |
| Ou fiert | | 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 țărâță | | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| Terci viscos din hrișcă cu unt | | 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 țărâță | | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| Fruite proaspete | | 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 |
| Ceai "de Mai"cu zahăr și lămîie | | 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 |
| TOTAL : | | | | 14,40 | 22,64 | 71,45 | 548,82 |
| Dejunul - varianta III | | | | | | | |
| Scrob natural | | 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 |
| Mămăliguță cu unt și cașcaval | | 1/100 | | 8,32 | 8,69 | 24,53 | 211,02 |
| Crupe de malai | | 33,00 | 32,70 | 2,80 | 0,40 | 24,50 | 107,25 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | | 3,50 | 3,50 | 0,32 | 2,89 | 0,03 | 26,18 |
| Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | | 21,00 | 20,00 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 77,59 |
| Sare iodată | | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pâine de casă cu țărâță | | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |

| | | | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Chefir | 1/200 | | 0,60 | 0,10 | 6,00 | 92,00 |
| Fructe proaspete | 1/120 | | 0,05 | 0,00 | 13,56 | 56,40 |
| Mere | 136 | 120,00 | 0,05 | 0,00 | 13,56 | 56,40 |
| TOTAL : | | | 17,57 | 18,42 | 60,89 | 553,31 |
| Costul: Dejunul 19,35 lei | | | | | | |
| PRÂNZUL | | | | | | |
| Tomate proaspete porționate | 1/50 | | 0,30 | 0,00 | 2,10 | 9,50 |
| Tomate proaspete | 51 | 50,00 | | | | |
| Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole , verdeață și mântână (tratat termic) | 1/250/10 | | 7,72 | 8,64 | 25,56 | 318,16 |
| 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 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 1,50 | 3,20 | 20,30 |
| Perişoare din fileu de pește cu sos roșu | 1/50/25 | | 8,33 | 8,68 | 10,00 | 145,66 |
| 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 |
| Sos roșu de bază: | | 25,00 | | | | |
| Morcov | 2,50 | 2,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,83 |
| Ceapă | 0,60 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,26 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 1,10 | 1,10 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 9,90 |
| 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 |
| Terci din crupe de grâu "Arnautca" | 1/150 | | 7,16 | 4,90 | 39,85 | 251,33 |
| Crupe de grâu | 60,00 | 59,40 | 7,13 | 0,59 | 39,80 | 212,06 |
| 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 |
| Compot din mere proaspete | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 10,23 | 39,96 |
| Mere | 45,60 | 40,00 | 0,18 | 0,00 | 5,15 | 20,52 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,70 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| Pâine de casă cu țărâță | 1/120 | 120,00 | 10,80 | 3,60 | 57,60 | 309,60 |
| TOTAL : | | | 23,71 | 22,22 | 145,34 | 1074,21 |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz : | | | 42,34 | 39,83 | 212,23 | 1594,52 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz : | | | 38,11 | 44,86 | 216,79 | 1623,03 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz : | | | 41,28 | 40,64 | 206,23 | 1627,52 |
| 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 | | | | | | |