„COORDONAT”

Sef CSP Chişinău

Eudochia Tcaci

„APROBAT”

Directorul Întreprinderii Municipale de Alimentaţie Publică„Bucuria-EL”

SimionUntila

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor IX-XII

cu profil sportiv

din instituţiile de învăţămînt primar şi secundar

din sect.Botanica

al municipiului Chişinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2020-2021

Chişinău 2020

SĂPTĂMÂNA I LUNI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere în sortiment(banane,kiwi,citrice,mere)	**1/200**		**2,20**	**0,00**	**31,40**	**128,00**
Ouă de găină fiert,categoria extra	**1/60**	**60**	**5,10**	**5,00**	**0,35**	**63,00**
Tartină cu unt „Țărănesc"	**1/20/50**		**4,06**	**17,10**	**24,12**	**283,10**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Pilaf dulce cu fructe	**220**		**6,37**	**12,04**	**49,24**	**397,00**
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Stafide	20,4	20,00	0,03	0,01	1,26	25,00
Caise uscate	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	40,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**17,98**	**34,14**	**121,69**	**930,19**
PRÂNZUL						
Mix de legume cu ulei nerafinat	**100/5**		**0,65**	**4,95**	**2,35**	**56,95**
Tomate proaspete	52,50	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Castraveți proaspeți	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	**1/300**		**6,26**	**12,33**	**25,26**	**190,01**
Conopidă proaspătă	46,20	45,60	1,15	0,00	2,23	13,40
Mazăre verde	46,20	30,00	2,50	6,14	2,77	33,24
Cartofi	83,16	54,00	1,67	0,08	16,40	69,00
Morcov	15,00	12,50	0,20	0,02	1,08	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,20
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,32	1,32	0,30	0,12	0,90	5,70
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,08	0,02	0,24	2,01
Verdeață (mărar,pătrunjel)	3,24	3,20	0,12	0,00	0,27	1,56
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă	**100**		**19,00**	**13,44**	**23,28**	**241,55**
Carne de piept de pui	78,00	78,00	15,60	6,60	4,50	89,30
Lapte (2,5 % grăsime)	26,00	26,00	0,76	0,65	1,20	13,52
Pâine	18,00	18,00	1,46	0,22	8,66	48,07
Ceapă	24,00	20,00	0,40	0,00	2,28	10,32
Pesmeți	9,30	9,30	0,78	0,99	6,64	35,34
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,98	0,00	45,00
Piure din cartofi cu unt	**1/150**		**14,39**	**5,07**	**39,50**	**215,44**
Cartofi	197,47	128,25	3,94	0,19	38,89	163,87
Lapte (2,5 % grăsime)	23,70	23,70	10,42	0,58	0,58	12,30
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,20	5,20	0,03	4,30	0,03	39,27
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Plăcintă aluat dospit cu dovleac	100,00		**4,49**	**6,62**	**38,31**	**209,83**
Făină de grâu	39,00	39,00	4,02	0,36	29,00	127,50
Ouă de găină,categoria extra	1,40	1,40	0,24	1,60	0,06	2,38
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,60	5,60	0,03	4,30	0,03	39,27

Zahăr	5,60	5,60	0,00	0,00	5,54	20,94
Drojdie	1,10	1,10	0,14	0,06	0,08	0,94
Dovleac	55,60	55,60	0,06	0,00	3,60	16,10
Ulei rafinat	0,30	0,30	0,00	0,30	0,00	2,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**29,00**	**104,78**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	**75/50**		**10,58**	**2,42**	**60,00**	**329,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**55,57**	**44,83**	**217,70**	**1347,81**
Componența chimică pe zi:			**73,55**	**78,98**	**339,39**	**2278,00**
Raportul P:L:G			**0,90**	**1,10**	**4,11**	
Prețul						**37,90**
*** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA I MARŢI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Banane porţionate	**1/100**		**1,50**	**0,00**	**22,40**	**91,00**
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci	**1/75**		**22,87**	**40,61**	**31,75**	**221,62**
Făină de grâu	38,37	38,37	3,95	34,60	28,60	125,59
Zahăr	2,79	2,79	0,00	0,00	27,8/4	10,44
Ouă de găină,categoria extra	15,00	15,00	2,64	1,84	0,06	27,45
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,10	2,10	0,03	1,53	0,02	13,87
Sare iodată	0,67	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,97	0,97	11,90	0,00	0,07	1,49
Ulei rafinat	0,37	0,37	0,00	0,37	0,00	3,33
Brânză de vaci (9% grăsime)	25,20	25,20	4,35	2,27	3,00	39,45
Vanilie	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci rar de griş cu stafide pe lapte, unt	**1/200/10/20**		**3,08**	**12,41**	**44,16**	**300,86**
Griş	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu bînză tare	**1/15/50**		**7,55**	**5,10**	**24,00**	**189,50**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Cacao cu lapte	**0,01**		**3,21**	**4,82**	**5,77**	**83,68**
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**38,21**	**62,94**	**128,08**	**886,66**
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise	**1/100**		**1,74**	**4,95**	**22,13**	**136,25**
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gata	1,70	0,00	10,40	47,00
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă ca la ţară cu smântână (pr.termic)	**1/300/5**		**4,93**	**5,53**	**24,85**	**158,70**
Varză	45,00	36,00	0,82	0,00	2,44	12,60
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,10	18,24	76,68
Morcov	15,00	12,00	1,96	0,12	1,06	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,24
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Rădăcină de ţelină	2,21	1,80	0,036.	0,00	0,024.	1,08
Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0,00	0,14	0,72
Mărar	1,62	1,56	0,03	0,036.	0,07.	0,52
Smântână (grăsimea până la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	**1/75**		**24,99**	**24,31**	**13,02**	**379,13**
Pulpă de vită fara os	125,00	75 neto gata	23,60	15,50	0,00	233,75
Ulei rafinat	7,80	7,80	0,00	7,72	0,00	70,12
Ceapă	18,70	15,50	0,31	0,00	1,77	8,10
Tomat pastă	4,70	4,70	0,22	0,00	0,89	15,04
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâe	0,50	0,50	0,00	0,00	0,02	0.2
Pesmeţi	10,30	10,30	0,86	1,09	7,34	40,90
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaş	**1/150**		**3,18**	**5,44**	**24,66**	**159,29**
Arpacaş	33,30	33,30	3,09	0,36	24,60	113,02
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	7,00	7,00	0,09	5,08	0,06	46,27
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	**1/75/50**		**10,58**	**2,42**	**60,00**	**329,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**46,08**	**42,65**	**178,35**	**1292,76**
Componența chimică pe zi:			**84,29**	**105,59**	**306,43**	**2179,42**
Raportul P:L:G			**0,87**	**1,10**	**4,17**	
*** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Tartină cu unt "Țărănesc și gem de caise	**1/20/25/50**		**4,19**	**17,10**	**42,12**	**351,35**
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Gem de caise	25	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Supă de lapte cu fidea	**1/300/5**		**6,80**	**9,80**	**27,67**	**334,59**
Lapte (2,5 % grăsime)	150,00	150,00	4,20	4,80	7,80	87,00
Fidea	24,00	24,00	2,50	0,22	18,00	192,20
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,40	2,40	0,04	1,15	0,03	15,6
Zahăr	1,80	1,80	0,00	0,00	1,80	6,74
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,06	3,625	0,04	33,05
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt	**1/85**		**1,23**	**0,53**	**14,44**	**66,20**
Măr	120,00	85,00	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lapte	**1/150/50**		**1,60**	**1,60**	**18,73**	**86,09**
Ceai uscat	1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5 % grăsime)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**13,82**	**29,03**	**102,96**	**838,23**
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică" cu mazăre verde	**1/100**		**3,81**	**4,99**	**12,81**	**104,35**
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,00	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	**1/300/5**		**4,12**	**3,71**	**41,53**	**207,58**
Cartofi	138,60	90,00	3,3,7	0,14	27,30	115,04
Tăieței de casă	12,00	12,00	1,42	0,28	8,70	40,90
Morcov	15,00	12,50	1,95	0,01	1,05	4,95
Ceapă	14,40	10,00	0,24	0,00	1,37	6,24
Tomat în pulpă	24,00	24,00	0,28	0,00	1,08	5,28
Ulei rafinat	2,52	2,52	0,00	2,52	0,00	22,68
Rădăcină de țelină	2,21	1,80	0,00	0,00	0,24	1,03
Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0,00	0,13	0,73
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre cu orez	**1/100/150**		**32,12**	**11,96**	**72,50**	**548,60**
Carne de pasăre	166,00	100,00	27,60	11,60	8,00	190,40
Ulei rafinat	18,00	18,00	0,00	0,00	18,00	162,00
Ceapă uscată	12,00	10,00	0,21	0,00	1,14	5,16
Tomat pastă/tomate în pulpă	4,05/	4,05/	0,20	0,00	0,77	3,89
Făina de grîu	3,90	3,90	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	54,00	54,00	3,70	0,33	41,70	174,40
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	**1/200**		**0,44**	**0,00**	**12,70**	**117,85**

Prune uscate	15,00	15,00	0,34	0,00	10,30	39,60
Zahăr	20	20,00	0,00	0,00	2,00	74,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Biscuiţi cu scorţişoară (fără grăsimi hidrogenizate, fără aditivi)	**25,00**	**25,00**	**6,8**	**8,44**	**35,6**	**109,25**
Pâine din făină de grîu / de secară	**1/60/60**		**10,26**	**2,52**	**57,60**	**315,00**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de secară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**57,55**	**31,62**	**232,74**	**1402,63**
Componenţa chimică pe zi:			**71,37**	**60,65**	**335,70**	**2240,86**
Raportul P:L:G			**0,93**	**1,07**	**4,20**	
Preţul						**37,90**
*** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere în sortiment(banane,kiwi,citrice,mere)	**1/200**		**2,20**	**0,00**	**31,40**	**128,00**
Unt „Ţărănesc" porţionat	**1/20**		**0,01**	**16,50**	**0,12**	**149,60**
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Păpănaşi de brânză de vaci cu smântână (prelucr.termic)	**1/100/20**		**13,02**	**14,29**	**25,70**	**268,14**
Brânză de vaci (9% grăsime)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grâu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă de găină,categoria extra	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Lapte fiert	**1/200**		**5,80**	**5,00**	**9,20**	**104,00**
Lapte (2,5 % grăsime)	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	**50,00**		**4,06**	**0,62**	**24,00**	**133,50**
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**25,09**	**36,41**	**90,42**	**783,24**
PRÂNZUL						
Salată din varză murată cu mere	**1/100**		**0,78**	**4,99**	**11,49**	**120,25**
Varză murată (sare până la 1,5 gr per 100 gr)	75,70	53,00	0,60	0,00	1,36	10,60
Mere pr.	45,50	40,00	0,18	0,00	5,14	46,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă cu fasole	**300**		**7,54**	**5,03**	**19,16**	**192,45**
Fasole uscate	24,00	24,00	5,35	0,40	13,10	74,16
Cartofi	55,40	36,00	1,10	0,06	1,09	45,98
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,05	4,96
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3,6/9,0	3,6/9,0	0,18	0,00	0,68	3,46
Rădăcină de ţelină	2,21	1,80	0,00	0,00	0,24	1,03
Verdeaţă (mărar,pătrungel)	3,24	3,20	0,10	0,00	0,26	1,44
Leuştean	1,62	1,62	0,06	0,00	0,13	0,73
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	34,32	34,32	0,31	0,00	1,24	8,90
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,01	0,01	0,00	0,00
Knăli din fileu de pui la aburi	**85**		**16,18**	**10,04**	**11,37**	**176,12**
Fileu de pui	80,70	80,70	13,47	5,68	3,88	110,80
Lapte (2,5 % grăsime)	21,25	21,25	0,59	0,68	1,00	12,39
Pâine	8,50	8,50	0,25	0,00	1,43	12,09
Ouă de găină,categoria extra	10,61	10,61	1,87	1,33	0,06	19,42
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	3,23	3,23	0,037.	2,35	0,037.	21,42
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	5,00	0,00
Terci din crupe de hrişcă cu unt	**200/5**		**1,23**	**4,36**	**64,83**	**350,60**
Crupe de hrişcă	95,20	95,20	1,20	0,24	64,80	313,20
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Compot din gutui	**200**		**0,38**	**0,00**	**28,49**	**110,73**
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Chiflă cu stafide	**50,00**		**5,51**	**5,78**	**31,98**	**161,31**
Făină de grâu	26,50	26,50	2,73	0,24	19,70	86,65
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	3,10	3,10	0,04	2,25	0,00	20,49
Lapte (2,5 % grăsime)	10,00	10,00	0,29	0,25	0,46	5,80
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Ouă de găină,categoria extra	9,89	9,89	2,11	2,83	0,09	0,92

Drojdii	1,35	1,35	0,17	0,01	0,11	1,15
Stafide	9,35	9,35	0,17	0,00	6,63	25,80
Ulei	0,20	0,20	0,00	0,20	0,00	1,80
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Pâine din făină de grîu / de secară	**1/75/50**		**10,58**	**2,42**	**60,00**	**329,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică: **proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică**			**42,20**	**32,62**	**227,32**	**1440,71**
Componența chimică pe zi:			**67,29**	**69,03**	**317,74**	**2223,95**
Raportul P:L:G			**0,95**	**1,06**	**4,06**	
Prețul						**37,90**
*** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA I VINERI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere în sortiment(banane,kiwi,citrice,mere)	**1/200**		**2,20**	**0,00**	**31,40**	**128,00**
Brânză cu cheag tare (40%grăsimi) porţionată	**20**		**4,70**	**8,00**	**0,00**	**76,40**
Legume sotate în unt (morcov ,conopidă)	**1/100/100**		**5,07**	**8,25**	**9,86**	**132,80**
Morcov	21,30	11,12	2,50	0,00	4,90	29,00
Conopidă	21,30	11,12	2,50	0,00	4,90	29,00
Unt	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi, copţi în rolă	**200**		**5,00**	**5,20**	**49,25**	**252,45**
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	**50,00**	**50,00**	**4,05**	**0,60**	**24,00**	**133,50**
Ceai cu zahăr şi lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**21,27**	**22,05**	**131,09**	**782,24**
PRÂNZUL						
Roşii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	**1/50**		**0,85**	**0,00**	**0,90**	**19,50**
Rasolnic cu orez şi smîntînă (prelucrat termic)	**1/300**		**4,17**	**5,43**	**35,89**	**203,95**
Cartofi	138,60	90,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	12,00	11,88	0,84	0,012.	9,28	38,76
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,06	4,96
Castraveţi muraţi	20,40	18,00	0,57	0,00	0,26	3,88
Ceapă	7,20	6,00	0,12.	0,00	0,68	3,12
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Verdeaţă	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,46
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Peşte „Macrou"înăbuşit cu legume	**1/80**		**28,21**	**19,41**	**4,97**	**343,09**
Peşte „Macrou"	176,00	80,00	25,74	12,87	1,86	269,00
Morcov	15,60	12,50	2,05	0,01	1,04	5,33
Ceapă	15,60	13,10	0,26	0,00	1,48	6,76
Ulei rafinat	6,50	6,50	0,00	6,49	0,00	58,43
Pătrunjel	3,51	3,25	0,13	0,00	0,28	1,59
Tomate în suc propriu	10,40	10,40	0,03	0,04	0,31	1,98
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguţă	**1/150**		**4,20**	**4,23**	**37,14**	**193,85**
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,80
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,06	3,625	0,04	33,05
Sare iodată	0,70	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Chiflă cozonac	**1/50**		**7,73**	**9,71**	**36,18**	**268,09**
Făină de grâu	39,50	39,50	4,07	0,36	29,30	129,20
Zahăr	6,70	6,70	0,00	0,00	6,69	60,23
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	9,50	9,50	0,12	6,88	0,09	62,79
Drojdie	0,15	0,15	0,02	0,01	0,02	0,13
Ouă de găină,categoria extra	8,60	8,60	3,52	2,46	0,08	15,74

Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină de grîu / de secară	**1/75/50**		**10,58**	**2,42**	**60,00**	**329,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**56,40**	**41,20**	**208,77**	**1487,87**
Componența chimică pe zi:			**77,67**	**63,25**	**339,86**	**2270,11**
Raportul P:L:G			**1,09**	**0,92**	**4,17**	
Prețul						**37,90**
*** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA II LUNI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Mere proaspete	**1/100**		**0,40**	**0,00**	**11,30**	**46,00**
Unt"Ţărănesc"fără grăsimi vegetale (72,5%) porţionat	**1/20**		**0,01**	**16,50**	**0,12**	**149,60**
Brânză cu cheag tare (40%grăsimi) porţionată	**1/20**		**4,70**	**8,00**	**0,00**	**76,40**
Omletă naturală	**1/75**		**6,28**	**10,38**	**0,69**	**257,07**
Ouă de găină,categoria extra	58,6	58,6	6,16	4,74	0,48	67,81
Lapte (2,5 % grăsime)	20,5	20,50	0,12	1,68	0,21	153,30
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din griş cu lapte şi unt	**1/150/5**		**3,38**	**4,46**	**25,03**	**151,67**
Griş	27,75	27,61	3,12	0,19	20,16	94,71
Lapte (2,5 % grăsime)	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	**1/50**	**50,00**	**4,05**	**0,60**	**24,00**	**133,50**
Ceai cu zahăr şi lămâe	**200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**19,07**	**39,94**	**77,72**	**873,33**
PRÂNZUL						
Conopidă înăbuşită cu unt	**1/100/5**		**1,99**	**3,61**	**1,14**	**45,95**
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeaţă	**1/300**		**7,68**	**3,02**	**34,25**	**188,24**
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,09	18,20	76,68
Mazăre uscată	24,00	24,00	5,35	0,41	13,10	74,16
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,08	4,95
Ceapă	14,40	12,00	0,27	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	2,52	2,52	0,00	2,52	0,00	22,68
Rădăcină de ţelină	2,21	1,80	0,07	0,024.	0,24	2,02
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	3,25	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din fileu de pui în liezon	**1/80**		**15,38**	**12,87**	**15,60**	**197,03**
Fileue de pui	91,20	91,20	12,40	5,20	3,60	71,40
Ouă de găină,categoria extra	12,80	9,60	1,34	1,03	0,10	14,80
Făină	16,00	16,00	1,64	0,15	11,90	52,40
Ulei rafinat	6,50	6,50	0,00	6,49	0,00	58,43
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrişcă cu unt	**1/150/5**	**1,00**	**3,51**	**4,54**	**37,53**	**262,93**
Crupe de hrişcă	37,50	37,50	3,48	0,42	37,50	121,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din gutui	**200**		**0,38**	**0,00**	**28,49**	**110,73**
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Cornişor	**50,00**		**4,62**	**5,59**	**30,08**	**174,18**
Făină de grâu	3,30	3,30	3,40	0,29	24,40	107,90
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	4,50	4,50	0,06	2,94	0,04	29,70

Zahăr	5,50	5,50	0,00	0,00	5,48	20,50
Ouă de găină,categoria extra	6,00	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Drojdii	1,25	1,25	0,11	0,13	0,14	4,96
Ulei rafinat	1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	0,14
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină de grîu / de secară	**1/75/50**		**10,58**	**2,42**	**60,00**	**329,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**44,14**	**32,05**	**207,09**	**1308,31**
Componenţa chimică pe zi:			**63,21**	**71,99**	**284,81**	**2181,64**
Raportul P:L:G			**0,89**	**1,13**	**4,20**	
Preţul						**37,90**
***Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA II MARŢI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Portocale proaspete	**1/150**		**1,50**	**0,00**	**12,90**	**88,50**
Tartină cu caşcaval "Edam" (40 % grăsimi)	**1/20/50**		**8,65**	**6,53**	**24,00**	**208,20**
Caşcaval "Edam" 40%	21,00	20,00	4,59	5,91	0,00	74,70
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50	50	4,06	0,62	24,00	133,50
Budincă de brînză de vaci cu stafide şi smîntînă (prel.termic)	**100/20**		**24,68**	**17,75**	**61,75**	**334,14**
Brânză de vaci (9% grăsime)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griş	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ouă de găină,categoria extra	2,80	2,80	0,30	0,23	0,02	3,24
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,58	3,00	6,00	31,20
Lapte fiert	**200**		**5,60**	**6,40**	**9,40**	**116,00**
Lapte	21,0	20,00				
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**40,43**	**30,68**	**108,05**	**746,84**
PRÂNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov	**1/100**		**17,79**	**5,01**	**11,36**	**97,01**
Varză	97,5	78,00	17,55	0,00	5,27	27,00
Morcov	12,5	10,00	0,17	0,01	0,88	4,13
Lămâie(suc)	7,2	3,00	0,07	0,00	0,26	2,23
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu fileu de găină	**1/300/30**		**23,67**	**19,00**	**48,35**	**327,19**
Fileu de găină	51,00	30,00	9,50	3,60	2,35	91,55
Cartofi	92,40	60,00	1,68	0,10	18,24	76,68
Făină de grîu	30,00	30,00	3,09	0,31	22,32	98,10
Ceapă	18,00	15,00	9,20	9,95	4,94	11,92
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	5,04	0,00	45,36
Rădăcină de ţelină	2,21	1,80	0,08	0,024.	0,24	2,02
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roşu	**1/100/50**		**19,36**	**13,78**	**8,96**	**267,87**
Carne de piept de pui	44,00	44,00	7,40	3,10	2,12	41,88
Pulpă de bovină fară os	42,00	42,00	8,32	5,20	0,00	78,60
Lapte	42,00	42,00	1,18	1,34	1,98	24,36
Ouă de găină,categoria extra	10,00	10,00	1,76	1,24	0,04.	18,40
Pâine	8,00	8,00	0,24	0,00	1,36	48,80
Sare iodată	0,70	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,03	0,00	0,16	0,85
Ulei nerafinat	2,90	2,90	0,00	2,90	0,00	26,10
Făină de grîu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	22,50
Tomat-pastă	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Terci dens din crupe de mei	**1/150/5**	**1,00**	**3,51**	**4,54**	**37,53**	**262,93**
Crupe de mei	37,50	37,50	3,48	0,42	37,50	121,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**29,00**	**104,78**

Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Plăcintă cu brânză de vaci	**1/100**		**11,55**	**8,56**	**36,45**	**264,57**
Făină de grîu	43,00	43,00	4,43	0,38	31,90	140,60
Zahăr	4,00	4,00	0,00	0,00	3,99	14,90
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,06	3,62	0,04	33,05
Brânză de vaci (9% grăsime)	37,00	37,00	6,18	3,33	0,48	57,72
Ouă de găină,categoria extra	10,00	10,00	0,88	1,23	0,04	18,30
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Pâine din făină de grîu / de secară	**1/75/50**		**10,58**	**2,42**	**60,00**	**329,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**86,66**	**53,31**	**231,65**	**1653,60**
Componența chimică pe zi:			**127,09**	**83,99**	**339,70**	**2400,44**
Raportul P:L:G			**1,20**	**0,85**	**4,10**	
Prețul						**37,90**
*** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Vatruşcă , coaptă cu brînză de vaci	**1/75**		**11,10**	**6,37**	**34,55**	**209,11**
Făină de grâu	38,40	38,40	3,96	0,35	28,60	125,90
Zahăr	2,79	2,79	0,00	0,00	2,79	10,44
Ouă de găină,categoria extra	15,00	15,00	2,64	1,84	0,06	27,45
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,10	2,10	0,03	1,53	0,02	13,88
Sare	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	1,00	1,00	0,12	0,00	0,08	1,54
Ulei rafinat	0,40	0,40	0,00	0,40	0,00	3,60
Brînză de vaci(9% grăsime)	25,20	24,70	4,35	2,25	3,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din orez cu fructe şi unt pe lapte	**1/250/10**		**7,12**	**13,22**	**63,96**	**378,65**
Orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt cu vanilie	**1/100**		**1,23**	**0,53**	**35,50**	**151,00**
Măr	141,70	85neto gata	0,50	0,00	34,66	140,00
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacao cu lapte natural	**1/200**		**3,80**	**3,90**	**22,25**	**115,65**
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**23,25**	**24,02**	**156,26**	**854,41**
PRÂNZUL						
Salată de cartofi cu verdeaţă	**1/100**		**2,01**	**0,58**	**16,65**	**77,35**
Cartofi	79,5	55,00	1,60	0,08	15,66	66,00
Varză murată (sare 1,5 gr per 100gr.)	36	25,00	0,29	0,00	0,65	5,04
Ceapă	12	10,00	0,02	0,00	0,12	0,52
Ulei presat la rece	5	5,00	0,00	0,50	0,00	4,49
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sfecolnic cu cartofi şi smântână (prelucrattermic)	**1/300/5**		**11,56**	**13,97**	**30,55**	**261,11**
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	6,75	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roşii /tomat-pastă	23,50	22,40	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână	10,00	10,00	0,28	1,40	3,20	20,60
Pulpe de găină coapte în rolă	**1/100**		**27,61**	**16,74**	**8,00**	**244,45**
Pulpe de găină	166,00	100 net.gata	27,61	11,74	8,00	199,50
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95

Fasole fierte cu legume	**1/150**		**14,82**	**17,30**	**38,89**	**274,59**
Fasole fierte	61,50	126 gata	13,70	10,50	33,30	189,90
Morcov	24,90	20,00	0,32	0,31	1,79	8,26
Ceapă	24,00	20,00	0,40	0,00	2,28	10,32
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,40	0,00	1,52	7,68
Ulei rafinat	6,50	6,50	0,00	6,49	0,00	58,43
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**33,69**	**130,14**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grîu / de secară	**1/75/50**		**10,58**	**2,42**	**60,00**	**329,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**67,24**	**51,01**	**187,78**	**1316,89**
Componența chimică pe zi:			**90,49**	**75,03**	**344,04**	**2171,30**
Raportul P:L:G			**1,10**	**0,90**	**4,03**	
Prețul						**37,90**
*** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA II JOI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere în sortiment(banane,kiwi,citrice,mere)	**1/200**		**2,20**	**0,00**	**31,40**	**128,00**
Iaurt naturtal (2,5 %grăsimi,fără adaos de îndulcitor,conservant)	**1/125**	**125,00**	**3,50**	**3,20**	**18,10**	**165,00**
Covrigei vanilie	**50**	**50,00**	**6,8**	**8,44**	**35,6**	**99,25**
Terci din ovăz cu fructe pe lapte	**1/250/10**		**10,22**	**14,60**	**63,90**	**414,18**
Ovăz	50	50,00	6,15	2,35	28,90	160,00
Lapte 2,5 %gr.	100	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	6	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Banane	50,1	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Stafide	10,2	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise	10	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Sare iodată	1	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Ceai cu zahăr şi lămâie	**1/200/15/5**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**22,97**	**26,24**	**165,58**	**865,52**
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbuşită cu mere	**1/100**		**2,71**	**4,99**	**15,47**	**115,21**
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	49,00
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	13,75
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâe (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă de legume cu smântână (prelucrat termic)	**1/300/10**		**6,94**	**15,29**	**28,65**	**212,38**
Conopidă proaspătă	55,40	30,00	1,38	0,00	2,71	16,07
Varză	30,00	24,00	0,54	0,00	1,62	8,40
Mazăre verde	13,80	9,00	2,32	6,14	2,77	33,24
Cartofi	59,20	38,40	1,19	0,07	11,70	49,11
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,08	4,95
Ceapă	14,40	12,00	0,24	0,00	1,37	6,19
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	5,94	0,00	53,94
Roşii pr/Tomat-pastă	28,2/	264,00	0,30	0,12	0,90	5,70
Rădăcină de ţelină	2,21	1,80	0,08	0,02	0,24	2,02
Verdeaţă (mărar,pătrungel)	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,56
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,012.	0,012.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,58	3,00	6,00	31,20
Beef-Stroganoff	**1/60/50**		**18,79**	**18,44**	**9,41**	**283,86**
Pulpă de vită fara os	94,80	60 net gata	17,90	11,80	0,00	177,70
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	53,94
Făina de grâu	4,00	4,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână (grăsimea până la 15%)	2,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Ceapă	29,00	24,00	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din porumb cu unt	**1/150/10**		**4,17**	**4,72**	**37,13**	**198,28**
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**29,00**	**104,78**

Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grîu / de secară	**1/75/50**		**10,58**	**2,42**	**60,00**	**329,25**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	75,00	75,00	6,08	0,92	36,00	200,25
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**43,39**	**45,86**	**179,66**	**1243,76**
Componenţa chimică pe zi:			**66,36**	**72,10**	**345,24**	**2109,28**
Raportul P:L:G			**0,92**	**1,08**	**3,95**	
Preţul						**37,90**
**** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						

SĂPTĂMÎNA II VINERI						
Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere în sortiment(banane,kiwi,citrice,mere)	**1/100**		**1,10**	**0,00**	**15,70**	**64,00**
Gulaş carne pasăre/vită cu sos	**1/40/40**		**9,88**	**14,00**	**12,96**	**149,44**
Carne de pui	60,00	45,00	8,30	8,90	2,70	53,55
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci văscos din grîu	**1/100/10**		**2,50**	**8,51**	**46,43**	**247,40**
Grîu	26,00	25,74	2,43	0,26	46,37	172,60
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu unt „Ţărănesc" şi bînză tare	**1/20/15/50**		**7,56**	**21,60**	**24,12**	**339,10**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Ceai cu zahăr şi lămâe	**13,33**		**0,20**	**0,00**	**16,38**	**57,09**
Ceai uscat	1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**21,24**	**44,11**	**115,59**	**857,03**
PRÂNZUL						
Vinegtretă de legume	**100**		**3,72**	**5,14**	**11,40**	**100,66**
Sfeclă	19,2	15,00	0,34	0,00	2,08	9,22
Morcov	12,6	10,00	1,60	0,10	0,88	5,60
Cartofi	31,8	20,00	0,64	0,04	6,30	26,80
Castraveţi muraţi (conţ. sare-1,5 per 100gr.)	33,2	30,00	0,84	0,00	0,44	6,34
Ceapă	17,8	15,00	0,30	0,00	1,70	7,70
Ulei nerafinat	5	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Rasolnic cu arpacaş	**1/300**		**4,61**	**4,70**	**38,73**	**212,76**
Cartofi	138,60	90,00	2,77	0,14	27,20	115,00
Crupe de arpacaş	12,00	11,80	0,84	0,012.	9,28	38,76
Morcov	15,00	12,00	0,19	0,012.	1,05	4,95
Castraveţi muraţi (conţ. sare-1,5 per 100gr.)	20,40	18,00	0,57	0,00	0,26	3,87
Ceapă	7,20	6,00	0,12	0,00	0,68	3,12
Ulei rafinat	5,04	5,04	0,00	4,56	0,00	45,60
Verdeaţă	3,24	3,00	0,12	0,00	0,26	1,46
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zraze din carne de bovină	**1/70**		**12,73**	**13,63**	**15,59**	**252,70**
Bovinâ	53,20	53,20	10,00	6,59	0,00	99,48
Pâine	1,12	0,80	0,98	0,14	5,74	29,90
Ceapă	40,60	33,60	0,68	0,00	3,86	17,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,80	2,00	0,04	2,03	0,028.	18,51
Ouă de găină,categoria extra	7,22	7,22	0,32	0,02	0,028.	3,63
Pesmeţi	8,40	8,40	0,71	0,89	5,99	33,34
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,60	5,60	0,00	3,96	0,00	50,34
Piure din mazăre uscată	**1/150**		**15,96**	**4,72**	**39,84**	**255,95**
Mazăre uscată	69,00	69,00	15,90	1,09	39,80	222,90
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,06	3,625	0,04	33,05
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	**200**		**0,38**	**0,00**	**28,49**	**110,73**

Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Turtă de de brânză	**1/50**		**5,75**	**5,76**	**31,96**	**195,22**
Făină	22,5	22,50	2,32	0,20	16,70	73,60
Zahăr	15	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Ouă de găină,categoria extra	0,21	0,21	0,88	0,61	0,02	9,15
Brînză de vaci (9 % grăsime)	15	15,00	2,50	1,35	0,19	23,40
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5	5,00	0,05	3,60	0,05	33,07
Bicarbonat de sodiu	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Pâine din făină de grâu / de secară	**1/60/60**		**10,26**	**2,52**	**57,60**	**315,00**
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de secară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenţa chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			**53,41**	**36,47**	**223,61**	**1443,02**
Componenţa chimică pe zi:			**74,65**	**80,58**	**339,20**	**2300,05**
Raportul P:L:G			**1,02**	**0,98**	**4,20**	
Preţul						**37,90**
*** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp**						