

**COORDONAT**

**APROBAT**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ**

**ADMINISTRATORUL INTERIM**

**ȘEF CSP CHIȘINĂU**

**IMAP "ADOLESCENȚA"**

**E.TCACI**

**A.GHIMPU**

Data 22 / 02 2023

Data 22 / 02 2023

## **MENIU – MODEL VARIAT**

### **PENTRU 10 ZILE**

**alimentația elevilor cu vârsta de 11-17ani**

**IP LT "WALDORF"**

**pentru perioada "Iarna"**

**anul de studii 2022-2023**

**CHIȘINĂU 2023**

## SĂPTĂMÎNA I LUNI

| Denumirea bucatelor pentru meniul-model variat la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                            | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                       |                        |             |          |        |         |                          |
| Ou fiert cu pâine                                                          | 1/40/25                |             | 7,53     | 4,78   | 13,40   | 126,25                   |
| Ouă de găină categoria "Extra"                                             | 40,00                  | 40,00       | 5,10     | 4,60   | 0,30    | 68,00                    |
| Pâine făină integrală fortif cu Fe și acid Folic                           | 25                     | 25,00       | 1,21     | 0,18   | 13,10   | 58,25                    |
| Pilaf dulce cu fructe                                                      | 130                    |             | 3,01     | 9,06   | 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 "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 5                      | 5,00        | 0,045.   | 4,12   | 0,03    | 37,40                    |
| Stafide                                                                    | 14,0                   | 14,00       | 0,02     | 0,01   | 0,86    | 27,20                    |
| Caise uscate                                                               | 10,0                   | 10,00       | 0,52     | 0,00   | 5,50    | 27,20                    |
| Mere proaspete                                                             | 18,0                   | 13,00       | 0,07     | 0,00   | 2,03    | 8,28                     |
| Sare iodată                                                                | 0,5                    | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| 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 cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)        | 16,00                  |             | 1,10     | 0,72   | 9,60    | 66,00                    |
| Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )       | 154,00                 | 150,00      | 1,20     | 0,00   | 12,80   | 102,50                   |
| TOTAL :                                                                    |                        |             | 13,09    | 14,56  | 72,69   | 527,89                   |
| Dejunul - varianta II                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Ou fiert                                                                   | 40,00                  |             | 5,10     | 4,60   | 0,30    | 69,00                    |
| Ouă de găină categoria "Extra"                                             | 40,00                  | 40,00       |          |        |         |                          |
| Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"                 | 100./20                |             | 4,08     | 6,34   | 25,68   | 225,18                   |
| Paste făinoase                                                             | 33,00                  | 33,00       | 3,50     | 0,45   | 25,65   | 124,80                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 3,50                   | 3,50        | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 26,18                    |
| Sare iodată                                                                | 0,90                   | 0,90        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Cașcaval "Edam "40 % de grăsimi                                            | 21,00                  | 20,00       | 0,26     | 3,00   | 0,00    | 74,20                    |
| Ceai "de Mai" cu lămâie                                                    | 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                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| Pesmeti cu stafide ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)     | 20,00                  |             | 1,10     | 0,72   | 9,60    | 78,00                    |
| Fructe proaspete ( Banane)                                                 | 166,50                 | 150,00      | 2,25     | 0,00   | 32,60   | 136,50                   |
| TOTAL :                                                                    |                        |             | 12,78    | 11,66  | 74,75   | 530,47                   |
| Dejunul -varianta III                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu unt și cașcaval "Edam"                                          | 40/10/20.              | 20,00       | 6,77     | 14,83  | 20,81   | 240,80                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 10,00                  | 10,00       | 0,13     | 8,25   | 0,01    | 73,40                    |
| Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi                                            | 21,00                  | 20,00       | 4,70     | 6,30   | 0,00    | 74,20                    |
| Pâine făină integrală fortif Fe și acid Folic                              | 40,00                  | 40,00       | 1,94     | 0,28   | 20,80   | 93,20                    |
| Omletă naturală cu legume și verdeață                                      | 80,00                  |             | 5,75     | 9,50   | 2,04    | 130,29                   |
| Ouă de găină categorie "Extra "                                            | 40,00                  | 40,00       | 5,10     | 4,60   | 0,30    | 69,00                    |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                         | 15,00                  | 15,00       | 0,42     | 0,38   | 0,70    | 8,70                     |
| Spanac/ verdeață                                                           | 13,50                  | 13,00       | 0,04     | 0,00   | 0,15    | 1,15                     |
| Roșii pr.                                                                  | 10,50                  | 10,00       | 0,06     | 0,00   | 0,42    | 1,90                     |
| Ardei dulci                                                                | 13,30                  | 10,00       | 0,13     | 0,00   | 0,47    | 4,30                     |



## SĂPTĂMÎNA I MARȚI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-<br>model variat la dejun<br>și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                                  | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                             |                        |             |          |        |         |                                |
| Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci                                             | 1/50                   |             | 7,39     | 3,32   | 39,21   | 139,51                         |
| Făină de grâu                                                                    | 25,58                  | 25,58       | 2,63     | 0,22   | 18,55   | 83,65                          |
| Zahăr                                                                            | 1,86                   | 1,86        | 0,00     | 0,00   | 18,56   | 6,96                           |
| Ouă de găină de categorie ”Extra ”                                               | 0,25buc                | 10,00       | 1,76     | 1,23   | 0,04    | 18,30                          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 1,40                   | 1,40        | 0,02     | 0,12   | 0,01    | 1,05                           |
| Sare iodată                                                                      | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Drojdie                                                                          | 0,65                   | 0,65        | 0,08     | 0,00   | 0,05    | 1,00                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                 | 0,25                   | 0,25        | 0,00     | 0,25   | 0,00    | 2,25                           |
| Brânză de vaci ( 9% de grăsimi)                                                  | 16,80                  | 16,50       | 2,90     | 1,50   | 2,00    | 26,30                          |
| Vanilie                                                                          | 0,01                   | 0,01        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural<br>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        | 0,09     | 0,00   | 3,54    | 13,80                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,80                   | 0,80        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 5,00                   | 5,00        | 0,45     | 4,13   | 0,03    | 37,40                          |
| Dulceață de zmeură                                                               | 5,00                   | 5,00        | 0,03     | 0,00   | 3,40    | 13,60                          |
| Vanilie                                                                          | 0,10                   | 0,10        | 0        | 0      | 0       | 0                              |
| Lapte fiert cu cacao                                                             | 150,00                 |             | 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        | 0,00     | 0,00   | 4,98    | 18,70                          |
| Măr copt                                                                         | 100                    |             | 0,49     | 0,00   | 13,50   | 57,00                          |
| Măr                                                                              | 141,54                 | 100,00      |          |        |         |                                |
| TOTAL :                                                                          |                        |             | 13,49    | 12,50  | 79,36   | 521,43                         |
| Dejunul -varianta II                                                             |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt "de Râșcani"și brânză cu<br>cheag tare "de Olanda"                | 1/20/10/20             |             | 1,33     | 14,43  | 13,41   | 188,75                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 10,0                   | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                          |
| Cașcaval "de Olanda" 40 % de grăsimi                                             | 21,00                  | 20,00       | 0,27     | 6,00   | 0,00    | 58,00                          |
| Pâine făină integrală fortific. cu Fe și acid<br>Eolic                           | 20,00                  | 20,00       | 0,97     | 0,18   | 13,35   | 55,95                          |
| Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural<br>și dulceață de zmeură           | 1/205/5                |             | 3,51     | 6,31   | 31,66   | 244,52                         |
| Crupe de Griș                                                                    | 37,00                  | 36,80       | 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        | 0,09     | 0,00   | 3,54    | 13,80                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,80                   | 0,80        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 5,00                   | 5,00        | 0,45     | 4,13   | 0,03    | 37,40                          |
| Dulceață de zmeură                                                               | 5,00                   | 5,00        | 0,03     | 0,00   | 3,40    | 13,60                          |
| Vanilie                                                                          | 0,10                   | 0,10        | 0        | 0      | 0       | 0                              |
| Ceai "Lisma"cu lapte fiert                                                       | 200,00                 |             | 3,10     | 2,50   | 10,96   | 77,79                          |
| Ceai uscat                                                                       | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                           |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                                | 100,00                 | 100,00      | 2,90     | 2,50   | 4,60    | 58,00                          |
| Zahăr                                                                            | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 4,98    | 18,70                          |
| Măr copt                                                                         | 100                    |             | 0,49     | 0,00   | 13,50   | 57,00                          |
| Măr                                                                              | 141,54                 | 100,00      |          |        |         |                                |
| TOTAL :                                                                          |                        |             | 7,94     | 23,24  | 56,03   | 511,06                         |
| Dejunul -varianta III                                                            |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt "de Râșcani"                                                      | 20./10                 |             | 1,06     | 8,43   | 13,41   | 130,75                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 10,00                  | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                          |
| Pâine de grâu                                                                    | 20,00                  | 20,00       | 0,97     | 0,18   | 13,35   | 55,95                          |

|                                                                               |           |                |       |       |        |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|-------|-------|--------|---------|
| Terci dens din ovăz cu fructe pe lapte natural                                | 200,00    |                | 9,19  | 5,73  | 40,08  | 254,98  |
| Fulgi de ovăz                                                                 | 40,20     | 40,00          | 5,24  | 2,48  | 26,28  | 142,00  |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                             | 100,00    | 100,00         | 2,90  | 2,50  | 4,00   | 58,00   |
| Zahăr                                                                         | 3,00      | 3,00           | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 11,22   |
| Stafide                                                                       | 5,01      | 5,00           | 0,85  | 0,35  | 3,15   | 12,50   |
| Mere proaspete/Caise uscate                                                   | 5,01      | 5,00           | 0,09  | 0,40  | 3,45   | 13,06   |
| Banane pr.                                                                    | 28,4/33,5 | 20,00          | 0,11  | 0,00  | 3,20   | 18,20   |
| Sare iodată                                                                   | 0,10      | 0,10           | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Vanilie                                                                       | 0,10      | 0,10           | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Covrigei Ineluși cu susan ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri) | 16,00     |                | 1,09  | 0,65  | 8,30   | 66,00   |
| Ceai "Lisma"cu lapte fierț                                                    | 200,00    |                | 3,10  | 2,50  | 10,96  | 77,79   |
| Ceai uscat                                                                    | 1,00      | 50ml infuz.    | 0,20  | 0,00  | 1,38   | 1,09    |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                             | 100,00    | 100,00         | 2,90  | 2,50  | 4,60   | 58,00   |
| Zahăr                                                                         | 5,00      | 5,00           | 0,00  | 0,00  | 4,98   | 18,70   |
| TOTAL :                                                                       |           |                | 14,44 | 17,31 | 72,75  | 529,52  |
| Costul: Dejunul 18,45 lei                                                     |           |                |       |       |        |         |
| PRÂNZUL                                                                       |           |                |       |       |        |         |
| Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe                                    | 1/80      |                | 2,45  | 5,89  | 15,14  | 196,42  |
| Sfeclă                                                                        | 97,40     | 77,9/74,0 gata | 1,70  | 0,00  | 10,40  | 74,40   |
| Stafide/caise uscate                                                          | 5,1       | 5,00           | 0,02  | 0,00  | 0,88   | 34,50   |
| Zahăr                                                                         | 0,1       | 0,10           | 0,00  | 0,00  | 3,33   | 3,74    |
| Sare iodată                                                                   | 0,5       | 0,50           | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                            | 5,00      | 5,00           | 0,00  | 4,52  | 0,00   | 45,24   |
| Semințe de dovleac                                                            | 3         | 3              | 0,73  | 1,37  | 0,53   | 17,44   |
| Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)                                     | 1/250/5   |                | 5,31  | 10,91 | 27,69  | 170,75  |
| Varză pr.                                                                     | 37,50     | 30,00          | 0,68  | 0,00  | 2,03   | 10,50   |
| Cartofi                                                                       | 77,00     | 50,00          | 1,54  | 5,40  | 15,17  | 63,91   |
| Morcov                                                                        | 12,50     | 10,00          | 1,63  | 0,01  | 0,88   | 4,13    |
| Ceapă                                                                         | 12,00     | 10,00          | 0,20  | 0,00  | 1,14   | 5,20    |
| Crupe                                                                         | 10,00     | 10,00          | 0,90  | 0,18  | 6,40   | 28,00   |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                              | 5,00      | 5,00           | 0,00  | 4,52  | 0,00   | 45,24   |
| Rădăcină de țelină                                                            | 3,68      | 3,00           | 0,14  | 0,04  | 0,40   | 2,44    |
| Pătrunjel                                                                     | 1,35      | 1,30           | 0,05  | 0,00  | 0,11   | 0,60    |
| Mărar                                                                         | 1,35      | 1,30           | 0,03  | 0,01  | 0,06   | 0,43    |
| Smântână 15% de grăsimi                                                       | 5,00      | 5,00           | 0,14  | 0,75  | 1,60   | 10,30   |
| Sare iodată                                                                   | 0,15      | 0,15           | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Carne de porc/ vițel /piept pui cu sos acriu-dulci                            | 1/48/50   |                | 9,40  | 5,71  | 11,83  | 190,17  |
| Pulpă de vițel /porc dezosată refrigerată                                     | 80,00     | 48gata         | 8,51  | 0,06  | 2,40   | 98,00   |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                              | 5,00      | 5,00           | 0,00  | 4,95  | 0,00   | 44,95   |
| Ceapă                                                                         | 12,00     | 12,00          | 0,20  | 0,00  | 1,14   | 0,20    |
| Pastă de tomate                                                               | 3,00      | 3,00           | 0,14  | 0,00  | 0,57   | 9,60    |
| Zahăr                                                                         | 3,00      | 3,00           | 0,00  | 0,00  | 3,00   | 11,22   |
| Lămâie                                                                        | 0,55      | 0,50           | 0,00  | 0,00  | 0,02   | 0,2     |
| Pesmeți                                                                       | 6,60      | 6,50           | 0,55  | 0,70  | 4,70   | 26,20   |
| Sare iodată                                                                   | 0,50      | 0,50           | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Terci dens din crupe de arpacaș                                               | 1/100     | 1,00           | 3,72  | 3,99  | 24,03  | 151,18  |
| Crupe de Arpacaș                                                              | 33,75     | 33,50          | 3,40  | 1,10  | 24,00  | 125,00  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                             | 3,50      | 3,50           | 0,32  | 2,89  | 0,03   | 26,18   |
| Sare iodată                                                                   | 0,10      | 0,10           | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Pâine făină integrală fortific. Fe,acid Folic                                 | 50        |                | 2,43  | 0,54  | 39,30  | 116,50  |
| Compot "Asorti" din fructe uscate                                             | 1/150     |                | 3,62  | 0,01  | 0,72   | 41,74   |
| Fructe uscate"asorti"                                                         | 15,00     | 15,00          | 2,74  | 0,01  | 0,47   | 41,00   |
| Lămâie (suc)                                                                  | 2,40      | 1,00           | 0,02  | 0,00  | 0,09   | 0,74    |
| TOTAL :                                                                       |           |                | 26,93 | 27,05 | 118,71 | 866,76  |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :                                                    |           |                | 40,42 | 39,55 | 198,07 | 1388,19 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :                                                   |           |                | 34,87 | 50,29 | 174,74 | 1377,82 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :                                                  |           |                | 41,37 | 44,36 | 191,46 | 1396,28 |
| COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei                                                 |           |                |       |       |        |         |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                              |           |                |       |       |        |         |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic                   |           |                |       |       |        |         |

# SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

| Denumirea bucatelor pentru meniul-model variat la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                            | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                       |                        |             |          |        |         |                          |
| Salată de varză roșie cu porumb dulce, ardei și semințe de in              | 100                    |             | 2,66     | 6,23   | 12,49   | 85,70                    |
| Varză roșie                                                                | 69,3                   | 59,00       | 1,26     | 0,00   | 4,20    | 19,40                    |
| Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic                              | 16,7                   | 10,00       | 0,38     | 0,06   | 2,46    | 17,70                    |
| Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapyra"                                        | 13,1                   | 10,00       | 0,18     | 0,00   | 0,76    | 15,00                    |
| Praj                                                                       | 12                     | 10,00       | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,50                     |
| Lămâie (suc)                                                               | 3,84                   | 1,60        | 0,04     | 0,00   | 0,14    | 1,20                     |
| Zahăr                                                                      | 0,3                    | 0,30        | 0,00     | 0,00   | 3,00    | 11,20                    |
| Sare iodată                                                                | 0,5                    | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                         | 5,0                    | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95.                   |
| Semințe de in măcinate                                                     | 3                      | 3,00        | 0,50     | 1,08   | 0,78    | 15,60                    |
| Verdeață                                                                   | 1,35                   | 1,25        | 0,1      | 0,1    | 0,01    | 0,1                      |
| Beef-stroganoff                                                            | 1/20/25                |             | 6,49     | 7,64   | 20,65   | 135,61                   |
| Pulpă de porc/de vițel/ piept pui dezosat refriger.                        | 31,6                   | 31,60       | 5,25     | 2,23   | 13,52   | 57,00                    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                           | 5                      | 5,00        | 0,00     | 5,00   | 0,00    | 44,95                    |
| Făina de grâu                                                              | 4,0                    | 4,00        | 0,40     | 0,01   | 2,97    | 13,10                    |
| Smântână, 15 % grăsime                                                     | 2,0                    | 2,00        | 0,06     | 0,30   | 0,64    | 4,12                     |
| Pastă de tomate                                                            | 4,0                    | 4,00        | 0,19     | 0,00   | 0,76    | 3,84                     |
| Ceapă uscată                                                               | 29,00                  | 24,00       | 0,49     | 0,00   | 2,75    | 12,50                    |
| Sare iodată                                                                | 0,5                    | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Verdeață                                                                   | 2,70                   | 2,50        | 0,1      | 0,1    | 0,01    | 0,1                      |
| Terci din crupe de grâu "Arnautca"                                         | 100,00                 |             | 3,16     | 0,48   | 17,98   | 108,43                   |
| Crupe de grâu                                                              | 25,00                  | 24,80       | 3,12     | 0,18   | 17,95   | 82,25                    |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 3,50                   | 3,50        | 0,04     | 0,30   | 0,03    | 26,18                    |
| Sare iodată                                                                | 0,50                   | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic                  | 40                     |             | 1,21     | 0,18   | 13,10   | 58,25                    |
| Ceai "de Mai" cu lămâie                                                    | 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   | 4,95    | 18,70                    |
| Lămâie                                                                     | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| Fruite proaspete sezoniere (Pere, struguri, citrice, kiwi )                | 150,00                 |             | 1,20     | 0,00   | 14,20   | 84,00                    |
|                                                                            | 156                    | 150         |          |        |         |                          |
| TOTAL :                                                                    |                        |             | 14,97    | 14,53  | 89,98   | 493,78                   |
| Dejunul -varianta II                                                       |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu unt "de Râșcani"                                                | 30./10                 |             | 1,56     | 8,42   | 15,72   | 144,70                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 10,00                  | 10,00       | 0,10     | 8,20   | 0,03    | 74,80                    |
| Pâine de grâu                                                              | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,69   | 69,90                    |
| Puding din brânză de vaci cu dulceață de căpșune                           | 100/5                  |             | 15,86    | 8,82   | 21,06   | 209,04                   |
| Brânză de vaci, 9% de grăsimi                                              | 76,00                  | 76,00       | 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                                               | 0,12buc                | 4,8gr.      | 0,85     | 0,59   | 0,02    | 8,80                     |
| Stafide                                                                    | 5,01                   | 5,00        | 0,85     | 0,35   | 3,15    | 12,50                    |
| Smântână, 15 % grăsime                                                     | 3,30                   | 3,30        | 0,10     | 0,50   | 1,06    | 6,80                     |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                          | 15,00                  | 15,00       | 0,42     | 0,48   | 0,71    | 8,70                     |
| Vanilie                                                                    | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Dulceață de căpșune                                                        | 5,00                   | 5,00        | 0,03     | 0,00   | 3,40    | 13,60                    |
| Lapte fiert                                                                | 150,00                 |             | 4,35     | 3,75   | 6,90    | 87,00                    |

|                                   |           |        |              |              |              |               |
|-----------------------------------|-----------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 157,50    | 150,00 |              |              |              |               |
| <b>Măr copt cu nuci</b>           | <b>65</b> |        | <b>2,52</b>  | <b>4,30</b>  | <b>26,00</b> | <b>75,60</b>  |
| Măr                               | 141,50    | 100,00 | 0,49         | 0,00         | 13,50        | 56,60         |
| Miez de Nuci                      | 5         | 5      | 2,2          | 4,3          | 12,5         | 19            |
| <b>TOTAL :</b>                    |           |        | <b>22,26</b> | <b>20,99</b> | <b>57,18</b> | <b>516,34</b> |

### **Dejunul -varianta III**

|                                                                  |               |              |              |              |              |               |
|------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan        | 100/3         |              | 2,96         | 4,29         | 10,03        | 85,24         |
| Morcov                                                           | 75            | 60,00        | 0,98         | 0,08         | 5,26         | 24,75         |
| Rădăcină de țelină                                               | 38,4          | 35,00        | 0,80         | 0,00         | 4,30         | 16,80         |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                               | 3             | 3,00         | 0,00         | 2,97         | 0,00         | 26,97         |
| Verdeață                                                         | 2,7           | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,22          |
| Semințe de susan măcinate                                        | 3             | 3            | 1,08         | 1,24         | 0,25         | 15,5          |
| <b>Perişoare din carne cu sos roșu de bază</b>                   | <b>50./25</b> |              | <b>9,38</b>  | <b>6,61</b>  | <b>5,76</b>  | <b>106,41</b> |
| Pulpă de bovină dezosată refrigerată                             | 21,00         | 21,00        | 3,97         | 2,60         | 0,00         | 28,20         |
| Piept de pasăre/curcan dezosată refrigerată                      | 22,00         | 22,00        | 3,49         | 1,55         | 1,06         | 29,18         |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                               | 5,38.         | 5,38         | 0,95         | 0,66         | 0,02         | 9,85          |
| Lapte 2,5 % de grăsimi /apă                                      | 21,00         | 21,00        | 0,59         | 0,67         | 0,99         | 12,18         |
| Pâine                                                            | 4,00          | 4,00         | 0,19         | 0,03         | 2,10         | 9,32          |
| Sare iodată                                                      | 0,50          | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Sos roșu de bază: 25 gr neto</b>                              |               | <b>25,00</b> |              |              |              |               |
| Morcov                                                           | 2,50          | 2,00         | 0,03         | 0,00         | 0,00         | 0,83          |
| Ceapă                                                            | 0,60          | 0,50         | 0,01         | 0,00         | 0,06         | 0,26          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                 | 1,10          | 1,10         | 0,00         | 1,09         | 0,00         | 9,90          |
| Făină de grâu                                                    | 1,25          | 1,25         | 0,13         | 0,01         | 0,93         | 4,09          |
| Pastă de tomate                                                  | 1,00          | 1,00         | 0,048.       | 0,00         | 0,19         | 0,96          |
| Zahăr                                                            | 0,38          | 0,38         | 0,00         | 0,00         | 0,38         | 1,42          |
| Sare iodată                                                      | 0,20          | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Verdeață                                                         | 0,68          | 0,63         | 0,02         | 0,00         | 0,03         | 0,22          |
| <b>Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt</b>                  | <b>100</b>    |              | <b>0,89</b>  | <b>3,99</b>  | <b>0,44</b>  | <b>177,48</b> |
| Crupe de hrișcă                                                  | 46,00         | 45,80        | 0,57         | 1,10         | 0,41         | 151,30        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                | 3,50          | 3,50         | 0,32         | 2,89         | 0,03         | 26,18         |
| Sare iodată                                                      | 0,50          | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b> | <b>50</b>     |              | <b>2,43</b>  | <b>0,54</b>  | <b>39,30</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Băutură "Limonadă"</b>                                        | <b>200,00</b> |              | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,58</b>  | <b>23,40</b>  |
| Lămâie                                                           | 16,65         | 15,00        | 0,14         | 0,00         | 0,60         | 4,70          |
| Zahăr                                                            | 5,00          | 5,00         | 0,00         | 0,00         | 4,98         | 18,70         |
| Mintă                                                            | 0,5           | 0,5          | 0            | 0            | 0            | 0             |
| <b>TOTAL :</b>                                                   |               |              | <b>15,80</b> | <b>15,43</b> | <b>61,11</b> | <b>509,03</b> |

**Costul: Dejunul 18,45 lei**

### **PRÂNZUL**

|                                                                           |                |       |             |             |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Salată "Vitaminică" cu mazăre verde, pătrunjel, ulei nerafinat            | 1/50           |       | 1,77        | 2,49        | 3,41         | 69,51         |
| Varză proaspătă /Varză murată                                             | 40,80          | 32,50 | 0,59        | 0,00        | 1,74         | 9,50          |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic | 7,7            | 5,00  | 0,24        | 0,015.      | 0,55         | 31,75         |
| Morcov                                                                    | 6,25           | 5,00  | 0,82        | 0,01        | 0,44         | 2,07          |
| Ceapă usc /Praj                                                           | 6              | 5,00  | 0,10        | 0,00        | 0,57         | 2,60          |
| Patrunjel verde                                                           | 1,35           | 1,25  | 0,01        | 0,00        | 0,11         | 0,61          |
| Sare iodată                                                               | 0,05           | 0,05  | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de fl. Soarelui nerafinat                                            | 2,5            | 2,50  | 0,00        | 2,48        | 0,00         | 22,48         |
| Lămâie (suc)                                                              | 1,2            | 0,50  | 0,01        | 0,00        | 0,045.       | 0,50          |
| <b>Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)</b>                   | <b>1/250/5</b> |       | <b>4,97</b> | <b>1,08</b> | <b>26,92</b> | <b>178,23</b> |
| Cartofi                                                                   | 115,50         | 75,00 | 1,50        | 0,08        | 14,78        | 96,20         |
| Tăieței de casă                                                           | 10,00          | 10,00 | 1,18        | 0,24        | 7,25         | 54,10         |
| Morcov                                                                    | 12,50          | 10,00 | 1,63        | 0,01        | 0,88         | 4,13          |



# SĂPTĂMÎNA I JOI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-<br>model variat la dejun<br>și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |                | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                                  | Bruto,gr               | Neto,gr        |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                             |                        |                |          |        |         |                                |
| Tomate porționate                                                                | 50,00                  |                | 0,30     | 0,00   | 2,10    | 9,50                           |
| Tomate proaspete                                                                 | 51,00                  | 50,00          |          |        |         |                                |
| Biftec împănat copt în rolă                                                      | 50,00                  |                | 8,35     | 8,06   | 9,95    | 148,06                         |
| Pulpă de bovină/ porc dezosată refrigerată                                       | 37,00                  | 37,00          | 7,00     | 4,60   | 0,00    | 69,00                          |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                                | 11,00                  | 11,00          | 0,30     | 0,35   | 0,52    | 10,40                          |
| Pâine                                                                            | 9,00                   | 9,00           | 0,43     | 0,06   | 4,72    | 21,00                          |
| Ceapă                                                                            | 12,00                  | 10,00          | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 6,16                           |
| Pesmeți                                                                          | 5,00                   | 5,00           | 0,42     | 0,53   | 3,57    | 19,00                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,20                   | 0,20           | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                 | 2,50                   | 2,50           | 0,00     | 2,50   | 0,00    | 22,50                          |
| Ghiveci de legume moldovenesc                                                    | 100                    |                | 2,48     | 10,99  | 18,30   | 125,16                         |
| Cartofi                                                                          | 62,00                  | 40,00          | 1,24     | 5,40   | 12,20   | 33,20                          |
| Broccoli / Conopidă/ Dovlecei                                                    | 17,00                  | 11,30          | 0,07     | 0,034  | 0,64    | 12,00                          |
| Morcov                                                                           | 12,00                  | 10,00          | 0,13     | 0,01   | 0,70    | 3,30                           |
| Varză pr.                                                                        | 25,00                  | 20,00          | 0,36     | 0,00   | 1,08    | 5,60                           |
| Rădăcină de țelină                                                               | 7,00                   | 5,70           | 0,28     | 0,08   | 0,60    | 6,72                           |
| Praj                                                                             | 14,3                   | 12             | 0,204    | 0      | 1,14    | 5,16                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                 | 5,00                   | 5,00           | 0,00     | 4,95   | 0,00    | 44,95                          |
| Sos :                                                                            | 30,00                  |                |          |        |         |                                |
| 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 făină integrală fortif. Fe acid Folic                                      | 50                     |                | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                         |
| Ceai "de Mai"cu lămâie                                                           | 200/3                  |                | 0,25     | 0,00   | 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                           |
| Fruite proaspete sezoniere<br>(Kiwi,citrice,banane, )                            | 166,50                 | 150,00         | 1,20     | 0,00   | 14,20   | 112,00                         |
| TOTAL :                                                                          |                        |                | 15,01    | 19,41  | 77,23   | 533,01                         |
| Dejunul -varianta II                                                             |                        |                |          |        |         |                                |
| Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe                                         | 50                     |                | 1,43     | 2,50   | 14,24   | 83,28                          |
| Sfeclă                                                                           | 50,00                  | 40,0/38gr gata | 0,85     | 0,00   | 5,40    | 19,20                          |
| Prune uscate /Caise uscate                                                       | 10,20                  | 10,00          | 0,23     | 0,00   | 6,85    | 26,40                          |
| Zahăr                                                                            | 0,10                   | 0,10           | 0,00     | 0,00   | 1,00    | 3,74                           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                               | 2,50                   | 2,50           | 0,00     | 2,50   | 0,00    | 22,48                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,25                   | 0,25           | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Semințe de susan                                                                 | 2,00                   | 2,00           | 0,35     | 0,006  | 0,99    | 11,46                          |
| Verdeață                                                                         | 1,35                   | 1,25           | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Piept de pui/curcan cu sos alb de legume                                         | 25/30                  |                | 1,15     | 3,23   | 2,23    | 103,36                         |
| Piept de pui /curcan dezosată refrigerată                                        | 41,50                  | 41,50          | 0,81     | 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                           |
| Sos alb cu legume:                                                               | 30,00                  |                |          |        |         |                                |
| Făină de grâu                                                                    | 1,50                   | 1,50           | 0,11     | 0,001  | 0,80    | 3,43                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                 | 1,50                   | 1,50           | 0,00     | 1,33   | 0,00    | 13,34                          |
| Ceapă                                                                            | 1,08                   | 0,90           | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,39                           |
| Morcov                                                                           | 8,28                   | 6,60           | 0,11     | 0,01   | 0,60    | 2,74                           |
| Ceapă                                                                            | 7,23                   | 6,00           | 0,10     | 0,00   | 0,57    | 2,58                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                 | 2,1                    | 2,1            | 0        | 1,89   | 0       | 18,88                          |
| Orez fiert                                                                       | 100,00                 |                | 2,84     | 3,11   | 27,87   | 142,46                         |
| Crupe de orez                                                                    | 36,00                  | 36,00          | 2,52     | 0,22   | 27,83   | 116,28                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 3,50                   | 3,50           | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 26,18                          |

|                                                    |                 |               |             |             |              |               |
|----------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Sare iodată                                        | 0,90            | 0,90          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine făină integrală fortif. Fe acid Folic</b> | <b>50</b>       |               | <b>2,43</b> | <b>0,36</b> | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>                      | <b>200/10/5</b> |               | <b>0,25</b> | <b>0,00</b> | <b>6,56</b>  | <b>21,79</b>  |
| Ceai uscat                                         | 1,00            | 50ml infuz.   | 0,20        | 0,00        | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                              | 5,00            | 5,00          | 0,00        | 0,00        | 4,98         | 18,70         |
| Lămâie                                             | 5,55            | 5,00          | 0,05        | 0,00        | 0,20         | 2,00          |
| <b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere,)</b>    | <b>166,50</b>   | <b>150,00</b> | <b>0,60</b> | <b>0,00</b> | <b>16,95</b> | <b>69,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                     |                 |               | <b>8,70</b> | <b>9,20</b> | <b>94,05</b> | <b>536,39</b> |

### **Dejunul -varianta III**

|                                                  |                |              |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă)</b> | <b>50,00</b>   |              | <b>0,95</b>  | <b>0,40</b>  | <b>5,40</b>  | <b>24,00</b>  |
|                                                  | <b>86,30</b>   | <b>50,00</b> |              |              |              |               |
| <b>Brânză cu cheag tare"Edam" porțion.</b>       | <b>1/20</b>    |              | <b>4,68</b>  | <b>5,90</b>  | <b>0,00</b>  | <b>74,00</b>  |
| Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi              | 21,00          | 20,00        |              |              |              |               |
| <b>Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)</b>       | <b>180/10.</b> |              | <b>16,47</b> | <b>11,49</b> | <b>37,96</b> | <b>317,60</b> |
| Spaghete /tăiței de casă Ammi (grâu dur)         | 43,00          | 130gata neto | 5,07         | 1,03         | 31,18        | 146,63        |
| Apă                                              | 96,00          | 96,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Brânză de vaci, 9% de grăsimi                    | 61,00          | 60,00        | 10,02        | 5,40         | 0,78         | 95,16         |
| Ouă de găină de categorie "Extra "               | 0,14buc        | 6,00         | 1,05         | 0,74         | 0,02         | 10,98         |
| Zahăr                                            | 5,00           | 5,00         | 0,00         | 0,00         | 4,98         | 18,70         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                | 4,00           | 4,00         | 0,07         | 4,00         | 0,04         | 33,05         |
| Smântână 15 % de grăsimi                         | 3,00           | 3,00         | 0,09         | 0,45         | 0,96         | 6,18          |
| Pesmeți                                          | 3              | 3,00         | 0,26         | 0,32         | 0,00         | 6,90          |
| Vanilie                                          | 0,1            | 0,1          | 0            | 0            | 0            | 0             |
| <b>Băutură "Limonadă"</b>                        | <b>200,00</b>  |              | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,98</b>  | <b>23,40</b>  |
| Lămâie                                           | 16,65          | 15,00        | 0,14         | 0,00         | 0,60         | 4,70          |
| Zahăr                                            | 5,00           | 5,00         | 0,00         | 0,00         | 4,98         | 18,70         |
| Mintă                                            | 0,5            | 0,5          | 0            | 0            | 0            | 0             |
| <b>Banane porționate</b>                         | <b>100,00</b>  |              | <b>1,5</b>   | <b>0</b>     | <b>22,04</b> | <b>91</b>     |
| Banane                                           | 111            | 100          |              |              |              |               |
| <b>TOTAL :</b>                                   |                |              | <b>23,74</b> | <b>17,79</b> | <b>71,38</b> | <b>530,00</b> |

**Costul: Dejunul 18,45 lei**

### **PRÂNZUL**

|                                                |            |         |             |              |              |               |
|------------------------------------------------|------------|---------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Vinegretă de legume</b>                     | <b>100</b> |         | <b>2,37</b> | <b>10,00</b> | <b>10,25</b> | <b>0,00</b>   |
| Sfeclă                                         | 19,4       | 15,00   | 0,32        | 0,00         | 2,08         | 3,64          |
| Morcov                                         | 12,6       | 10,00   | 0,16        | 0,02         | 0,88         | 8,80          |
| Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs) | 33,3       | 15,00   | 0,74        | 0,00         | 0,44         | 6,32          |
| Cartofi fierti în coajă                        | 51,70      | 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           | 0            | 0            | 0             |
| <b>Ciorbă cu fasole delicioasă</b>             | <b>250</b> |         | <b>6,92</b> | <b>10,70</b> | <b>30,42</b> | <b>203,13</b> |
| Fasole uscate                                  | 20,00      | 20,00   | 4,46        | 0,34         | 10,90        | 38,30         |
| Cartofi                                        | 77,00      | 50,00   | 1,54        | 5,40         | 15,17        | 63,91         |
| Morcov                                         | 12,50      | 10,00   | 0,16        | 0,01         | 0,88         | 5,16          |
| 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                                    | 0,20       | 0,20    | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 8,90          |
| Borș acru alimentar fără aditivi               | 1,00       | 1,00    | 0,26        | 0,00         | 1,03         | 0,00          |
| Frunze de dafin                                | 0,01       | 0,01    | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Knăli din piept de pui la aburi</b>         | <b>50</b>  |         | <b>9,55</b> | <b>8,65</b>  | <b>24,28</b> | <b>168,01</b> |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată     | 47,50      | 47,50   | 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 de categorie "Extra "             | 0,156 buc  | 6,24    | 1,10        | 0,79         | 0,03         | 12,60         |



## SĂPTĂMÎNA I VINERI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Brânză cu cheag tare” Edam” cu legume :                                   | 15,00                  |             | 3,51     | 4,50   | 0,00    | 55,70                    |
| Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi                                      | 16,00                  | 15,00       |          |        |         |                          |
| Conopidă /Broccoli/Dovlecei sotată în unt                                 | 1/50/5                 |             | 1,19     | 2,48   | 0,45    | 34,04                    |
| Conopidă /Broccoli proaspătă/Dovlecei proaspeți                           | 106,50                 | 55,60       | 1,19     | 0,00   | 0,42    | 11,60                    |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 3,00                   | 3,00        | 0,039    | 2,48   | 0,03    | 22,44                    |
| Cartofi, copți în rolă                                                    | 150                    |             | 3,00     | 5,10   | 29,55   | 169,45                   |
| Cartofi în coajă                                                          | 250,0                  | 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                                                               | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Pâine făină integrală fortif. Fe acid Folic                               | 50                     |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                   |
| Băutură ”Limonadă”                                                        | 200,00                 |             | 0,14     | 0,00   | 10,58   | 42,10                    |
| Lămâie                                                                    | 16,65                  | 15,00       | 0,14     | 0,00   | 0,60    | 4,70                     |
| Zahăr                                                                     | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 4,98    | 18,70                    |
| Mintă                                                                     | 0,5                    | 0,5         | 0        | 0      | 0       | 0                        |
| Banane porționate                                                         | 144,30                 | 130,000     | 1,95     | 0      | 29,1    | 118,3                    |
| Banane                                                                    | 94,35                  | 85          |          |        |         |                          |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 12,22    | 12,44  | 95,88   | 536,09                   |
| Dejunul - varianta II                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Brânză cu cheag tare” De Riscani ” porț.                                  | 20,00                  |             | 4,68     | 6,00   | 0,00    | 74,20                    |
| Cașcaval "De Riscani" 40 % de grăsimi                                     | 21,00                  | 20,00       |          |        |         |                          |
| Salată de morcov cu mere, semințe dovleac                                 | 100,00                 |             | 1,68     | 6,55   | 9,37    | 107,61                   |
| Morcovi                                                                   | 81,30                  | 65,00       | 0,65     | 0,00   | 4,55    | 22,00                    |
| Mere proaspete                                                            | 22,70                  | 20,00       | 0,39     | 0,03   | 2,10    | 9,90                     |
| Rădăcină de țelină                                                        | 7,36                   | 6,00        | 0,00     | 0,00   | 0,50    | 5,20                     |
| Zahăr                                                                     | 2,00                   | 2,00        | 0,00     | 0,00   | 1,98    | 7,48                     |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 4,95   | 0,00    | 44,95                    |
| Lămâie                                                                    | 2,40                   | 1,00        | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,74                     |
| Semințe de dovleac                                                        | 3,00                   | 3,00        | 0,62     | 1,57   | 0,15    | 17,34                    |
| Cartofi fierți cu unt și mărar                                            | 100,00                 |             | 2,32     | 2,99   | 19,73   | 110,10                   |
| Cartofi                                                                   | 154,00                 | 100,00      | 2,00     | 0,10   | 19,70   | 83,00                    |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 3,50                   | 3,50        | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 25,90                    |
| Sare iodată                                                               | 0,5                    | 0,5         | 0        | 0      | 0       | 0,00                     |
| Mărar proaspăt                                                            | 1,35                   | 1,25        | 0        | 0      | 0       | 1,2                      |
| Pâine făină integrală fortif. Fe și acid Folic                            | 30                     |             | 1,46     | 0,22   | 15,72   | 69,90                    |
| Ceai "Lipton"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                     |
| Biscuiti Porumbita ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)    | 25,00                  |             | 4,20     | 5,25   | 22,20   | 124,00                   |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 14,59    | 21,01  | 78,58   | 526,30                   |
| Dejunul -varianta III                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu dulceață de coacăză/căpșune                                    | 30/20.                 |             | 1,58     | 0,22   | 29,32   | 127,3                    |
| Dulceață de fructe                                                        | 20,00                  | 20,00       | 0,12     | 0,00   | 13,60   | 57,4                     |
| Pâine făină integrală fortif. cu Fe și acid Folic                         | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,72   | 69,90                    |
| Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt                                | 100./5                 |             | 14,67    | 7,57   | 22,34   | 280,17                   |
| Făină de grâu                                                             | 25                     | 25          | 1,03     | 0,09   | 7,42    | 68                       |

|                                                                             |               |               |              |             |              |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                          | 0,12buc       | 4,8           | 0,85         | 0,59        | 0,02         | 8,8           |
| Brânză de vaci, 9 % de grasimi                                              | 76,0          | 75,00         | 12,70        | 6,84        | 9,88         | 119,00        |
| Zahăr                                                                       | 0,50          | 0,50          | 0,00         | 0,00        | 4,99         | 1,87          |
| 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          | 0,09         | 0,05        | 0,03         | 82,50         |
| <b>Fruite proaspete sezoniere<br/>(Mere,pere,struguri,citrice,banane, )</b> | <b>156,00</b> | <b>150,00</b> | <b>1,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>6,75</b>  | <b>88,50</b>  |
| <b>Băutură de măceș</b>                                                     | <b>200</b>    |               | <b>0,34</b>  | <b>0,14</b> | <b>7,55</b>  | <b>31,20</b>  |
| Măceș                                                                       | 20,0          | 20,00         | 0,34         | 0,14        | 2,60         | 13,80         |
| Zahăr                                                                       | 5,0           | 5,00          | 0,00         | 0,00        | 4,95         | 17,40         |
| <b>TOTAL :</b>                                                              |               |               | <b>17,79</b> | <b>7,93</b> | <b>65,96</b> | <b>527,17</b> |

**Costul: Dejunul 18,45 lei**

## PRÂNZUL

|                                                      |                |       |              |              |               |                |
|------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Mix de legume feliate</b>                         | <b>30/30</b>   |       | <b>0,71</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,19</b>   | <b>44,50</b>   |
| Ardei dulci Kapya proaspeți                          | 39,9           | 30,00 | 0,52         | 0,00         | 1,90          | 28,80          |
| Roșii proaspete /Castraveți pr./                     | 30,6           | 30,00 | 0,19         | 0,00         | 1,26          | 15,70          |
| <b>Rasolnic cu arpacaș</b>                           | <b>1/250</b>   |       | <b>3,35</b>  | <b>10,38</b> | <b>32,72</b>  | <b>217,05</b>  |
| Cartofi                                              | 77,00          | 50,00 | 1,54         | 5,40         | 15,17         | 63,91          |
| Crupe de arpacaș                                     | 20,00          | 19,80 | 1,40         | 0,02         | 15,46         | 64,60          |
| Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)         | 17,00          | 15,00 | 0,05         | 0,00         | 0,02          | 32,00          |
| Morcov                                               | 12,50          | 10,00 | 0,16         | 0,01         | 0,88          | 4,13           |
| Ceapă                                                | 12,00          | 5,00  | 0,10         | 0,00         | 0,57          | 2,60           |
| Rădăcină de pătrunjel                                | 18,40          | 15,00 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 1,20           |
| Rădăcină de țelină                                   | 36,80          | 35,00 | 0,00         | 0,00         | 0,40          | 2,44           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                     | 5,00           | 5,00  | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95          |
| Verdeță (mărar, pătrunjel)                           | 2,70           | 2,50  | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,22           |
| Sare iodată                                          | 0,80           | 0,80  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Frunze de dafin                                      | 0,10           | 0,10  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Pește "Merluciu" copt cu legume în rolă</b>       | <b>50</b>      |       | <b>21,70</b> | <b>14,93</b> | <b>3,83</b>   | <b>148,99</b>  |
| Pește "Merluciu" f/cap                               | 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                                                | 12,00          | 8,16  | 0,20         | 0,00         | 1,14          | 5,20           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                     | 5,00           | 5,00  | 0,00         | 4,99         | 0,00          | 44,95          |
| Pătrunjel                                            | 2,70           | 2,50  | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,22           |
| Tomate în suc propriu                                | 8,00           | 8,00  | 0,02         | 0,03         | 0,24          | 1,52           |
| Sare iodată                                          | 0,50           | 0,50  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Mămăliguță cu unt și cașcaval</b>                 | <b>1/100/5</b> |       | <b>8,08</b>  | <b>29,96</b> | <b>31,73</b>  | <b>265,30</b>  |
| 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           |
| Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi                 | 11,00          | 10,00 | 2,51         | 3,80         | 0,00          | 59,00          |
| <b>Compot"Asorti" din gutui și mere</b>              | <b>1/200</b>   |       | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>23,25</b>  | <b>38,01</b>   |
| Mere                                                 | 22,80          | 20,00 | 0,09         | 0,00         | 2,58          | 10,49          |
| Gutui                                                | 23,20          | 20,00 | 0,14         | 0,00         | 1,88          | 8,82           |
| Lămâie (suc)                                         | 2,40           | 1,00  | 0,02         | 0,00         | 0,09          | 18,70          |
| <b>Pâine făină integrală fortif.Fe și acid Folic</b> | <b>60</b>      |       | <b>2,92</b>  | <b>0,43</b>  | <b>31,39</b>  | <b>147,80</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                       |                |       | <b>37,01</b> | <b>55,70</b> | <b>126,11</b> | <b>861,65</b>  |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>                    |                |       | <b>49,23</b> | <b>68,14</b> | <b>221,99</b> | <b>1397,74</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>                   |                |       | <b>51,60</b> | <b>76,71</b> | <b>204,69</b> | <b>1387,95</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>                  |                |       | <b>54,80</b> | <b>63,63</b> | <b>192,07</b> | <b>1388,82</b> |

**COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei**

**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 meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda"             | 1/30/10/20             |             | 1,78     | 10,34  | 15,73   | 181,70                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 5                      | 5,00        | 0,05     | 4,12   | 0,03    | 37,80                    |
| Brânză cu cheag tare "de Olanda" 4 %de grăs.                              | 21,00                  | 20,00       | 0,27     | 6,00   | 0,00    | 74,00                    |
| Paine de grau                                                             | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                    |
| Terci dens din cereale(bulgur)cu fructe,unt                               | 1/200/5                |             | 6,68     | 5,14   | 48,00   | 238,88                   |
| Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei                                         | 40,00                  | 40,00       | 4,99     | 0,28   | 28,00   | 179,00                   |
| Zahăr                                                                     | 3,00                   | 3,00        | 0,00     | 0,00   | 2,97    | 10,44                    |
| Stafide                                                                   | 5,10                   | 5,00        | 0,85     | 0,35   | 3,15    | 12,50                    |
| Caise uscate                                                              | 5,10                   | 5,00        | 0,09     | 0,40   | 3,45    | 15,00                    |
| Banane pr.                                                                | 33,40                  | 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                                         | 0,50                   | 0,50        | 0,045.   | 0,41   | 0,03    | 3,74                     |
| Băutură de măceș                                                          | 150                    |             | 0,25     | 0,11   | 14,40   | 39,40                    |
| Măceș                                                                     | 15,75                  | 15,00       | 0,25     | 0,11   | 9,45    | 22,00                    |
| Zahăr                                                                     | 5,0                    | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 4,95    | 17,40                    |
| Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )      | 135,20                 | 130,00      | 1,20     | 0,00   | 12,80   | 59,80                    |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 9,91     | 15,59  | 90,93   | 519,78                   |
| Dejunul - varianta II                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Grilețta cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-n rolă /pâine                | 75                     |             | 5,44     | 16,24  | 30,87   | 183,70                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 10,00                  | 10,00       | 0,13     | 7,25   | 0,09    | 74,80                    |
| Brânză cu cheag tare"de Olanda"40% gr.                                    | 21,00                  | 20,00       | 0,27     | 6,00   | 0,00    | 74,00                    |
| Chiflă p/u elevi :                                                        | 50gr                   |             |          |        |         |                          |
| Făină de grâu                                                             | 40,00                  | 40,00       | 4,12     | 0,36   | 29,68   | 3,74                     |
| Zahăr                                                                     | 1,00                   | 1,00        | 0,00     | 0,00   | 0,99    | 6,61                     |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 3,00                   | 3,00        | 0,03     | 2,10   | 0,03    | 23,70                    |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                        | 4,30                   | 4,30        | 0,76     | 0,53   | 0,02    | 0,85                     |
| Drojdie                                                                   | 1,00                   | 1,00        | 0,13     | 0,00   | 0,08    | 0,00                     |
| Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt                                | 1/200/5                |             | 6,89     | 7,34   | 39,00   | 236,84                   |
| Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei                                               | 40,00                  | 40,00       | 5,20     | 2,48   | 18,20   | 142,00                   |
| Zahăr                                                                     | 3,00                   | 3,00        | 0,00     | 0,00   | 2,97    | 10,44                    |
| Stafide                                                                   | 5,10                   | 5,00        | 0,85     | 0,35   | 3,15    | 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        | 0,045.   | 4,11   | 0,03    | 37,40                    |
| Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie                                           | 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                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )      | 135,20                 | 130,00      | 1,20     | 0,00   | 12,80   | 78,00                    |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 13,78    | 23,58  | 89,24   | 520,33                   |
| Dejunul - varianta III                                                    |                        |             |          |        |         |                          |
| Dovlecei/Conopidă /Broccoli sotate în unt                                 | 1/50/5                 |             | 0,58     | 4,12   | 0,35    | 67,05                    |
| Conopidă /Broccoli proaspătă                                              | 107,00                 | 50,00       | 0,58     | 0,00   | 0,21    | 29,00                    |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 5,00                   | 5,00        | 0,045.   | 4,12   | 0,03    | 37,40                    |
| Verdeață                                                                  | 1,35                   | 1,25        | 0,00     | 0,00   | 0,11    | 0,65                     |

|                                                                              |          |             |       |        |        |         |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-------|--------|--------|---------|
| Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "Smetancovii" | 120/25.  |             | 8,32  | 12,18  | 29,43  | 288,90  |
| Paste făinoase (din grâu dur)                                                | 39,60    | 39,60       | 4,67  | 0,95   | 29,40  | 139,50  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                            | 5,00     | 5,00        | 0,45  | 4,13   | 0,03   | 37,40   |
| Sare iodată                                                                  | 0,80     | 0,80        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.                                  | 26,00    | 25,00       | 3,20  | 7,10   | 0,00   | 112,00  |
| Ceai "de Mai"cu lămâie                                                       | 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    |
| Covrigi grai încoțit ( fara grasimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)      | 12,00    |             | 1,11  | 0,72   | 6,12   | 60,00   |
| Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )         | 156,00   | 150,00      | 0,60  | 0,00   | 16,90  | 96,00   |
| TOTAL :                                                                      |          |             | 10,86 | 12,90  | 59,37  | 533,74  |
| Costul: Dejunul 18,45 lei                                                    |          |             |       |        |        |         |
| PRÂNZUL                                                                      |          |             |       |        |        |         |
| Salată de legume cu semințe de susan                                         | 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   |
| Verdeată (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        | 2           | 0,35  | 0,006. | 0,99   | 11,5    |
| Supă de cartofi cu mazăre uscată și crutoane                                 | 1/250/20 |             | 7,95  | 10,92  | 44,45  | 287,86  |
| Cartofi                                                                      | 77,00    | 50,00       | 1,54  | 5,40   | 15,17  | 63,91   |
| Mazăre uscată                                                                | 20,00    | 20,00       | 4,46  | 0,34   | 10,90  | 82,60   |
| Morcov                                                                       | 12,50    | 10,00       | 0,16  | 0,01   | 0,90   | 5,16    |
| Ceapă                                                                        | 12,00    | 10,00       | 0,20  | 0,00   | 1,14   | 18,90   |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                             | 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    |
| Verdeată (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   |
| Bătută din piept de pui împănată                                             | 50       |             | 20,03 | 10,92  | 8,59   | 199,98  |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată                                   | 77,00    | 70,00       | 17,80 | 3,30   | 2,25   | 105,20  |
| Ouă de găină de categorie ”Extra ”                                           | 8,00     | 8,00        | 1,41  | 1,60   | 0,40   | 14,64   |
| Făină de grâu                                                                | 8,00     | 8,00        | 0,82  | 0,07   | 5,94   | 26,20   |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                             | 6,00     | 6,00        | 0,00  | 5,95   | 0,00   | 53,94   |
| Sare iodată                                                                  | 0,50     | 0,50        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Terci din crupe de hrișcă cu unt                                             | 100      |             | 1,02  | 5,23   | 18,90  | 191,50  |
| Crupe de hrișcă                                                              | 46,00    | 45,75       | 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(f.zah)                                      | 1/200    |             | 0,25  | 0,00   | 5,04   | 38,75   |
| 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 făină integrală fortif. Fe și acid Folic                               | 50       |             | 2,43  | 0,54   | 39,30  | 116,50  |
| TOTAL :                                                                      |          |             | 33,05 | 30,61  | 110,85 | 899,14  |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :                                                   |          |             | 42,96 | 46,20  | 204,71 | 1418,92 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :                                                  |          |             | 46,83 | 54,19  | 200,09 | 1419,47 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :                                                 |          |             | 46,29 | 43,51  | 163,43 | 1432,88 |
| COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei                                                |          |             |       |        |        |         |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                             |          |             |       |        |        |         |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic                  |          |             |       |        |        |         |

## SĂPTĂMÎNA II    MARȚI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-<br>model variat la dejun<br>și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                                  | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                             |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt "de Râșcani"                                                      | 30/10.                 |             | 2,36     | 8,46   | 15,76   | 144,50                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 10                     | 10,00       | 0,90     | 8,24   | 0,06    | 74,60                          |
| Pâine făină integrală fortif. Fe și acid Folic                                   | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                          |
| Ou fiert                                                                         | 40,0.                  |             | 5,10     | 4,60   | 0,30    | 69,00                          |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                               | 40,00                  |             |          |        |         |                                |
| Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte<br>natural și unt                 | 205,00                 |             | 6,07     | 2,19   | 43,25   | 218,02                         |
| Crupe de orez                                                                    | 45,00                  | 44,80       | 3,15     | 0,27   | 34,80   | 145,35                         |
| 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                                                                      | 0,90                   | 0,90        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Stafide / Caise uscate                                                           | 5,10                   | 5,00        | 0,02     | 0,00   | 0,88    | 3,45                           |
| Sare iodată                                                                      | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Vanilie                                                                          | 0,01                   | 0,02        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Lapte fiert cu cacao                                                             | 150,00                 |             | 2,59     | 2,87   | 13,47   | 99,10                          |
| 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                                                                            | 10,00                  | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,96    | 37,40                          |
| TOTAL :                                                                          |                        |             | 16,12    | 18,12  | 72,78   | 530,62                         |
| Dejunul - varianta II                                                            |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu<br>cheag tare "Edam"                      | 1/40/10/20             |             | 2,31     | 14,54  | 20,96   | 242,00                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 10,0                   | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                          |
| Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi                                                  | 21,00                  | 20,00       | 0,27     | 6,00   | 0,00    | 74,00                          |
| Pâine de grâu                                                                    | 40,00                  | 40,00       | 1,95     | 0,29   | 20,90   | 93,20                          |
| Măr copt cu miez de nuci                                                         | 65                     |             | 4,72     | 7,90   | 30,54   | 74,80                          |
| Măr                                                                              | 92,00                  | 65,00       | 0,32     | 0,00   | 9,04    | 36,80                          |
| Miez de Nuci                                                                     | 10                     | 10          | 4,4      | 7,9    | 21,5    | 38                             |
| Supă de lapte cu fidea / tăiței " Ammi"                                          | 250./5                 |             | 5,91     | 8,60   | 21,90   | 184,11                         |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                                | 125,00                 | 125,00      | 3,50     | 4,00   | 5,88    | 72,50                          |
| Apă                                                                              | 105,00                 | 105,00      | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Fidea(grâu dur) / Tăiței de casă                                                 | 20,00                  | 20,00       | 2,36     | 0,48   | 14,50   | 68,20                          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 5,0                    | 5,00        | 0,05     | 4,12   | 0,03    | 37,80                          |
| Zahăr                                                                            | 0,15                   | 0,15        | 0,00     | 0,00   | 1,50    | 5,61                           |
| Vanilie                                                                          | 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                           |
| Ceai "Lisma"cu lămâie                                                            | 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 :                                                                          |                        |             | 13,19    | 31,04  | 84,96   | 522,70                         |
| Dejunul - varianta III                                                           |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu dulceață de coacăză/de căpșune                                        | 30./20                 | 10,00       | 2,04     | 0,29   | 35,32   | 149,60                         |
| Dulceață de coacăză/ de căpșune                                                  | 20,00                  | 20,00       | 0,10     | 0,00   | 13,60   | 54,40                          |
| Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic                               | 30,00                  | 40,00       | 1,94     | 0,29   | 20,92   | 93,20                          |
| Budincă de brânză de vaci cu morcov                                              | 100                    |             | 12,96    | 9,70   | 36,98   | 210,02                         |
| 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                                          | 6,70          | 6,70        | 0,10         | 0,00         | 11,00         | 25,06         |
| Ouă de găină de categorie "Extra "             | 3,80          | 3,80        | 0,00         | 0,00         | 6,72          | 6,95          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi              | 0,33          | 0,33        | 0,34         | 3,14         | 0,03          | 24,70         |
| Sare iodată                                    | 0,10          | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Vanilie                                        | 0,02          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Zahăr pudră                                    | 2             | 2           | 0            | 0            | 3             | 11,2          |
| <b>Dovleac copt cu miez de nuci</b>            | <b>75,00</b>  |             | <b>4,92</b>  | <b>7,90</b>  | <b>33,46</b>  | <b>70,00</b>  |
| Dovleac copt cu miez de nuci                   | 160,5         | 75          | 0,52         | 0            | 11,96         | 32            |
| Miez de Nuci                                   | 10            | 10          | 4,4          | 7,9          | 21,5          | 38            |
| <b>Lapte fiert</b>                             | <b>150,00</b> |             | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,90</b>   | <b>87,00</b>  |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat              | 157,50        | 150,00      |              |              |               |               |
| <b>TOTAL :</b>                                 |               |             | <b>24,27</b> | <b>21,64</b> | <b>112,66</b> | <b>516,62</b> |
| <b>Costul: Dejunul 18,45 lei</b>               |               |             |              |              |               |               |
| <b>PRÂNZUL</b>                                 |               |             |              |              |               |               |
| <b>Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)</b> | <b>50</b>     |             | <b>2,72</b>  | <b>4,16</b>  | <b>11,51</b>  | <b>104,60</b> |
| Dovlecei                                       | 94            | 73,3/50gata | 1,03         | 0,27         | 4,18          | 19,80         |
| sau Vânăta                                     | 67,30         | 64/50gata   | 1,20         | 0,20         | 3,67          | 23,30         |
| 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         |
| Sare iodată                                    | 0,07          | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                     | 1,35          | 1,20        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Rasolnic cu orez</b>                        | <b>1/250</b>  |             | <b>14,39</b> | <b>13,82</b> | <b>36,87</b>  | <b>296,82</b> |
| Cartofi                                        | 115,50        | 75,00       | 2,31         | 0,12         | 22,70         | 95,45         |
| Castraveti                                     | 17,00         | 15,00       | 0,50         | 0,00         | 0,20          | 32,00         |
| Orez /Arpacas                                  | 10,00         | 10,00       | 0,73         | 0,20         | 0,63          | 29,00         |
| Făină de grâu                                  | 25,00         | 25,00       | 2,58         | 0,26         | 8,60          | 81,75         |
| Ceapă                                          | 15,00         | 12,50       | 8,17         | 8,29         | 4,12          | 9,93          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat               | 5,00          | 5,00        | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95         |
| 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          |
| <b>Perişoare cu sos roșu</b>                   | <b>50/50</b>  |             | <b>9,90</b>  | <b>7,54</b>  | <b>12,32</b>  | <b>158,06</b> |
| Carne de piept de pui refrigerată              | 22,00         | 22,00       | 3,70         | 1,55         | 1,06          | 20,94         |
| Pulpă de porc dezosată refrigerată             | 21,00         | 21,00       | 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 de categorie "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          |
| <b>Sos roșu de bază : 50 gr neto</b>           |               | 50,00       |              |              |               |               |
| Morcov                                         | 5,00          | 5,00        | 0,07         | 0,00         | 0,35          | 1,65          |
| Ceapă                                          | 1,20          | 1,20        | 0,02         | 0,00         | 0,11          | 0,60          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat               | 2,10          | 2,10        | 0,00         | 2,10         | 0,00          | 18,90         |
| Făină de grâu                                  | 2,50          | 2,50        | 0,26         | 0,00         | 1,86          | 26,16         |
| Pastă de tomate                                | 2,00          | 2,00        | 0,10         | 0,00         | 0,38          | 1,92          |
| Zahăr                                          | 0,75          | 0,75        | 0,00         | 0,00         | 0,75          | 2,81          |
| Sare iodată                                    | 0,40          | 0,40        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Terci din crupe de mei</b>                  | <b>1/100</b>  | <b>1,00</b> | <b>5,12</b>  | <b>4,06</b>  | <b>27,73</b>  | <b>159,78</b> |



## SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Salată de varză "Pechin"                                                  | 1/100/5                |             | 3,77     | 5,03   | 10,25   | 118,27                   |
| Varză Pechin                                                              | 64,00                  | 50,00       | 1,15     | 0,00   | 3,46    | 17,92                    |
| Roșii proaspete                                                           | 15,30                  | 15,00       | 0,09     | 0,00   | 0,44    | 2,14                     |
| prelucrat termic                                                          | 16,70                  | 10,00       | 0,92     | 0,00   | 2,73    | 24,63                    |
| Morcov                                                                    | 12,50                  | 10,00       | 0,16     | 0,001  | 0,80    | 4,13                     |
| Praz /ceapă                                                               | 12,50                  | 10,00       | 0,38     | 0,00   | 0,91    | 5,40                     |
| Lămâie (suc)                                                              | 2,40                   | 1,00        | 0,06     | 0,00   | 0,22    | 4,50                     |
| Sare iodată                                                               | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                        | 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                     |
| Semințe de dovleac/ nuci/in                                               | 3                      | 3           | 0,91     | 0,04   | 1,47    | 13,38                    |
| Gulaș din pulpă de porc/pulpe de găină                                    | 20/50                  |             | 6,84     | 8,08   | 5,10    | 83,23                    |
| Pulpă de porc dezosată refrigerată                                        | 31,60                  | 20gr netto  | 6,00     | 3,92   | 0,00    | 59,09                    |
| Morcov                                                                    | 4,20                   | 4,20        | 0,00     | 4,16   | 0,00    | 1,32                     |
| Ceapă                                                                     | 18,00                  | 15,00       | 0,31     | 0,00   | 1,71    | 7,74                     |
| Pastă de tomate                                                           | 4,00                   | 4,00        | 0,02     | 0,00   | 0,17    | 0,76                     |
| Făină de grâu                                                             | 4,00                   | 4,00        | 0,41     | 0,00   | 3,00    | 13,10                    |
| Pătrunjel                                                                 | 2,70                   | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,22                     |
| Sare iodată                                                               | 0,20                   | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| 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                    |
| Sare iodată                                                               | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Pâine făină integrală fortif. Fe, acid Folic                              | 50                     |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                   |
| Ceai "Akbar" cu lămâie (fără zahăr)                                       | 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                     |
| Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )      | 52,00                  | 50,00       | 0,40     | 0,00   | 8,50    | 35,00                    |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 17,13    | 16,54  | 84,61   | 519,77                   |
| Dejunul - varianta II                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Tomate proaspete                                                          | 50                     |             | 0,30     | 0,00   | 2,10    | 9,50                     |
| Tomate proaspete                                                          | 51                     | 50,00       |          |        |         |                          |
| Pârjoala de casa coaptă                                                   | 50                     |             | 7,73     | 8,36   | 4,37    | 149,04                   |
| Pulpă de porc dezosată refrigerată                                        | 19,00                  | 19,00       | 3,15     | 1,34   | 0,91    | 35,00                    |
| Piept de pui refrigerată                                                  | 20,5                   | 20,50       | 3,40     | 1,44   | 0,98    | 36,00                    |
| Paine                                                                     | 9,0                    | 9,00        | 0,27     | 0,00   | 1,52    | 20,97                    |
| Ceapa                                                                     | 6,0                    | 6,00        | 0,10     | 0,00   | 0,57    | 2,58                     |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                        | 4,30                   | 4,30        | 0,76     | 0,53   | 0,02    | 7,90                     |
| Sare iodata                                                               | 0,2                    | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Făină de grâu /Pesmeți                                                    | 0,50                   | 0,50        | 0,05     | 0,05   | 0,37    | 1,64                     |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,0                    | 5,00        | 0,00     | 5,00   | 0,00    | 44,95                    |
| Ghiveci din legume cu orez,verdeată (sarmale lenese)                      | 250                    |             | 8,79     | 6,43   | 8,55    | 145,69                   |
| Varză proaspata                                                           | 164                    | 130,00      | 7,50     | 4,90   | 0,00    | 36,40                    |
| Morcovi                                                                   | 50,00                  | 42,00       | 0,03     | 0,00   | 0,17    | 13,86                    |

|                                                                             |               |               |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Ceapa /Praz                                                                 | 24,00         | 20,00         | 0,31         | 0,00         | 1,71         | 7,74          |
| Rădăcină de țelină                                                          | 7,36          | 6,00          | 0,00         | 0,00         | 0,50         | 5,20          |
| Crupe de orez                                                               | 14,00         | 40,0 fiert    | 0,19         | 0,00         | 0,76         | 45,00         |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                                  | 2,70          | 2,50          | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| <b>Sos 70 g netto:</b>                                                      | <b>70</b>     | <b>70.</b>    |              |              |              |               |
| Faina de grâu                                                               | 3,80          | 3,80          | 0,39         | 0,03         | 2,82         | 12,43         |
| Ulei floarea soarelui rafinat                                               | 1,50          | 1,50          | 0,00         | 1,50         | 0,00         | 13,50         |
| Pasta de tomate                                                             | 3,00          | 3,00          | 0,14         | 0,00         | 0,57         | 2,90          |
| Ceapa                                                                       | 1,80          | 1,50          | 0,03         | 0,00         | 0,17         | 0,77          |
| Morcovi                                                                     | 7,50          | 6,00          | 0,10         | 0,00         | 0,53         | 2,48          |
| Zahar                                                                       | 1,10          | 1,10          | 0,00         | 0,00         | 1,10         | 4,11          |
| Sare iodată                                                                 | 0,27          | 0,27          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b>            | <b>50</b>     |               | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b> | <b>135,20</b> | <b>130,00</b> | <b>1,04</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,87</b> | <b>72,80</b>  |
| <b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>                                               | <b>200./3</b> |               | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,56</b>  | <b>21,79</b>  |
| Ceai uscat                                                                  | 1,00          | 50ml infuz.   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                                       | 5,00          | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,98         | 18,70         |
| Lămâie                                                                      | 3,33          | 3,00          | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>TOTAL :</b>                                                              |               |               | <b>17,13</b> | <b>16,54</b> | <b>60,65</b> | <b>515,32</b> |

### Dejunul - varianta III

|                                                                  |                |               |              |              |              |               |
|------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Brânză cu cheag tare "de Râșani"                                 | 10,00          |               | 2,35         | 2,00         | 0,00         | 39,20         |
| Brânză cu cheag tare"de Olanda("45% de grăs)                     | 10,55          | 10,00         |              |              |              |               |
| <b>Dovleac copt în rolă</b>                                      | <b>75,00</b>   |               | <b>1,30</b>  | <b>0,00</b>  | <b>8,45</b>  | <b>26,50</b>  |
| Dovleac                                                          | 129,50         | 90,50         | 1,30         | 0,00         | 8,45         | 26,50         |
| Vanilie                                                          | 0,10           |               | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>                | <b>100./5</b>  |               | <b>14,67</b> | <b>15,77</b> | <b>22,37</b> | <b>216,60</b> |
| Făină de grâu                                                    | 10             | 10            | 1,03         | 0,09         | 7,42         | 32,7          |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                               | 0,12buc        | 4,8           | 0,85         | 0,59         | 0,02         | 8,8           |
| Brânză de vaci, 9 % de grasimi                                   | 76,0           | 75,00         | 12,70        | 6,84         | 9,88         | 119,00        |
| Zahăr                                                            | 5,00           | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,99         | 18,70         |
| Sare iodată                                                      | 0,80           | 0,80          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                | 5,00           | 5,00          | 0,05         | 4,12         | 0,03         | 37,40         |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic</b> | <b>35</b>      |               | <b>1,70</b>  | <b>0,25</b>  | <b>18,34</b> | <b>81,55</b>  |
| <b>Ceai "de Mai"cu lapte natural</b>                             | <b>200/50.</b> |               | <b>1,60</b>  | <b>2,50</b>  | <b>10,96</b> | <b>77,79</b>  |
| Ceai uscat                                                       | 1,00           | 50ml infuz.   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                            | 5,00           | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,98         | 18,70         |
| Lapte 2,5% de grăsimi                                            | 100,00         | 100,00        | 2,90         | 2,50         | 4,60         | 58,00         |
| <b>Fruite proaspete sezoniere (Mere proaspete )</b>              | <b>156,00</b>  | <b>150,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>19,90</b> | <b>70,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                   |                |               | <b>11,43</b> | <b>22,01</b> | <b>61,68</b> | <b>511,64</b> |

**Costul: Dejunul 18,45 lei**

### PRÂNzul

|                                                               |                 |       |             |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Tomate proaspete                                              | 50              |       | 0,30        | 0,00         | 2,10         | 9,50          |
| Tomate proaspete                                              | 51              | 50,00 |             |              |              |               |
| <b>Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)</b> | <b>1/250/5.</b> |       | <b>3,28</b> | <b>10,33</b> | <b>24,60</b> | <b>176,27</b> |
| Cartofi                                                       | 77,00           | 50,00 | 1,54        | 5,40         | 15,17        | 63,91         |
| Sfeclă                                                        | 62,50           | 50,00 | 0,85        | 0,00         | 5,40         | 24,00         |



## SĂPTĂMÎNA II JOI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-<br>model variat la dejun<br>și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                                  | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                             |                        |             |          |        |         |                                |
| Salată de sfeclă cu porumb dulce,verdeață și<br>semințe de dovleac               | 1/100/5                |             | 3,27     | 5,03   | 12,52   | 121,08                         |
| Sfeclă                                                                           | 93,40                  | 75,00       | 1,28     | 0,00   | 8,10    | 36,00                          |
| Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produs)<br>prelucrat termic                  | 25,10                  | 15,00       | 0,92     | 0,00   | 2,73    | 24,63                          |
| Lămâie (suc)                                                                     | 2,40                   | 1,00        | 0,06     | 0,00   | 0,22    | 2,00                           |
| Sare iodată                                                                      | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                 | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95                          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                                       | 2,70                   | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Semințe de dovleac/nuci/                                                         | 3                      | 3           | 0,91     | 0,04   | 1,47    | 13,5                           |
| Perişoare din peşte cu sos roșu de bază                                          | 50./25                 |             | 8,33     | 8,68   | 10,00   | 145,66                         |
| Pește Merluciu f/cap                                                             | 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 de categorie "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                           |
| Mămăliguță cu unt                                                                | 1/100                  |             | 3,19     | 25,44  | 24,78   | 133,43                         |
| Crupe de malai                                                                   | 33,00                  | 33,00       | 2,74     | 0,04   | 24,75   | 107,25                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 3,50                   | 3,50        | 0,45     | 25,400 | 0,030   | 26,180                         |
| Sare iodată                                                                      | 0,15                   | 0,15        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Fructe în sortiment<br>( mere, pere ,struguri)                                   | 156                    | 150,00      | 1,57     | 0,00   | 16,95   | 72,00                          |
| Ceai "Akbar" cu lămâie                                                           | 200./3                 |             | 0,25     | 0,00   | 1,58    | 3,09                           |
| 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                           |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și<br>acid Folic                     | 25                     | 25,00       | 1,21     | 0,18   | 13,10   | 58,25                          |
| TOTAL :                                                                          |                        |             | 17,82    | 39,33  | 77,35   | 533,51                         |
| Dejunul - varianta II                                                            |                        |             |          |        |         |                                |
| Salată din crudități                                                             | 100,00                 |             | 1,36     | 5,02   | 5,30    | 73,01                          |
| Roșii proaspete                                                                  | 35,40                  | 30,00       | 0,21     | 0,00   | 1,03    | 4,96                           |
| Castraveți proaspeți                                                             | 37,50                  | 30,00       | 0,26     | 0,00   | 0,68    | 5,63                           |
| Varză proaspătă                                                                  | 25,00                  | 20,00       | 0,45     | 0,00   | 1,35    | 7,00                           |
| Ceapă                                                                            | 12,00                  | 10,00       | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,16                           |
| Morcovi                                                                          | 12,50                  | 10,00       | 0,16     | 0,01   | 0,90    | 4,13                           |
| Lămâie (suc)                                                                     | 2,40                   | 1,00        | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,28                           |
| Verdeața                                                                         | 2,70                   | 2,50        | 0,06     | 0,01   | 0,11    | 0,90                           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                               | 5,0.                   | 5,0.        | 0,00     | 5,00   | 0,00    | 44,95                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,9                    | 0,9         | 0        | 0      | 0       | 0                              |
| Pilaf cu carne de pasăre                                                         | 65/50/100              |             | 21,42    | 21,25  | 30,88   | 296,19                         |

|                                                                   |         |             |       |       |       |        |
|-------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-------|-------|-------|--------|
| Carne de pasăre/curcan dezosată refrigerată                       | 124,50  | 124,50      | 18,20 | 15,10 | 0,48  | 107,50 |
| Ulei de floarea soarelui                                          | 6,00    | 6,00        | 0,00  | 5,90  | 0,00  | 53,90  |
| Pastă de tomate                                                   | 2,70    | 2,70        | 0,13  | 0,00  | 0,51  | 2,59   |
| Ceapă                                                             | 8       | 6,70        | 0,14  | 0,00  | 0,76  | 3,44   |
| Morcovi                                                           | 12      | 10,00       | 0,16  | 0,01  | 0,84  | 3,96   |
| Făină de grâu                                                     | 2,60    | 2,60        | 0,27  | 0,02  | 0,49  | 2,50   |
| Orez                                                              | 36      | 36,00       | 2,52  | 0,22  | 27,80 | 122,30 |
| Sare iodată                                                       | 1,00    | 1,00        | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic         | 25      | 25,00       | 1,21  | 0,18  | 13,10 | 58,25  |
| Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie                                  | 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   |
| Pesmeti cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri) | 25,00   |             | 2,50  | 0,30  | 15,20 | 79,80  |
|                                                                   |         |             | 24,24 | 26,45 | 55,85 | 529,04 |

### Dejunul - varianta III

|                                                   |            |       |       |       |       |        |
|---------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Tartină cu bitoc de pui pe chiflă                 | 50/50      |       | 11,09 | 8,44  | 39,45 | 274,05 |
| Pulpă de porc dez.refr. / Piept de pui refrigerat | 37/39      | 37    | 7,00  | 4,60  | 0,00  | 64,00  |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă           | 11.00      | 11.00 | 0,30  | 0,35  | 0,52  | 6,40   |
| Pâine de grâu                                     | 9.00       | 9.00  | 0,43  | 0,06  | 4,72  | 20,97  |
| Ceapă                                             | 12,00      | 10,00 | 0,20  | 0,00  | 1,14  | 4,30   |
| Pesmeți                                           | 5,00       | 5,00  | 0,42  | 0,53  | 3,57  | 19,90  |
| Sare iodată                                       | 0,20       | 0,20  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                  | 2,50       | 2,50  | 0,00  | 2,50  | 0,00  | 22,48  |
| Chiflă pentru elevi/Pâine de grâu                 | 50         |       | 2,74  | 0,40  | 29,50 | 136,00 |
| Mix de legume( Ardei,roșii,castraveți) porționate | 50         |       | 1,60  | 0,00  | 4,50  | 38,00  |
| Ardei , roșii, castraveți                         | 66,5/51/51 | 50    |       |       |       |        |
| Fructe proaspete (Banane)                         | 100        |       | 1,50  | 0,00  | 22,40 | 91,00  |
|                                                   | 111        | 100   |       |       |       |        |
| Suc de fructe (zahăr < 5gr. per100 ml.)           | 200.       |       | 1,00  | 10,20 | 25,00 | 125,00 |
| <b>TOTAL :</b>                                    |            |       | 15,19 | 18,64 | 91,35 | 528,05 |

**Costul: Dejunul 18,45 lei**

### PRÂNZUL

|                                                                                 |                 |       |      |      |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|------|-------|--------|
| Mix de legume cu semințe feliate                                                | 50              |       | 1,60 | 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   |
| Ciorbă de legume                                                                | 1/250           |       | 5,85 | 15,6 | 24,3  | 210,95 |
| Conopidă proaspătă                                                              | 31,25           | 25,00 | 1,15 | 0,00 | 2,26  | 7,00   |
| Varză proaspătă                                                                 | 25,00           | 20,00 | 0,45 | 0,00 | 1,35  | 7,00   |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic | 15,40           | 10,00 | 1,93 | 5,12 | 2,31  | 35,00  |
| Cartofi                                                                         | 77,00           | 50,00 | 1,54 | 5,40 | 15,17 | 63,91  |
| Morcov                                                                          | 12,50           | 10,00 | 0,16 | 0,01 | 0,90  | 5,16   |
| Ceapă                                                                           | 12,00           | 10,00 | 0,20 | 0,00 | 1,14  | 44,95  |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                | 5,00            | 5,00  | 0,00 | 4,95 | 0,00  | 44,95  |
| Tomate proaspete /Tomate în sos propriu                                         | 23,5/5,33       | 22,00 | 0,25 | 0,10 | 0,75  | 1,68   |
| Rădăcină de țelină                                                              | 1,84            | 1,50  | 0,07 | 0,02 | 0,20  | 1,30   |
| 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   |



## SĂPTĂMÎNA II VINERI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat 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)        | 120                    |             | 0,8      | 2,5    | 8,4     | 138,50                   |
| Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"                                     | 100,00                 |             | 4,61     | 9,31   | 1,58    | 213,00                   |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                                         | 80,00                  | 80,00       | 2,54     | 2,30   | 0,14    | 138,00                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 5                      | 5,00        | 0,045    | 4,12   | 0,03    | 37,80                    |
| Lapte 2,5 % de grăsimi                                                     | 30,0                   | 30,00       | 0,84     | 0,76   | 1,41    | 17,40                    |
| Cașcaval de Olanda                                                         | 5,1                    | 5,00        | 1,23     | 2,13   | 0,00    | 19,80                    |
| Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic                                | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                    |
| Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie                                            | 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                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| Biscuiți "Urechiusi"( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)    | 20,00                  |             | 1,50     | 1,30   | 9,20    | 69,50                    |
| TOTAL :                                                                    |                        |             | 8,62     | 13,33  | 41,45   | 512,69                   |
| Dejunul - varianta II                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Mix de legume                                                              | 50,00                  |             | 0,90     | 0,15   | 1,71    | 28,75                    |
| Tomate proaspete porționate                                                | 26,30                  | 25,00       | 0,125    | 0,00   | 0,53    | 4,75                     |
| Ardei dulci porționat" Kapya"/"Kalifornia"                                 | 33,25                  | 25,00       | 0,33     | 0,00   | 1,18    | 24,00                    |
| Ficat de pasăre înăbușit cu sos de leg.                                    | 50/30.                 |             | 13,69    | 10,73  | 3,70    | 166,46                   |
| Ficat de pasăre refrigerat                                                 | 74,00                  | 70,00       | 12,88    | 2,29   | 0,00    | 63,00                    |
| Făină de grâu                                                              | 1,50                   | 11,00       | 0,30     | 0,35   | 0,52    | 4,14                     |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                           | 6,00                   | 6,00        | 0,00     | 5,99   | 0,00    | 54,00                    |
| Ceapă                                                                      | 24,00                  | 24,00       | 0,41     | 0,00   | 2,28    | 10,32                    |
| Sare iodată                                                                | 0,20                   | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Sos alb cu legume                                                          |                        | 30,0.       | 0,1      | 2,1    | 0,9     | 35                       |
| Paste" Ammi "fierte cu unt                                                 | 130                    |             | 4,27     | 3,69   | 23,26   | 140,90                   |
| Paste făinoase din grâu dur                                                | 33,00                  | 33,00       | 3,95     | 0,80   | 23,20   | 115,00                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 3,50                   | 3,50        | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 25,90                    |
| Sare iodată                                                                | 0,50                   | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,03    | 0,00                     |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic                  | 35                     |             | 1,70     | 0,25   | 18,34   | 81,55                    |
| Fruite proaspete sezoniere (Mere,pere, citrice, banane, kiwi )             | 135,20                 | 130,00      | 1,04     | 0,00   | 12,80   | 89,70                    |
| Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie                                            | 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 :                                                                    |                        |             | 20,95    | 14,67  | 66,37   | 529,15                   |
| Dejunul - varianta III                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Salată din conopidă cu mazăre verde, ardei dulci                           | 50                     |             | 2,88     | 5,02   | 7,46    | 84,76                    |
| Conopidă proaspătă                                                         | 64,3                   | 30,00       | 1,61     | 0,00   | 3,15    | 19,00                    |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare- 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic | 15,4                   | 10,00       | 0,77     | 0,03   | 2,05    | 11,09                    |
| Ardei dulci "Kapyra"/"Kalifornia" proaspeți                                | 13,3                   | 10,00       | 0,17     | 0,00   | 0,63    | 3,06                     |
| Ceapă                                                                      | 12,0                   | 10,00       | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,16                     |
| Lămâie                                                                     | 2,40                   | 1,00        | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,28                     |
| Sare iodată                                                                | 0,3                    | 0,30        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Verdeță ( Pătrunjel , mărar )                                              | 2,7                    | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,22                     |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                         | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95                    |

|                                                                            |            |        |       |       |        |         |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Pește "Macrou" cu legume înăbușit în rolă                                  | 50         |        | 11,70 | 14,93 | 3,83   | 118,99  |
| Pește "Macrou" de mare f/cap                                               | 83,50      | 50,00  | 9,80  | 9,90  | 1,43   | 62,00   |
| Morcov                                                                     | 12,00      | 7,20   | 1,58  | 0,01  | 0,80   | 4,10    |
| Ceapă                                                                      | 12,00      | 8,16   | 0,20  | 0,00  | 1,14   | 5,20    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                           | 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 / tomate                                             | 8,2/3,5    | 8,00   | 0,02  | 0,03  | 0,24   | 1,52    |
| Sare iodată                                                                | 0,90       | 0,90   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Mămăliguță cu unt                                                          | 100        |        | 3,12  | 3,29  | 24,13  | 133,43  |
| 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   |
| Sare iodată                                                                | 0,50       | 0,50   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Pâine din făină integrală fortificată                                      | 35         |        | 1,70  | 0,25  | 18,34  | 81,55   |
| Băutură "Limonadă"                                                         | 200,00     |        | 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   |
| Mintă                                                                      | 0,5        | 0,5    | 0     | 0     | 0      | 0       |
| Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, kiwi )  | 135,20     | 130,00 | 1,04  | 0,00  | 12,80  | 89,70   |
| TOTAL :                                                                    |            |        | 20,58 | 23,49 | 72,14  | 531,83  |
| Costul: Dejunul 18,45 lei                                                  |            |        |       |       |        |         |
| PRÂNZUL                                                                    |            |        |       |       |        |         |
| Tomate proaspete                                                           | 50         |        | 0,30  | 0,00  | 2,10   | 9,50    |
| Tomate proaspete                                                           | 51         | 50,00  |       |       |        |         |
| Borș ucrainean de varză murată cu cartofi și fasole ,verdeață              | 1/250      |        | 7,44  | 7,14  | 22,36  | 297,86  |
| Cartofi                                                                    | 130,00     | 84,00  | 1,50  | 0,90  | 1,50   | 112,00  |
| Varză proaspătă/Varză murată                                               | 25,00/28,5 | 20,00  | 0,45  | 0,00  | 1,35   | 17,00   |
| Morcov                                                                     | 9,50       | 7,50   | 0,12  | 0,95  | 0,67   | 31,40   |
| Sfeclă                                                                     | 37,00      | 30,00  | 0,63  | 0,00  | 4,00   | 14,40   |
| Ceapă                                                                      | 12,00      | 10,00  | 0,20  | 0,00  | 1,14   | 5,16    |
| Fasole                                                                     | 20,00      | 19,50  | 4,44  | 0,34  | 10,90  | 62,00   |
| Pastă de tomate/Tomate în suc propriu                                      | 2,0/4,54   | 2,00   | 0,012 | 0,00  | 0,08   | 0,38    |
| Zahăr                                                                      | 2,50       | 2,50   | 0,00  | 0,00  | 2,50   | 9,35    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                           | 5,00       | 5,00   | 0,00  | 4,95  | 0,00   | 44,95   |
| Verdeață                                                                   | 2,70       | 2,50   | 0,10  | 0,00  | 0,22   | 1,22    |
| Sare iodată                                                                | 0,50       | 0,50   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Frunze de dafin                                                            | 0,10       | 0,10   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Carne de pasăre coaptă-n rolă                                              | 50         |        | 12,27 | 6,68  | 22,25  | 163,30  |
| Carne de pasăre dezosată refrigerată                                       | 83,00      | 50,00  | 5,24  | 2,23  | 15,12  | 111,20  |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                           | 5,00       | 5,00   | 2,88  | 4,45  | 0,00   | 44,95   |
| Sare iodată                                                                | 0,5        | 0,5    | 0     | 0     | 0      | 0       |
| Castraveți feliați ,sare-1 gr/100gr produs                                 | 35,00      | 35,00  | 1,20  | 1,80  | 0,00   | 37,00   |
| Paste făinoase fierte cu unt                                               | 150,00     |        | 6,65  | 5,43  | 32,43  | 229,40  |
| Paste făinoase penne, fusili, mini-farfalle (confectionate din făină dură) | 52,00      | 52,00  | 6,20  | 1,30  | 32,40  | 192,00  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 5,00       | 5,00   | 0,45  | 4,13  | 0,03   | 37,40   |
| Sare iodată                                                                | 0,80       | 0,80   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| 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 făină integrală fortif. Fe acid Folic                                | 50         |        | 2,43  | 0,54  | 39,30  | 116,50  |
| TOTAL :                                                                    |            |        | 30,49 | 21,59 | 128,67 | 893,52  |
| IN TOTAL Dejunul I+Prânz :                                                 |            |        | 43,24 | 34,92 | 183,80 | 1406,21 |
| IN TOTAL Dejunul II+Prânz :                                                |            |        | 51,44 | 46,40 | 195,04 | 1422,67 |
| IN TOTAL Dejunul III+Prânz :                                               |            |        | 51,07 | 45,08 | 205,77 | 1425,35 |
| COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei                                              |            |        |       |       |        |         |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                           |            |        |       |       |        |         |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic                |            |        |       |       |        |         |