

„COORDONAT”

Şef CSP

Chişinău

TEACI

2019

2019

„APROBAT”

Director ÎSAP

Cantina „Adolescenţa”

Bubuiog

2019

2019

MENIU-Model

de două săptămâni (10zile)

pentru cantinele instituţiilor preuniversitare

subordonate ÎSAP Cantina „Adolescenţa”sectorul Ciocana

pentru sezonul de iarna-primăvară

anul de studii 2019-2020

Executorul A. Ghimpu

Chişinău 2019

SĂPTĂMÂNA I			LUNI	I ZI		
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Ou "Extra"fiert cu pâine	1/40/50		7,53	4,96	14,70	143,10
Ou categoria"Extra"	40	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50	50	2,43	0,36	14,40	80,10
Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,24	397,00
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Stafide	20,4	20,00	0,03	0,01	1,26	25,00
Caise uscate	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	40,80
Mere proaspete	27,00	19,00	0,11	0,00	3,05	51,85
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâe	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			14,80	17,00	166,26	652,69
DEJUNUL II						
Tartină cu brânză cu cheag tare "De Rusia"(45 % grăsimi)	1/15/50		6,17	5,16	26,15	175,50
Brânză semitare maturată "De Rusia" 40%	16,00	15,00	3,74	4,80	0,00	59,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	26,15	116,50
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe și unt pe apă	1/200/10		7,38	11,10	59,33	347,48
Ovăz	50,00	50,00	6,15	2,35	28,90	160,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu dulceață de gutui	1/200/20		0,08	0,00	14,24	53,80
Ceai	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de gutui	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
TOTAL			13,81	11,82	113,20	639,52
PRÂNZUL						
"Asorti" de legume aseasonate cu ulei presat la rece	100/5		0,65	4,95	2,35	56,95
Tomate proaspete	52,50	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Castraveți proaspete	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95

Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	1/250					
Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	60,00	45,00	1,20	0,06	11,82	49,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă	50		8,17	8,29	4,12	99,30
Carne de piept de pui	39,00	39,00	7,80	3,30	2,25	44,63
Lapte	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine	9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	54,88
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeți	5,00	9,60	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,26	0,02	1,40	19,90
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi pireu cu unt	100/10		3,31	10,40	23,53	193,04
Cartofi	114,00	85,50	2,28	0,11	22,46	94,65
Lapte	15,80	15,00	0,44	0,50	0,74	9,16
Unt (72.5 %)	3,50	3,50	0,46	2,54	0,32	23,13
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt (72.5 %)	10,00	10,00	0,13	7,25	0,01	66,10
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,91	104,04
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	40/40		3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
			3,84	0,57	40,82	178,80
TOTAL :			29,33	34,47	118,93	857,33

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

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

SĂPTĂMÎNA I MARȚI <u>II</u> <u>ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci (9% grăsimi)	1/50		9,08	28,32	39,79	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	23,02	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare	1,00	1,00	1,69	1,30	0,13	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei nerafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci rar de griș cu stafide pe lapte (2,5 % grăsimi) și dulceață de cereșe	1/200/20		13,12	15,04	58,48	379,01
Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Unt	5,00	5,00	0,07	3,63	0,05	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "Crestianscoe"	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de cereșe	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâe	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			23,50	42,66	119,55	654,15
DEJUNUL II				-		
Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5% gr)	1/10/25		1,35	7,44	13,17	124,23
Unt "Crestianscoe"	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine	25	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Zrazze de brânză de vaci (9%grăsimi) cu stafide și smântână (prelucr.termic)	100/10		13,17	12,79	22,90	257,54
Brânză (9% grăsimi)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grâu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână	10,00	10,00	0,21	1,50	3,20	20,60
Vanilie	2,00	2,00	0	0	0	0
Covrigei cu mac	25,00	25,00	3,4	4,24	17,83	99,25
Lapte cu cacao	200,00		3,21	4,82	19,76	132,30
Lapte	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,10

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
porționat	1/10		0,13	7,25	0,09	66,10
Unt	10,00	10,00				
Branză cu cheag tare "De Rusia" (40% grăsimi) porționat	1/20		4,68	6,00	0,00	74,20
Brânză cu cheag tare	21,00	20,00				
Scovarde cu brânză de vaci	1/100/20		9,79	3,78	54,25	360,98
Faină	48,10	48,00	4,95	0,43	35,70	157,30
Ouă	2,32	2,32	0,41	0,29	0,01	88,02
Lapte	48,10	48,10	1,35	1,54	2,26	27,90
Drojdie	1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Zahăr	1,70	1,70	0,00	0,00	1,70	6,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brinză de vaci	16,90	16,80	2,82	1,52	0,22	26,36
Dulceață de coacăză	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Ulei rafinat	0,70	0,70	0,00	6,99	0,00	62,93
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar" cu lapte			1,60	1,60	18,73	86,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5%gr)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL			16,90	18,63	84,07	640,87
DEJUNUL II						
Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5%gr) și gem de caise	10/25/50		2,69	7,61	32,49	214,45
Unt "Crestianscoe"	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Gem de caise	25	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea (lapte-2,5% grăsimi)	1/250		5,61	5,63	22,46	257,73
Lapte (2,5% grăsimi)	125,00	67,50	3,50	4,00	5,90	72,50
Fidea	20,00	20,00	2,08	0,18	15,04	166,40
Unt	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	13,22
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	100,00	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lipton cu zahăr"	1/200/5		0,15	0,00	15,40	60,25
Ceai uscat	1,00	50ml	0,10	0,00	15,20	57,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	1,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	1,70
PRÎNZUL						
Salată "Vitaminică"cu mazăre verde, ulei presat la rece	1/100		3,81	4,99	12,81	104,35
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,47	0,00	4,40	22,80

SĂPTĂMÎNA I JOI IV ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Broccoli fiartă cu unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42	77,70
Broccoli	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș din carne de bovină	25/50		8,41	9,10	5,44	141,46
Carne de bovină	39,5	39,50	7,50	4,90	0,00	79,00
Ulei rafinat	4,2	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Ceapă usc.	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Tomat pastă	4,00	4,00	0,19	0,00	0,76	3,84
Făină	4,0	4,00	0,41	0,00	2,97	13,08
Sare iodată	27,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de grâu "Arnautca" și unt pe apă	200		15,46	5,40	36,64	209,26
Crupe de grâu "Arnautca"	50,00	50,00	6,26	0,36	36,00	163,00
Unt	7,00	7,00	9,20	5,04	0,64	46,26
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar" cu zahăr și lămîie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămîie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL			29,84	22,12	97,28	657,51
DEJUNUL II						
Salată din morcov cu caise uscate (kuraga)	50		0,54	2,55	4,80	45,38
Morcov	50,00	40,00	0,65	0,05	0,35	1,67
Caise uscate	5,00	5,00	0,15	0,00	2,73	13,75
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămîie (suc)	5,95	2,50	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei presat la rece	2,50	2,50	0,86	2,50	0,00	22,50
Biftec din carne de bovină pe aburi	.50		8,61	8,06	11,35	162,96
Pulpă de bovină fără os	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,26	0,02	1,40	19,90
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Orez înăbușit cu legume	100,00		3,04	6,23	30,01	181,07
Crupe de orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,80	116,30
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Morcov	10,00	8,35	0,13	0,01	0,70	3,30
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3,8/8,5	3,8/8,5	0,19	0,00	0,72	3,65
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	53,94
Frunze de dafin	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30

SĂPTĂMÎNA I VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsime) porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Conopidă fîrtă cu unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42	77,70
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copti în rolă	200		5,00	5,20	49,25	252,45
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			17,70	20,82	104,45	658,00
DEJUNUL II						
Măr,copt cu gem de zmeură	1/65/15		0,42	0,00	21,60	84,62
Măr	92,00	81,00	0,37	0,00	10,40	42,32
Gem de zmeură	15,00	15,00	0,05	0,00	11,20	42,30
Paste "Farfalle"fierte cu unt și brânză semitare maturată "Edam"	1/150/20		6,64	5,01	36,78	336,60
Paste făinoase "Farfalle"	50,00	50,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Unt (72.5 %)	5,25	5,25	0,74	3,81	0,53	66,10
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc de mere în sortiment (adaos de zahăr)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
TOTAL			8,66	5,01	90,60	683,20
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Rasolnic cu orez	1/250		3,54	3,92	29,32	164,48
Cartofi	100,00	75,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00		0,00	0,00
Pește "Macrou"înăbușit cu legume	50		21,70	14,93	3,83	225,29
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30

SĂPTĂMÂNA II LUNI I ZI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Unt "Crestianscoe" (72,5% gr.) porționat	15	64,75	13,93	5,10	14,90	147,89
Cașcavalul "Gauda" (45% gr)	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Omletă naturală (respect. cerințelor sanitaro-igienice)	55		0,10	12,44	17,70	179,60
Ou categoria "Extra"	40,00	40,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lapte (2,65 % gr)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,15	112,20
Sare iodată	1,00	1,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	100		0,10	0,00	11,00	70,00
Ceai "Lipton" cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			21,51	25,90	86,38	649,50
DEJUNUL II						
Tartină cu cașcaval "Edam" (40 % grăsimi)	1/15/50		5,93	4,86	26,20	172,50
Cașcaval "Edam" 40%	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Dovleac, copt cu unt	100		4,55	1,81	8,46	54,24
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,39	37,55
Unt "Crestianscoe"	2,50	2,50	3,25	1,81	0,02	16,53
Scorțișoară	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,19
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe și unt pe apă	1/200/10		7,05	4,40	74,24	339,38
Ovăz	50,00	50,00	5,95	2,90	32,70	172,50
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	20,88
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Unt creștianscoe (72.5 %)	10,00	10,00	0,00	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar" cu dulceață de gutui	1/200/20		0,30	0, 0	16,58	58,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de gutui	20,00	20,00	0,10	0,00	15,20	57,00
TOTAL			13,81	11,82	106,48	657,70
PRÂNZUL						
Conopidă înăbușită cu unt cu unt	1/100/5		2,00	3,61	1,14	46,00
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

SĂPTĂMÎNA II Marți // ZI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Portocale proaspete	100		0,90	0,00	8,40	59,00
Budincă de brinză de vaci (9%grăsimi) cu stafide și smântână (prelucrată termic)	100/10		24,08	16,00	63,88	337,70
Brânză de vaci (9% grăsime)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ouă	2,80	2,80	0,00	0,00	4,95	17,40
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	15,00	11,22
Unt	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Covrigei vanilie	.25		3,4	4,24	17,83	99,25
Lapte fiert	200		5,60	6,40	9,40	116,00
Lapte	21,0	20,00				
TOTAL			36,82	31,44	92,00	652,00
DEJENUL II						
Vatrușcă , coaptă cu brinză de vaci (9% grăsimi)	1/50		9,08	5,53	23,00	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,86	6,96
Ouă	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare	1,00	1,00	1,69	1,30	0,13	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brinză de vaci(9% grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din orez cu fructe și unt pe lapte (2,5 % gr.)	1/200/10		9,18	12,22	64,00	370,00
Orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte (2,5% grăsimi)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	30,00	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu dulceață de caise	1/200/20		0,08	0,00	14,24	53,80
Ceai	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de caise	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
TOTAL			19,00	17,75	112,20	645,00

PRÎNZUL						
Tomate în sos propriu	50		0,50	0,20	1,50	19,50
Tomate în sos propriu	52,50	50,00				
Supă de cartofi cu fricăței	1/250		12,25	12,84	36,24	277,03
Cartofi	66,50	50,00	1,33	0,07	13,10	55,20
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu	50/50		9,90	7,54	12,40	154,40
Carne de piept de pui	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină fără os	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	0,68	24,40
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei nerafinat	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	22,50
Tomat-pastă	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	6,20	0,00
Terci dens din crupe de mei	1/100	1,00	2,78	2,82	18,75	81,00
Crupe de mei	25,00	25,00	2,32	0,28	18,43	81,00
Unt	3,50	3,50	0,46	2,54	0,32	23,13
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,91	104,04
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			29,45	23,97	118,62	854,77
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI III ZI

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI III ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Banane porționate	1/100	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
Salată din morcov cu mere	100		1,29	5,08	11,98	127,70
Morcov	87,50	70,00	1,14	0,09	6,13	29,00
Mere proaspete	22,70	20,00	0,09	0,00	2,60	40,30
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,22
Lămâe (suc)	7,20	3,00	0,06	0,00	0,26	2,23
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Blinele cu cașcaval și dulceată de coacăz	1/100/20		9,79	3,78	54,25	360,98
Făină	48,10	48,00	4,95	0,43	35,70	157,30
Ouă	2,32	2,32	0,41	0,29	0,01	88,02
Lapte	48,10	48,10	1,35	1,54	2,26	27,90
Drojdie	1,40	1,40	0,18	0,00	0,12	1,20
Zahăr	1,70	1,70	0,00	0,00	1,70	6,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval	16,90	16,80	2,82	1,52	0,22	26,36
Dulceață de coacăză	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Ulei rafinat	0,70	0,70	0,00	6,99	0,00	62,93
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpșune	25,00	25,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL			12,44	9,07	115,32	681,12
DEJUNUL II						
Tartină cu unt "Crestianscoe (72,5%gr)	1/10/25		1,35	7,44	13,17	124,23
Unt "Crestianscoe"	10	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Pâine	25	25,00	1,22	0,19	13,08	58,13
Ou "Extra"fiert	40,00		5,10	4,60	0,30	63,00
Ou categoria"Extra"	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Babă din paste făinoase cu dulceță de căpșune	1/150/25		7,30	8,83	52,61	427,05
Paste făinoase	40,00	40,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Zahăr	6,00	6,00	0,74	3,81	0,53	66,10
Unt țărănesc (72.5 %)	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Ouă	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
Dulceață de căpșune	25,00	25,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Ceai "Akbar"cu lapte			1,60	1,60	18,73	86,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lapte (2,5%gr)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL			18,35	29,92	84,80	690,40

PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Borș roșu (Sficolnic)	1/250		11,22	12,60	25,30	232,01
Cartofi	66,75	50,00	1,34	0,07	13,15	55,40
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	6,75	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roșii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpe coapte în rolă	50		13,80	8,37	4,00	121,50
Pulpe de pasăre	83,00	50 neto gata	13,80	5,87	4,00	99,00
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Fasole fierte cu legume	100		9,70	12,00	25,14	184,83
Fasole fierte cu legume	41,00	84 neto gata	9,14	6,97	22,34	126,70
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	4,00	4,00	0,20	0,00	0,76	3,84
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti " din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară			3,84	0,57	40,82	178,80
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Pâine de secară	40,00	40,00	1,90	0,28	19,90	85,60
TOTAL :			32,50	33,50	119,80	866,80
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI IV ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Pateu deschis, copt cu mere vanilie	.100		2,89	11,06	12,20	154,40
Făină	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,50
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	1,20
Unt	2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	16,53
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Unt de vaci	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Vanilie	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspăete	23,00	20,00	0,09	0,00	2,60	11,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	22,44
Ghiveci de legume cu orez (Sarmale leneșe)	250		8,76	10,63	7,88	165,87
Varză proaspătă	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcov	50	0,00	0,00	4,20	0,00	37,80
Ceapă usc.	24	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Orez	14	40 fiert	0,19	0,00	0,76	3,84
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos: 75 gr neto	7,5	7,50				
Făină	3,8	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei rafinat	1,5	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Tomat-pastă	3	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Morcov	7,5	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Ceapă	1,8	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Zahăr	1,1	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	27,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane, citruse, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar" cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL			29,84	22,12	97,28	649,40
DEJUNUL II						
Sfeclă înăbușită cu mere	100		3,36	8,62	15,52	148,26
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	49,00
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	13,75
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Pârjoală din carne de bovină cu sos	50,00		8,61	8,06	11,35	162,96
Pulpă de bovină fără os	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00

SĂPTĂMÎNA II VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa suedeză la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porționat	20		4,70	8,00	0,00	76,40
Conopidă fiartă cu unt	1/100/10		2,59	7,26	1,42	77,70
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt	10,00	10,00	1,40	7,26	1,00	66,10
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copti în rolă	200		5,00	5,20	49,25	252,45
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de grâu	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Fructe sezoniere în sortiment (kiwi, banane,citrușe, mere)	100		0,70	0,00	11,00	53,50
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL			17,70	20,82	104,45	632,00
DEJUNUL II						
Măr,copt cu gem de coacăză	1/65/15		0,42	0,00	21,60	84,62
Măr	92,00	81,00	0,37	0,00	10,40	42,32
Gem de coacăză	15,00	15,00	0,05	0,00	11,20	42,30
Spaghete fierte cu unt și brânză semitare maturată "Edam"	1/150/20		6,64	5,01	36,78	336,60
Spaghete	50,00	50,00	5,90	1,20	36,25	270,50
Unt (72.5 %)	5,25	5,25	0,74	3,81	0,53	66,10
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc de mere în sortiment (adaos de zahăr)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
TOTAL			8,66	5,01	90,60	632,20
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Rasolnic cu arpacaș	1/250		3,54	3,92	29,32	164,48
Cartofi	100,00	75,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Morcov	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Castraveți murați	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ceapă	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Ulei rafinat	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Verdeață	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,01	0,01	0,00		0,00	0,00
Frunze de dafin						
Pește "Merluciu" înăbușit cu legume	50		21,70	14,93	3,83	225,29
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30

