

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 2024



APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

A.GHIMPU

Data 1 noiembrie 2024



MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

**ALIMENTAȚIA COPIILOR CU VÂRSTA DE 5-7 ANI
CU REGIM DE ACTIVITATE DE 9,5-10 ORE DIN CADRUL
INSTITUȚIILOR DE EDUCAȚIE TIMPURIE
PENTRU PERIOADA " IARNA - PRIMĂVARA "
ANUL DE STUDII 2024-2025**

CHIȘINĂU 2025

SAPTAMINA I LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
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 grăs. 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"	1/100/15		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"	16,00	15,00	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
TOTAL :			5,95	16,99	46,90	412,32
GUSTARE DE DIMINEAȚA						
Fruite proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00				
TOTAL :			1,00	0,30	22,00	89,00
PRÂNzul						
Salată de morcov cu rădăcină țelină, verdeață	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.produș) 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	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
Fileu de pui cu sos alb de legume	1/50/50		23,67	8,80	5,99	217,81
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sos alb de legume:						
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
Bulgur fiert cu unt	1/100		3,53	3,72	17,20	143,70
Bulgur	38,80	38,00	3,07	0,25	17,16	112,30
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,46	3,47	0,04	31,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asortit" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	23,25	55,41
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu țărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL :			36,06	23,50	94,58	737,90
CINA						
Tartină cu gem	5/30		2,83	0,95	17,22	88,40
Gem de coacăză/ gem de caise	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe	1/200/5		3,80	5,97	12,81	211,15
Fulgi de ovăz	33,30	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	0,20	0,20	0,00	0,00	0,20	0,90
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	2,47	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	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 - Mere proaspete	136,00	120,00	0,48	0,00	13,56	56,40
TOTAL :			7,36	6,92	50,15	377,74
ÎN TOTAL :			50,37	47,71	213,63	1616,96
CORELATIA P:L:G			1,05	0,95	4,20	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA I MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DE JUN						
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	11,00	10,00	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
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
TOTAL :			10,41	11,38	74,07	385,04
GUSTARE DE DIMINEAȚA						
Fructe proaspete	1/120		0,48	0,00	13,56	56,40
Mere proaspete	136,00	120,00				
TOTAL :			0,48	0,00	13,56	56,40
PRÂNzul						
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
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Borș roșu (Sfecoarnă)cu smântână (tratat term)	1/250/5		3,28	11,11	24,60	154,73
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeciă	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
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf din fileu de pui	1/50/100		15,32	9,91	31,00	312,24
Fileu de pui	81,00	75,00	12,25	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
Verdeață	1,35	1	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine de casă cu țărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot "Asortii" 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 :			31,38	25,19	108,90	757,39
CINA						
Omletă 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
Verdeță (Pătrunjel , mărar)	stan	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Supă de lapte cu hrișcă	1/200/5		6,53	7,30	20,71	197,22
Crupe de hrișcă	22,00	20,00	2,30	0,40	11,68	78,90
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
Pâine de casă cu țărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
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
TOTAL :			19,44	15,08	58,43	415,20
ÎN TOTAL :			61,71	51,65	254,96	1614,03
CORELATIA P:L:G			1,05	0,85	4,10	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic)	1/100/35/5		9,10	8,55	23,29	217,64
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	35,50	35,00	5,60	3,15	0,35	70,35
Smântână, 15 % grăsime	5,00	5,00	0,14	1,20	0,19	11,66
Pâine de casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Lapte fiert	1/150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :			16,62	12,45	54,23	373,04
GUSTARE DE DIMINEAȚA						
Măr copt	1/80		0,32	0,00	9,04	37,60
Măr	91,00	80,00				
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/20	20	2,20	0,60	15,80	64,00
TOTAL :			2,52	0,60	24,84	101,60
PRÂNzul						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kăpya"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (tratat)	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	1/35/30		5,74	18,47	3,03	181,93
Pulpă de porc degresat, dezosat, refrigerat	56,7	51,80	5,02	11,50	0,00	104,24
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	-0,18	0,21	0,06	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	5,22	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță	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"	1/100		4,47	3,24	24,90	158,72
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,01	2,87	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	8,21	32,48
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărăță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL :			20,18	24,30	89,06	688,94

CINA

Tartină cu unt "de Râșcani"	1/5/30		2,75	5,02	14,43	114,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de orez-viscos cu stafide/caise pe lapte natural	1/205		12,92	6,91	36,08	245,58
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
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	1/100		2,59	2,87	8,46	52,35
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	50,00	50,00	1,45	0,83	2,30	29,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Cacao praf	2,00	2,00	0,27	1,08	0,04	12,13
TOTAL :			18,26	11,93	58,97	412,73
ÎN TOTAL :			57,58	49,28	227,10	1576,31
CORELATIA P:L:G			1,10	0,90	3,95	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA I JOI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
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
Terci din cereale cu dovleac	1/150/5		5,71	5,10	42,67	223,61
Couscous	49,95	49,90	4,65	0,55	36,42	154,20
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	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
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	6,56	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
TOTAL :			10,23	16,37	65,05	449,77
GUSTARE DE DIMINEATA						
Fructe proaspete	1/100		0,60	0,00	8	38,00
Mandarine	135,15	100,00				
TOTAL :			0,60	0,00	8	38,00
PRANZUL						
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)	30	30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
Ciorbă cu fasole delicioasă	1/250		6,92	10,70	30,42	194,23
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/Pomate 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
Knăli din piept de pui la aburi	1/50		9,50	3,65	24,26	130,61
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
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din mei	1/100		4,97	5,20	28,97	197,80
Crupe de mei	40,00	39,50	4,33	1,66	28,91	159,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,64	3,540	0,045	38,300
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine "cu Malai"	50	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot de mere proaspete	1/200		0,66	0,00	18,64	72,74
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			26,85	26,11	127,19	727,98
CINA						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratată termic)	1/100/25		16,48	11,19	19,16	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
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Ceai "De Mai" cu lămâie	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
Covrigei uscați grâu încolțit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	17,67	112,00
TOTAL :			20,58	12,24	43,39	401,42
ÎN TOTAL :			57,66	54,72	243,63	1617,17
CORELATIA P:L:G			1,05	0,95	4,20	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA I VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină fierbinte cu unt și cașcaval " De Olanda "	1/75		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
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
Băutura de lămâie	1/200		0,14	0,00	3,59	15,92
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :			14,28	20,11	49,92	444,53
GUSTARE DE DIMINEAȚĂ						
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	8	38,00
Portocale	135,15	100,00				
TOTAL :			0,00	0,00	8	38,00
PRÂNZUL						
Mix de legume	20/20		0,71	0,00	3,16	11,50
Ardei dulci Kapya proaspeți	26,6	20,00	0,52	0,00	1,90	7,30
Roșii proaspete	20,4	20,00	0,19	0,00	1,26	4,20
Rasolnic cu arpacas 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 arpacas	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 cont cu legume în rolă	1/40		17,70	12,95	3,54	130,59
Fileu de pește pur "Merluciu"	66,80	40,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	0,00	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	2,40	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
Mămăligută cu unt și cașcaval ras	1/100/5/10		7,27	7,40	31,73	265,30
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	3,540	0,045	38,300
Cașcaval "de Olanda" 45% de grăsimi	11,00	10,00	2,51	3,80	0,00	59,00
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	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
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
TOTAL :			34,03	32,23	129,96	831,94

CINA

Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Chifla cu scorțișoară (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri)	50,00		2,02	0,29	17,50	185
Ceai "De Mai" cu lămâie	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
TOTAL :			6,57	3,39	28,56	270,54
ÎN TOTAL :			54,88	55,73	216,44	1585,01

CORELAȚIA P:L:G

0,99 1,01 3,95

COSTUL : 44,70 lei

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

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

SAPTAMINA II LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Grilettă cu unt și cașcaval pe pâine	1/55		1,78	10,34	15,73	181,70
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 casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt	1/200/5		6,89	7,34	39,00	214,40
Fulgi de ovăz	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
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	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
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
TOTAL :			8,92	17,68	61,30	417,89
GUSTARE DE DIMINEAȚĂ						
Fructe proaspete	1/50		0,50	0,03	5,11	24,00
Kiwi	56,80	50,00				
Biscuiți Alisa	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
TOTAL :			2,00	1,93	19,71	96,00
PRÂNZUL						
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
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
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	1/250/20		7,95	10,92	44,45	287,86
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	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
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	1/40		21,33	7,24	7,99	136,18
Fileu de pui dezosdată ,refrigerată	34,40	31,20	18,60	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
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	4,55	20,05
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	0,74
Pâine "cu Malai"	1/50	50,00	3,97	1,07	28,70	145,48
TOTAL :			35,89	27,46	110,85	845,62
CINA						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/25/5		2,73	5,02	14,45	114,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,05	37,40
Pâine de casă cu țărăță	25,00	25,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Paste făinoase fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/100/10		5,52	4,52	24,50	209,65
Paste făinoase (din grâu dur)-diverse	33,00	33,00	3,89	0,79	19,50	116,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	4,10	5,00	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu ceag tare "de Olanda" 45% de grăs.	11,00	10,00	1,60	3,53	0,00	56,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	1/200/5/5		0,25	0,00	4,57	14,31
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			8,50	9,54	43,52	338,76
ÎN TOTAL :			55,31	56,61	235,38	1602,27
CORELATIA P:L:G			0,98	1,02	4,25	
COSTUL : 44,70 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	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu gem de fructe	1/5/30		2,73	0,90	17,30	90,75
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	1/150		7,34	6,37	29,69	208,59
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
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 :			14,57	10,27	54,49	377,34
GUSTARE DE DIMINEAȚA						
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	32,5
TOTAL :			1,40	3,50	11,80	79,50
PRÂNZUL						
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)	1/250/5		2,71	5,88	28,92	149,11
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
Perişoare cu sos roșu	1/50/50		9,90	7,54	11,57	151,60
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	33,25
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	18,18
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	2,44
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				0,00
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	1/100	1,00	3,62	3,32	21,79	132,99
Crupe de arpacaș	33,30	32,97	3,30	0,43	21,76	106,81
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18

Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere și prune uscate	1/200		0,28	0,07	8,97	36,00
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
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	1/50	50,00	3,97	1,07	28,70	145,48
TOTAL :			23,20	22,04	111,46	696,46

CINA

Tartină cu unt "de Râșcani"	1/5/30		2,75	5,02	14,43	114,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural	1/205		12,97	6,93	36,11	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	5,00	0,02	0,00	0,44	13,75
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/50		0,00	0,00	4,00	19,00
Mandarine	67,58	50,00	0,00	0,00	4,00	19,00
TOTAL :			15,72	11,95	54,54	416,78
ÎN TOTAL :			54,89	47,76	232,29	1570,08
CORELATIA P:L:G			1,10	0,90	4,15	

COSTUL : 44,70 lei

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

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

SAPTAMINA II MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/30/5		2,73	5,02	14,45	114,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,05	37,40
Pâine de casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)	1/100/10		12,82	10,77	31,08	205,82
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
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
TOTAL :			17,38	16,54	59,08	401,02
GUSTARE DE DIMINEATA						
Măr copt	1/80		0,32	0,00	9,04	37,60
Măr	91,00	80,00				
Covrigi griu incolțit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/20	20	2,20	0,60	15,80	64,00
TOTAL :			2,52	0,60	24,84	101,60
PRÂNzul						
Tomate proaspete porționate	1/30		0,18	0,00	1,26	5,70
Tomate proaspete	31	30,00				
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	13,80	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
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
Bors 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 iodară	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt	1/100		3,17	8,41	29,66	213,10

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
Compot de mere și portocale	1/200		0,22	0,01	4,69	19,52
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
Pâine "cu Malai"	1/50	50,00	3,97	1,07	28,70	145,48
TOTAL :			23,92	37,13	98,80	806,39
CINA						
Dovleac copt în rolă	35		0,61	0,00	3,94	12,50
Dovleac	60,40	42,23	0,61	0,00	3,94	12,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt	1/100/5		14,60	10,39	22,34	205,38
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	3,25	3,25	0,02	2,87	0,03	26,18
Pâine "cu Malai"	25	25,00	1,21	0,18	13,10	38,10
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 :			18,12	11,57	48,24	301,77
ÎN TOTAL :			61,94	65,84	230,96	1610,78
CORELATIA P:L:G			0,95	1,05	3,80	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SAPTAMINA II JOI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Broccoli sotat în unt	35		1,30	1,64	8,45	26,50
Broccoli	64,40	35,00	1,30	0,00	8,45	26,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Mămăligută cu unt și cașcaval	1/100/15		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	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine "cu Malai"	1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
Ceai "de Mai" cu 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
TOTAL :			10,27	9,23	57,88	321,46
GUSTARE DE DIMINEAȚĂ						
Fruite proaspete	1/50		0,25	0,00	7,85	31,00
Hurmale	52,00	50,00				
TOTAL :			0,25	0,00	7,85	31,00
PRÂNzul						
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	1/50		1,19	6,77	3,95	80,15
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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 Tărănească cu orez și smântână	1/250		2,80	6,02	29,36	159,62
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	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Snifel tocat din fileu de pui la aburi	1/50		12,55	20,90	11,71	160,24
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	18,60	4,30	79,02
Lapte 2,5 % de grăsimi	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de prâu	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	37,90
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	3,54	35,49	237,25

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
Compot asorti din gutui și mere	1/200		0,24	0,00	9,70	38,12
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	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine "cu Malai"	1/50	50,00	3,97	1,07	28,70	145,48
TOTAL :			34,97	38,30	118,91	820,86

CINA

Tartină cu gem de coacăză	1/5/30		1,58	0,26	18,54	80,90
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
Babă albă cu brânză de vaci	1/100		12,50	8,96	46,78	328,49
Tăieți de casă	23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	158,00
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	3,99
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	10,80
Smântână 15 % de grăsimi	16,70	16,00	0,50	2,50	0,50	36,10
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
TOTAL :			14,28	9,22	71,68	429,18
ÎN TOTAL :			59,77	56,75	256,32	1602,50
CORELATIA P:L:G			1,01	0,90	4,20	

COSTUL : 44,70 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	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energet Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
MIC DEJUN						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/30/15		6,60	4,95	14,40	135,58
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45%de grăs.	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă	1/150/5		8,92	7,65	35,75	262,10
Bulgur	40,00	39,50	7,20	2,80	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	1,12	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
TOTAL :			15,66	12,60	55,73	421,08
GUSTARE DE DIMINEAȚĂ						
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00				
TOTAL :			1,00	0,30	22,00	89,00
PRÂNZUL						
Ardei proaspete porționat	1/20		0,30	0,00	2,10	13,50
Ardei Kapya	26,6	20,00				
Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață	1/250		7,44	7,14	20,16	289,41
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	2,0/4,5/4	2,00	0,012	0,00	0,08	0,38
Zahăr	0,25	0,25	0,00	0,00	0,30	0,90
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
Perişoare din pește cu sos roșu de bază	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"	1/100		4,78	3,26	24,90	158,72
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
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
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 "cu Malai"	1/50	50,00	3,97	1,07	28,70	145,48
TOTAL :			21,05	19,08	96,09	792,73
CINA						
Omlătă naturală cu roși și ardei dulce și verdeață	1/80		5,31	6,28	2,76	90,98
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	5,74
Verdeață (Pătrunjel , mărar)	2,35	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Couscous fiert cu unt	1/100		3,44	3,07	17,98	107,68
Couscous	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Ceai "Lisma" cu 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
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
TOTAL :			11,70	10,25	41,71	297,85
ÎN TOTAL :			49,41	42,23	215,53	1600,66
CORELATIA P:L:G			1,01	0,90	4,30	
COSTUL : 44,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						