

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU



E.TCACI

Data 24 / 11 / 2023

APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"



A.GHIMPU

Data 24 / 11 / 2023

MENIU - MODEL SUEDEZ

PENTRU 10 ZILE
ALIMENTAȚIA ELEVILOR DIN CLASELE GIMNAZIALE
CU PROFIL SPORTIV
PENTRU PERIOADA "IARNA-PRIMĂVARA"
ANUL DE STUDII 2023-2024

CHIȘINĂU 2024

Handwritten signature

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/25/10/15	20,00	5,62	14,30	14,61	205,00
Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	10,00	10,00	3,99	4,15	0,00	59,60
Biscuit (fără grăsăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Pilaf dulce cu fructe	1/130		3,51	4,93	30,33	211,35
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt 82,5% de grăsimi (fără gr.vegetale)	5,00	5,00	0,50	4,12	0,03	37,40
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Ceai "de Mai"cu lămâie(fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,36	26,40	106,80
Banane	171,43	120,00	1,20	0,36	26,40	106,80
TOTAL :			10,58	19,59	72,92	526,24
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani"pe biscuit	1/25/10		1,59	10,15	14,66	146,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "deOlanda"	1/100/25		4,11	6,84	25,68	243,73
Paste făinoase -diverse (grâu dur)	33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	124,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi	26,00	20,00	0,29	3,50	0,00	92,75
Ceai "de Mai"cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,36	26,40	106,80
Banane	171,43	120,00	1,20	0,36	26,40	106,80
TOTAL :			7,15	17,35	73,30	519,12
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"și magiun de mere pe biscuit	1/25/15/5		1,72	14,25	17,56	195,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Magiun de mere	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Biscuit fără grăs. hidrogenizate,adaosuri, E-uri	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe	1/200		3,80	5,97	18,81	218,36
Fulgi de ovăz	49,95	33,30	3,33	1,33	2,31	108,23
Apă	123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete	21,45	15,00	0,08	0,00	2,13	8,87
Banane	25,00	15,00	0,18	0,05	3,85	15,58
Ceai "de Mai"cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00

Fructe proaspete	1/120		1,20	0,36	26,40	106,80
Banane	171,43	120,00	1,20	0,36	26,40	106,80
TOTAL :			6,97	20,58	74,33	560,85
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	1/50		1,19	4,32	3,95	57,70
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde și verdeață	1/250		2,92	5,16	20,19	134,28
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produș) tratat termic	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată/Frunze de dafin	0,1/0,01	0,1/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pui cu sos alb de legume	1/70/50		31,76	10,44	6,31	279,62
Carne de piept de pui dezosată ,refrigerată	113,40	105,00	28,34	2,26	1,13	180,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	23,40
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de legume:						
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,04	2,64	0,07	40,90
Făină de grâu	2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,66	0,29
Rădăcină de țelină	0,67	0,45	0,01	0,00	0,02	0,08
Morcov	7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
Rădăcină de țelină	2,25	1,5	0,01	0,01	0,05	0,25
Ceapă	3,6	3	0,05	0,01	2,21	0,97
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,00	3,00	0,00	0,09	0,36
Bulgur fiert cu unt	1/170/10		5,31	12,73	29,31	312,20
Bulgur	66,64	65,96	5,22	0,43	29,17	200,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/200		0,80	0,00	22,60	94,00
Mere	227,00	200,00	0,80	0,00	22,60	94,00
Compot" Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	23,25	72,81
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine "cu Malai"	1/150	150,00	11,79	3,36	83,43	430,85
TOTAL :			54,02	36,01	189,04	1381,46
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			64,60	55,60	261,96	1907,70
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			61,17	53,36	262,34	1900,58
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			60,99	56,59	263,37	1942,31
COSTUL : Dejun+Prânz 39,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Ou fiert cu pâine	1/40/35		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural , unt	1/200/5		3,58	6,43	55,39	235,02
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,04	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu dulceață de zmeură	1/200/5		0,23	0,00	4,28	14,44
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Mere proaspete	170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :			14,01	12,53	100,92	516,96
Dejunul -varianta II						
Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"	1/50		2,33	6,91	0,79	128,12
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	1,27	1,15	0,07	68,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,5	2,50	0,03	2,06	0,02	18,90
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,38	0,70	8,70
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	2,6	2,50	0,61	1,06	0,00	9,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,26	0,00	22,62
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	1/205/5		3,51	6,31	31,66	244,52
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	5,10	5,00	0,085	0,00	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	3,40	13,60
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Mere proaspete	170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :			9,39	14,12	65,38	542,33
Dejunul -varianta III						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8,05	7,56	28,48	231,40
Crupe de hrișcă	33,30	32,97	3,82	0,66	19,45	113,08
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"	1/200		3,10	0,00	10,96	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Măr copt cu nuci	1/135		1,50	3,50	15,20	93,60
Măr	147,00	130,00	0,5	0,00	14,70	61,10
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,5
TOTAL :			22,25	17,16	78,94	541,79

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

Salată "Vitaminică"	1/50		7,92	2,53	16,61	110,68
Varză proaspătă	25,00	18,25	1,70	0,00	10,40	74,40
Morcov	6,65	5,00	0,07	0,01	0,04	2,36
Ceapă	6,0	5,00	0,09	0,01	3,68	1,23
Rădăcină de țelină	5,25	3,50	0,03	0,01	0,15	0,59
Mere proaspete	17,1	15,00	6,00	0,00	1,70	7,07
Zahăr	0,05	0,05	0,00	0,00	0,49	2,03
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,005	0,00	0,065	0,14
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Borș roșu (Sfecolnic) cu smântână (tratat termic)	1/250/10		3,42	11,86	26,20	165,03
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Pilaf din fileu de pui	1/70/150		32,78	10,92	43,17	468,75
Fileu de pui	113,40	105,00	28,34	2,26	1,13	180,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
Ceapă	9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	3,27
Morcov	9,98	7,50	0,10	0,01	0,56	9,60
Suc de tomate	6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	1,69
Rădăcină de țelină	1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez	57,00	56,50	4,12	1,12	35,55	205,96
Apă	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine de casă cu țărâță	1/150	150,00	13,50	4,50	72,00	387,00
Fruite proaspete	1/200		2,00	0,60	44,00	222,50
Banane	285,00	250,00	2,00	0,60	44,00	222,50
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/200		0,36	0,14	22,59	85,54
Fruite uscate"asorti"	20,00	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			57,98	29,95	180,57	1439,50
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			71,99	42,48	281,49	1956,46
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			67,37	44,07	245,95	1981,83
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			80,23	47,11	259,51	1981,29

COSTUL : Dejun+Prânz 39,80 lei

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

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

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				

Dejunul - varianta I

Mămăliguță cu brânză de vaci (tratat termic) și smântână (tratat termic)	1/100/50/25		12,06	13,70	23,68	286,13
Malai	33,50	33,50	3,33	1,33	22,33	108,33
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	51,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00
Lapte fiert cu cacao	1/150		2,59	2,87	8,49	80,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
Măr copt	100		0,32	0,00	9,00	47,00
Măr	115,00	100,00	0,4	0,00	11,25	47,00
TOTAL :			18,82	17,62	68,82	525,53

Dejunul - varianta II

Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)	1/100/25		15,92	11,19	18,52	267,63
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	10,00
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	5,86	10,08
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Smântână, 15 % grăsimi	2,50	2,50	0,07	0,38	0,08	5,40
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00
Lapte fiert	1/150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Măr copt	1/130		0,50	0,00	14,70	61,10
Măr	147,00	130,00	0,5	0,00	14,70	61,10
TOTAL :			24,77	15,24	68,37	518,73

Dejunul - varianta III

Păpănași de brânză copti la cuptor cu smântână (tratat termic)	1/100/25		17,20	14,90	14,49	311,09
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,31
Crupe de griș	7,3	7,30	0,87	0,07	4,84	25,80
Ou de găină categoria "Extra"	3,2	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Vanilină	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	6,60	6,60	0,66	0,07	4,82	23,63
Smântână 15 % de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
Sare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1	1	0,01	0,82	0,01	7,8
Smântână 15 % de grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Biftec împănat în pesmeți la aburi	1/50		2,66	10,30	10,29	151,62
Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată	5,34	48,50	0,91	6,60	3,86	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Ouă de găină categoria Extra	12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Ghiveci de legume moldovenesc	1/150		3,12	8,23	28,74	161,07
Cartofi	92,40	60,00	1,34	0,07	12,72	53,57
Conopidă	25,53	20,42	0,41	0,02	10,21	5,11
Morcov	18,00	15,00	0,20	0,02	1,05	6,15
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,34	0,00	1,62	9,30
Rădăcină de țelină	10,50	8,55	0,05	0,09	0,22	1,18
Praz	21,40	18,00	0,38	0,05	0,98	4,11
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,43	0,00	67,43
Sos :	1/30					
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Pâine de casă cu țărăță	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,23	0,10	6,48	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			11,86	20,38	82,91	523,38
Dejunul -varianta II						
Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe	1/50		2,43	2,50	14,24	83,28
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	1,85	0,00	5,40	19,20
Prune uscate	10,20	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
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 cu sos alb de legume	25/30		5,84	3,23	2,23	103,36
Piept de pui dezosată, refrigerată	41,50	40,25	5,50	0,00	0,17	62,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Sos alb cu legume:	1/30					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,60	3,60	0,00	3,22	0,00	32,22
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Couscous fiert	1/100		4,20	3,39	28,74	165,86
Couscous	38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	139,68
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00

Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			18,12	10,72	86,77	550,29
Dejunul -varianta III						
Vinegretă de legume cu praz	1/100		2,37	10,00	10,25	99,66
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti	46,20	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeată (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Burger "Sănătos"	1/120		18,84	12,66	44,52	375,83
Bitoc tocat de carne de pui	50,00	50,00	12,50	6,10	7,80	137,23
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,40	4,10	0,07	39,00
Tomate proaspete	23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde	5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chifă "Școlară"	55,00	55,00	5,61	2,44	35,33	193,78
Ceai "Lisma"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Fructe proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			22,31	22,76	72,13	542,28
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)	30	30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
Ciorbă cu fasole delicioasă și smântână(tratat termic	1/250/10		7,20	12,20	33,62	214,83
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	83,50	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeată (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată/Frunze de dafin	0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Knăli din piept de pui la aburi	1/75		14,32	12,97	36,43	252,01
Piept de pui dezosată refrigerată	81,00	69,12	11,85	5,01	34,20	149,25
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	18,75	18,75	0,52	0,60	0,88	10,66
Pâine de grâu	7,50	7,50	0,22	0,00	1,26	17,10
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,234 buc.	9,36	1,65	1,18	0,05	18,90
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	7,50	7,50	0,08	6,18	0,05	56,10
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din mei	1/150		6,53	6,80	43,44	263,80
Crupe de mei	60,00	59,40	6,50	2,49	43,36	224,53
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Fructe proaspete	1/200		2,00	0,60	44,00	222,50
Banane	285,00	250,00	2,00	0,60	44,00	222,50
Pâine "cu Malai"	1/150	150,00	11,79	3,36	83,43	430,85
Compot de mere proaspete	1/200		0,66	0,00	13,69	55,34
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			40,80	35,39	211,51	1439,33
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			37,33	55,77	294,42	1962,71
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			37,41	46,11	298,28	1989,62
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			63,11	58,15	283,64	1981,61
COSTUL : Dejun+Prânz 39,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)		1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Babă de paste făinoase "Trandafir"		1/130		7,21	11,51	28,60	235,34
Paste făinoase diverse din grâu dur		39,00	39,00	3,90	0,50	22,20	140,40
Sare		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte		51,35	51,35	1,50	8,00	1,98	26,70
Ouă de găină categoria Extra		9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Gem de trandafir		5,46	5,46	0,04	0,00	2,44	14,57
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Pesmeți		2,7	2,70	0,44	0,13	1,81	12,67
Smântână		2,73	2,73	0,08	0,40	0,07	5,90
Ouă de găină categoria Extra		1,00	1,00	0,13	0,10	0,01	1,50
Covrigei cu boabe de grâu incolțit (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)		1/40	40,00	4,40	1,20	37,50	192,75
Băutură de lămâie		1/200		0,14	0,00	0,60	4,70
Lămâie		16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Mentă		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete		1/100		0,00	0,00	8	38,00
Mandarine		135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
TOTAL :				16,05	15,81	74,70	534,54
Dejunul - varianta II							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)		1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Tartină fierbinte cu unt și cașcaval ” De Olanda ”		1/85		8,20	9,92	17,73	212,20
Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic		35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Tomate		22,00	20,00	0,13	0,00	0,88	3,76
Terci din cereale cu dovleac		1/100		4,15	4,92	32,54	179,69
Crupe de orz		33,30	33,27	3,09	0,37	24,28	102,79
Dovleac		50,00	35,00	0,35	0,00	2,10	9,10
Lapte		22,50	22,50	0,68	0,45	1,13	11,70
Apă		25,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "De Mai"cu lămâie		200/3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete		1/100		0,00	0,00	8	38,00
Mandarine		135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
TOTAL :				16,90	17,94	74,33	534,13
Dejunul -varianta III							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)		1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda"		1/35/10/10		5,45	49,22	15,82	203,36
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,8
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		16,00	15,00	3,93	40,80	0,00	58,66
Pâine "cu Malai"		35,00	35,00	1,46	0,22	15,72	69,90

Terci din cereale cu semințe de susan	1/100/3		5,37	5,37	26,86	187,05
Crupe de grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
Mix de semințe(susan,in)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Fruite proaspete	1/100		0,00	0,00	8	38,00
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
Ceai "De Mai" cu lămâie	200/3		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			15,32	57,69	61,54	511,95
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Mix de legume feliate	1/30/30		0,71	0,00	3,19	44,50
Ardei dulci Kapya proaspeți	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	15,70
Rasolnic cu arpacaș și verdeță	1/250		3,35	10,38	32,72	217,05
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de țelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pește copt cu legume în rolă	1/50		21,70	14,93	3,83	148,99
Fileu de pește pur "Merluciu"	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt și cașcaval ras	1/150/20		12,44	17,79	47,64	474,30
Cașcaval "de Olanda "45% de grăsimi	26	25,00	6,20	9,50	0,00	147,50
Crupe de malai	49,50	49,20	6,18	0,09	47,55	252,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,200	0,090	74,800
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite proaspete	1/250		2,25	0,25	27,50	117,50
Portocale	284,00	250,00	2,25	0,25	27,50	117,50
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	23,25	38,01
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu țărăță	1/150	150,00	13,50	4,50	72,00	387,00
TOTAL :			51,95	47,60	182,63	1427,35
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			68,00	63,41	257,33	1961,89
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			68,85	65,54	256,96	1961,48
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			67,27	105,29	244,17	<

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu- model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda"pe biscuit	1/25/5/20		1,80	12,02	14,63	183,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45%de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Biscuit (fără grăs. hidrogenizate,adaosuri, E-	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă	1/150/5		6,71	5,13	45,83	262,10
Orz	40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane proaspete	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,03	37,40
Băutură "Limonadă"	1/200		0,14	0,00	5,58	23,40
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,07	12,36	57,60
Kiwi	136,00	120,00	1,20	0,07	12,36	57,60
TOTAL :			9,85	17,22	78,40	526,50
Dejunul - varianta II						
Grilettă cu unt și cașcaval pe pâine	1/55		2,00	10,35	18,36	192,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45 %de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	35,00	35,00	1,70	0,25	18,31	81,55
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt	1/200/5		6,89	7,34	39,00	236,84
Fulgi de ovăz	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	13,80
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/120		1,20	0,07	12,36	57,60
Kiwi	136,00	120,00	1,20	0,07	12,36	57,60
TOTAL :			10,34	17,69	76,29	509,18
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"pe biscuit	1/25/10		1,59	10,15	14,66	146,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,25	0,10	74,80
Biscuit fără grăs.(hidrogenizate,adaosuri, E-	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/120/25		8,32	12,18	29,43	288,90
Paste făinoase(din grâu dur)-diverse	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	5,00	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	1/200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79

Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/120		1,20	0,07	12,36	57,60
Kiwi	136,00	120,00	1,20	0,07	12,36	57,60
TOTAL :			11,36	22,40	63,02	515,09
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Salată de legume proaspete cu semințe de susan	1/50/4		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	4,00	4,00	0,8	2,8	0,4	26
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	1/250/30		7,95	10,92	44,45	304,83
Cartofi	77,00	50,00	1,00	0,05	9,50	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
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	46,2	30	2,23	0,33	23,58	104,85
Bitoc tocat din fileu de pui la aburi	1/50		13,48	7,41	8,08	146,20
Fileu de pui dezosdată ,refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/150		8,80	9,61	41,79	317,25
Crupe de hrișcă	71,40	70,68	8,20	1,41	41,70	242,45
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,60	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite proaspete	1/250		0,80	0,00	22,60	129,00
Mere	283,70	250,00	0,80	0,00	22,60	94,00
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	14,45	54,85
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine cu țărâță de casă	1/160	160,00	14,40	4,80	76,80	412,80
TOTAL :			46,25	35,74	190,24	1429,48
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			56,10	52,96	204,71	1955,98
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			56,59	53,43	266,53	1944,57
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			46,29	58,14	329,55	1944,57
COSTUL : Dejun+Prânz 39,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor pentru meniul suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani",gem de fructe	1/10/5/30		2,79	9,10	17,39	165,55
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Gem de coacăză/ de căpșune	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Bulgur pe lapte cu unt	1/200		8,83	6,50	43,93	289,47
Crupe de bulgur	50,00	50,00	5,94	0,50	33,17	176,72
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	5,94	24,35
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt	80		0,32	0,00	9,00	36,80
Măr	92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Lapte fierț	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :			16,44	18,60	77,82	569,82
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/10/20/40		5,39	11,85	14,46	191,01
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	10,50	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de arpacaș vîscos cu lapte	1/200		5,91	6,51	39,99	270,74
Arpacaș	48,60	48,60	5,77	0,48	32,24	171,77
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Apă	67,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt cu nuci	1/105		1,40	3,50	11,80	79,50
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,50
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	11,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			12,95	21,86	77,81	563,04
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/30		1,59	12,59	15,79	182,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15	15,00	0,13	12,37	0,09	112,20
Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural	1/205		12,95	6,91	36,13	282,98
Crupe de orez	45,00	44,55	10,00	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,10	0,02	0,00	0,44	13,75
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
Ceai "de Mai"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			14,74	19,50	66,28	522,87
Costul: Dejunul 19,35 lei						

PRANZUL

PRANZUL						
Dovlecei cu legume înăbușite	1/50		2,72	4,16	11,51	81,28
Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratat termic)	1/250/10		2,85	6,63	30,52	159,41
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Perişoare cu sos roșu	1/100/50		19,35	12,98	20,44	261,27
Piept de pui refrigerată, dezosată	44,00	42,68	7,40	3,10	2,12	41,88
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresată	44,00	40,74	8,32	5,20	0,00	78,60
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	42,00	42,00	1,18	1,34	1,98	24,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	10,00	10,00	1,76	1,24	0,04	18,40
Pâine	8,00	8,00	0,24	0,00	13,60	48,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș	1/150	1/150	4,98	4,96	32,69	199,49
Crupe de arpacaș	49,95	49,45	4,95	0,64	32,64	160,22
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,25	5,25	0,03	4,32	0,05	39,27
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/200		2,00	0,60	44,00	178,00
Banane	280,00	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
Compot Asorti de mere și prune uscate	1/200		0,28	0,07	18,87	70,80
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,17	0,07	6,30	25,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	1/150	150	11,79	3,36	83,43	430,86
TOTAL :			41,97	32,16	197,46	1381,11
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			58,41	50,76	275,28	1950,93
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			54,92	54,02	275,27	1944,15
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			56,71	51,66	263,74	1903,98
COSTUL : Dejun+Prânz 39,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meni-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Dovleac copt în rolă		1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac		129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie		0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt "de Râșcani"		1/10/30		1,51	8,41	15,81	144,70
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine "cu Malai"		30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt		1/100/5		14,63	11,64	22,34	216,60
Făină de grâu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
Ouă de găină de categorie "Extra "		0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de 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
Pâine "cu Malai"		1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
Ceai "Lisma"cu lapte natural		1/200		1,70	1,00	8,86	45,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
TOTAL :				20,84	21,30	73,80	515,14
Dejunul - varianta II							
Tartină cu brânză cu cheag tare"de Râșcani"		1/35/15		6,90	5,65	18,34	159,12
Brânză cu cheag tare"de Râșcani" (45% grăs.)		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,57
Pâine "cu Malai"		1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)		1/100/10		12,96	12,27	28,36	215,22
Brânză de vaci (9% grăsimi)		65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov		27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș		6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "		3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi		15,00	15,00	0,42	3,00	0,48	30,00
Lapte fiert cu cacao		1/150		2,91	2,87	12,51	80,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf		3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr		5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
Măr copt		1/105		0,40	0,00	11,30	47,00
Măr		120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
TOTAL :				23,17	20,79	70,51	501,74
Dejunul - varianta III							
Dovleac copt în rolă		1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac		129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie		0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu gem de coacăză		1/10/30		1,71	0,31	21,36	91,90
Gem de coacăză		10,00	10,00	0,26	0,10	5,64	22,00
Pâine "cu Malai"		30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
Babă albă cu brânză de vaci,smântână(tratat termic)		1/100/10		12,33	8,71	46,65	340,24
Tăiței de casă		23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	86,04
Sare iodată		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9 % de grasimi		33,90	33,90	5,42	3,05	0,34	68,14
Ouă de găină, categoria "Extra "		2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	2,99

Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,35
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Pesmeți	1,67	1,67	3,00	0,39	22,20	108,00
Smântână 15 % de grăsimi	1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Mere proaspete	136,00	120,00	0,05	0,00	13,56	56,40
Ceai "de Mai"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			43,06	9,02	96,38	534,83
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Tomate proaspete porționate	1/100		0,60	0,00	4,20	19,00
Tomate proaspete	102,00	100,00	0,60	0,00	2,10	19,00
Ciorbă de cartofi cu arpacaș și smântână (tratat termic)	1/250/10		5,68	6,74	36,09	184,54
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaș	12,50	12,50	1,24	0,16	8,17	40,10
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Sufleu de pasăre cu orez coaptă	1/50		15,17	27,30	4,21	337,52
Piept de pui dezosată , refrigerată	67,20	65,18	9,24	6,45	0,21	96,08
Orez (viscos) (15-m.netto)	50,40	49,98	3,43	0,03	3,89	169,40
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,35 buc.	14,00	2,46	1,72	0,06	25,62
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,80	2,80	0,04	11,55	0,06	21,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt	1/150		4,71	8,49	44,46	282,25
Cartofi	231,00	150,00	4,62	0,24	44,40	207,45
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/250		2,25	0,25	27,50	117,50
Portocale	284,00	250,00	2,25	0,25	27,50	117,50
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,80
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de casă cu țărâță	1/160	160,00	14,40	4,80	76,80	412,80
TOTAL :			43,06	47,58	199,82	1375,41
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			63,90	68,88	273,62	1890,55
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			66,23	68,37	270,33	1877,15
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			86,12	56,60	296,20	1910,24
COSTUL : Dejun+Prânz 39,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză "Pechin"	1/100/5		2,86	4,99	8,78	104,89
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	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
Gulaș din fileu de pui	1/50/50		20,79	1,68	10,63	108,14
Fileu de pui dezosată ,refrigerată	81,00	74,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,84
Făină de grâu	2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină	1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuscus fiert cu unt	1/100		3,44	3,07	17,98	107,68
Cuscus "/orz/ mei/ arpacaș	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			31,44	10,94	89,07	545,00
Dejunul - varianta II						
Legume proaspete porționate	1/30		0,30	0,00	1,80	9,00
Ardei "Kapyra"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Găină înăbușită în sos alb de smântână	1/50		24,65	13,21	10,16	188,43
Găină	55,20	50,00	23,90	10,10	6,93	136,85
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	10,80
Amestec de legume	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos al de smântână	50	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	12,5	12,50	0,35	1,87	0,40	27,00
Făină de grâu	3,75	3,75	0,37	0,04	2,74	13,42
Amestec de legume	0,12	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Cartofi copti în rolă	1/150		3,00	5,10	29,55	169,45
Cartofi	231	150,00	3,00	0,15	29,55	124,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Compot de mere și portocale	1/200		0,25	0,00	6,57	21,79
Mere proaspete	34,20	30,00	0,12	0,00	3,40	14,15
Portocale	15,00	10,00	0,09	0,01	1,16	4,94

Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fruite proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			32,30	19,51	83,18	553,87

Dejunul - varianta III

Tartină cu bitoc de pui la aburi	1/50/50		12,55	6,16	7,84	137,24
Fileu de pui refrigerată,dezosată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,5	6,5	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Salată de cartofi cu morcov	1/100		1,94	10,12	25,63	158,48
Cartofi	92,4	60,00	1,37	0,07	13,05	54,95
Morcov	24,3	18,00	0,25	0,02	1,36	7,97
Praz /ceapă	18,00	15,00	0,26	0,03	11,04	4,84
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Verdeață	2,7	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,80
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			19,29	16,88	79,93	513,02

Costul: Dejunul 19,35 lei

PRÂNzul

Mix de legume cu semințe de dovleac	1/100		1,61	0,07	8,51	151,50
Ardei , roșii, praz	66,5/51,0/25,0	50	0,00	0,00	6,06	129,00
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	5	5	1,51	0,07	2,45	22,5
Supă Tărănească cu orez și smântână (tratat termic)	1/250/10		2,94	6,77	30,96	169,92
Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Orez	10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	13,30	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	1/65		16,21	3,99	10,54	175,35
Fileu de pui dezosată, refrigerată	55,90	50,70	13,97	1,11	0,55	63,72
Lapte 2,5 % de grăsimi	11,70	11,70	0,27	0,23	0,58	6,08
Pâine de grâu	15,00	15,00	0,68	0,10	4,05	42,30
Ouă de găină, categoria "Extra "	5,20	5,20	0,58	0,35	0,45	6,47
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,60	2,60	0,03	2,13	0,04	20,28
Pesmeți	10,00	10,00	0,65	0,07	4,74	35,80
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani"	1/20/40	20,00	8,70	6,60	19,20	180,79
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu țărâță	40,00	40,00	3,50	1,20	19,20	103,20
Omletă naturală cu roși și ardei dulce	1/80		5,31	6,28	2,76	88,98
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Tomate proaspete	14,75	12,50	0,08	0,00	0,59	2,52
Ardei dulce	16,63	12,50	0,12	0,00	0,75	3,74
Verdeață (Pătrunjel , mărar)	stan	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Budincă de orez cu dovleac,smântână(tratat termic)	1/100/10		3,77	4,73	21,41	158,25
Crupe de orez	24,00	24,00	1,75	0,48	15,12	87,59
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Dovleac	40,00	28,00	0,28	0,00	1,68	7,28
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	3,20	3,20	0,42	0,32	0,03	4,58
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,60	1,60	0,01	1,31	0,01	11,97
Pesmeți	1,60	1,60	0,13	0,02	0,77	4,27
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ceai "de Mai	0,01		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Mere proaspete	170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :			18,63	17,61	66,89	520,31
Dejunul - varianta II						
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porționat	1/15		0,09	12,30	0,14	112,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Ou fiert	1/40/50		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Terci viscos din hrișcă cu unt	1/130		3,86	4,24	23,55	147,52
Crupe de hrișcă	32,50	32,18	3,54	1,35	23,49	121,62
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine de casă cu țărâță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Fruite proaspete	1/150	100,00	0,60	0,00	16,90	70,31
Mere	170,4	150,00	0,60	0,00	16,90	70,31
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămie	1/200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			14,40	22,64	71,45	548,82
Dejunul - varianta III						
Scrob natural	1/50		5,90	8,73	2,40	116,49
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	40,00	40,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt și cașcaval	1/100		8,32	8,69	24,53	211,02
Crupe de malai	33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40

Chefir		1/200		0,60	0,10	6,00	92,00
Fructe proaspete		1/120		0,05	0,00	13,56	56,40
Mere		136	120,00	0,05	0,00	13,56	56,40
TOTAL :				17,57	18,42	60,89	553,31
Costul: Dejunul 19,35 lei							
PRÂNZUL							
Tomate proaspete porționate cu praz și ulei		1/75/5/2		0,56	2,00	3,44	33,43
Tomate proaspete		76,5	75,00	0,45	0,00	3,15	14,25
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,29	1,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Borș ucrainean de varză cu cartofi ,fasole , verdeață ,smântână (tratat termic)		1/250/10		7,72	8,64	25,56	318,46
Cartofi		130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov		9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă		37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole		20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu		2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Perişoare din fileu pește cu sos roșu		1/65/50		11,04	12,08	13,69	206,15
Fileu de pește pur Merlučiu		59,80	41,60	8,45	2,34	2,21	46,80
Pâine		9,10	9,10	0,91	0,08	6,76	29,77
Ouă de găină, categoria "Extra "		0,13 buc.	5,20	0,65	0,52	0,36	8,20
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă		13,00	13,00	0,39	0,42	0,61	7,54
Ceapă		10,40	10,40	0,18	0,00	0,98	4,47
Ulei de floarea soarelui		6,50	6,50	0,00	6,50	0,00	58,37
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază:			50,00				
Morcov		5,00	4,00	0,06	0,00	0,00	1,66
Ceapă		1,20	1,00	0,02	0,00	0,12	0,52
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,20	2,20	0,00	2,20	0,00	19,80
Făină de grâu		2,50	2,50	0,26	0,02	1,86	8,18
Pastă de tomate		2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	19,20
Zahăr		0,76	0,76	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața		1,36	1,36	0,02	0,00	0,03	0,22
Terci din crupe de grâu "Arnautca"		1/150		6,72	4,86	37,35	238,08
Crupe de grâu		60,00	55,69	6,69	0,55	37,30	198,81
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete		1/250		1,20	0,00	39,75	155,00
Hurmale		260,00	250,00	1,20	0,00	39,75	155,00
Compot din mere proaspete		1/200		0,20	0,00	10,23	39,96
Mere		45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu țărâță		1/160	160,00	14,40	4,80	76,80	412,80
TOTAL :				41,84	32,38	206,82	1403,88