

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

**Directorul Întreprinderii
Municipale de Alimentaţie
Publică „Bucuria-EL”**



Simion Untila

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor I-IV

cu profil sportiv

din instituţiile de învăţământ primar şi secundar

din sect.Botanica

al municipiului Chişinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2020-2021

Chişinău 2020

SĂPTĂMÂNA I

LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere în sortiment(banane,kiwi,citrice,mere)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Ouă de găină fiert,categoria extra	1/60	60	5,10	5,00	0,35	63,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/40		3,25	16,98	19,32	256,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,24	397,00
Orez	50,00	50,00	3,50	1,15	31,55	161,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	15,00	15,00	1,95	10,88	0,14	99,15
Staffide	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
Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			17,17	34,02	116,89	903,49
PRÎNZUL :						
Salată de legume cu ulei	100/5		0,65	4,95	2,35	56,95
Roșii proaspete	52,50	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
Castraveți proaspeți	52,50	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Supă cu mazăre verde ,cartofi și carne de pasăre	1/250/25		10,51	16,87	19,88	238,74
Carne de pasăre	42,00	25,00	6,40	6,60	0,70	91,55
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	69,30	45,00	1,40	0,07	13,66	57,52
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 rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate în suc propriu	25,00	25,00	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,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de piept de pui coaptă în rolă	1/75		14,30	10,15	17,85	183,13
Carne de piept de pui	58,50	58,50	11,70	4,95	3,38	66,95
Lapte (2,5 % grăsime)	19,50	19,50	0,57	0,49	0,90	10,14
Pâine	13,50	13,50	1,10	0,17	6,50	36,05
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Pesmeți	7,50	7,50	0,63	0,80	5,36	28,50
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,75	3,75	0,00	3,74	0,00	33,75
Piure de cartofi cu unt	1/150/10		14,45	9,04	40,06	251,06
Cartofi	197,50	128,25	3,95	0,20	38,91	163,93
Lapte (2,5 % grăsime)	23,70	23,70	10,43	0,59	1,09	12,33
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	29,00	104,78
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/55/55		9,40	2,31	52,80	288,75
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	55,00	55,00	4,45	0,66	26,40	146,85
Pâine de secară	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			49,51	43,32	161,94	1123,41
Componenta chimică pe zi:			66,68	77,35	278,83	2026,90
Prețul :						34,10 lei
Raportul P:L:G			0,9:	1,1:	3,6	

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

SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL			gr	gr	gr	gr
Mere coapte	1/150		0,00	0,00	51,99	210,00
Brânzoaică cu brânză de vaci (9% grăsime)	1/50		12,39	4,23	14,84	155,63
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	10,90	91,57
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,84	6,96
Ouă de găină fiert,categoria extra	10	10	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	1,4	1,4	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare iodată	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	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
Brânză de vaci (9% grăsime)	16,8	16,50	7,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,05	0,05	0,00		0,00	0,00
Terci din griș cu lapte, unt, zahăr, stafide	1/200/10/5/20		4,11	12,76	33,44	307,36
Griș	37	37,00	0,04	0,26	17,20	120,62
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	52,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	15,1	15,00	1,20	1,05	5,50	37,50
Sare iodată	0,9	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu magiun	1/15/40		3,62	0,63	27,66	139,80
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Magiun	15,00	15,00	0,38	0,15	8,46	33,00
Cacao cu lapte natural	1/200		3,80	3,90	22,25	115,65
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
Compozența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			23,92	21,52	150,18	928,44
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu caise	1/100		1,74	4,95	17,23	136,25
Sfeclă	97,40	74,00	1,70	0,00	5,50	47,00
Caise uscate	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă cu varză proaspătă, smântână (pr.termic)	1/250/5		6,19	5,40	12,64	143,96
Varză	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	2,40	0,08	5,20	63,90
Morcov	12,50	10,00	2,60	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei rafinat	4,2	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
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 (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,20	1,50	3,20	20,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș din carne de bovină cu sos	1/50/50		15,89	17,55	4,41	262,52
Pulpă de vită fara os	80,00	48,00	14,00	9,92	0,00	149,60
Ulei rafinat	7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	71,92
Ceapă	12,00	12,00	1,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeți	6,6	6,50	0,55	0,70	2,70	26,20
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș cu unt	1/150/10		3,71	8,62	12,16	187,80
Arpacaș	33,30	33,30	3,09	0,37	12,10	113,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	14,89	104,78
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,80	83,52
Pâine din făină de grâu / de seară	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de seară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compozența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			36,28	38,62	109,33	1097,81
Compozența chimică pe zi:			60,20	60,14	259,51	2026,25
Prețul :						34,10 lei
Raportul P:L:G			1:	1	4,3	

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

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fruite sezoniere (banane,kiwi,citrice,mere)	1/200		2,20	0,00	21,40	128,00
Șnițel din carne de pasăre/bovină la aburi	1/50		8,60	4,62	0,02	78,75
Carne de bovină	56,7	42,53	8,59	2,98	0,00	63,79
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Sare iodată	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste fierte cu unt	1/150/10		5,31	8,88	18,94	272,80
Paste făinoase	52,20	52,20	5,250	0,680	18,850	198,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,090	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt „Țărănesc” și bînză tare	1/20/15/50		7,56	21,60	24,12	339,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Ceai cu lapte	1/200	1/200	1,60	1,60	13,73	86,09
Ceai uscat	1	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	56,00
Lapte (2,5 % grăsimi)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			25,27	36,70	78,21	904,74
PRÎNZUL						
Salată "Vitaminică"cu mazăre verde	1/100		3,81	4,99	12,81	104,35
Varză proaspătă	81,55	65	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă uscată	12,00	10	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,70	2,00	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/15		5,94	4,73	28,09	194,95
Cartofi	115,5	75	2,31	0,12	12,75	95,87
Tăieței de casă	10	10	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,5	10	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12	10	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20	20	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei rafinat	2,1	2,1	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,5	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,3	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,3	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	15,00	15,00	0,30	2,25	4,80	30,45
Pilaf cu carne de pasăre	1/50/150		18,40	15,16	59,50	372,42
Carne de pasăre	83	50	13,80	5,80	4,00	95,20
Ulei rafinat	9	9	0,00	9,00	9,00	81,00
Ceapă uscată	12	10	0,21	0,00	1,14	5,16
Tomat pastă/tomate în pulpă	4,05/	4,05/	0,20	0,00	0,77	3,89
Făina albă	3,9	3,9	0,41	0,03	2,89	12,75
Orez	54	54	3,78	0,33	41,70	174,42
Sare iodată	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de secară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			39,07	27,40	181,69	1116,86
Componenta chimică pe zi:			64,34	64,10	259,90	2021,60
Prețul :						34,10 lei
Raportul P:L:G			1:	1:		

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

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere (banane,kiwi,citrice,mere)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Păpănași din brânză de vaci cu smântână (pr. termic)	100/20		13,02	14,29	25,70	271,34
Brînză (9% grăsime)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	108,50
Făină de grâu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă de găină ,categoria extra	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/50		4,06	17,10	24,12	283,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Lapte fiert	1/200		5,60	6,40	9,40	116,00
Lapte fiert (2,5 % grăsime)	21,0	20,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Componența chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			24,88	37,79	90,62	798,44
PRÎNZUL						
Salată din varză murată cu mere	100		1,18	4,99	11,49	120,25
Varză murată (sare până la 1,5 gr per 100 gr)	75,70	53,00	1,00	0,00	1,36	10,60
Mere	45,50	40,00	0,18	0,00	5,14	46,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Ciorbă cu fasole și carne de pasăre	1/250/35		20,65	10,80	26,54	289,30
Fileu de pasăre	58,40	35,00	6,40	6,60	0,70	128,00
Fasole uscate	20,00	20,00	12,46	0,34	20,89	61,80
Cartofi	46,20	30,00	0,92	0,05	0,91	38,35
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomate în suc propriu	7,50	7,50	0,15	0,00	0,57	2,88
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeață (mărar,pătrungel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	8,90
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bitoc tocat din piept de pui la aburi	1/70		13,37	8,28	10,29	145,10
Carne de piept de pui	66,50	66,50	11,10	4,68	3,20	91,30
Lapte (2,5 % grăsime)	17,50	17,50	0,49	0,56	0,83	10,20
Pâine	7,00	7,00	0,21	0,00	1,18	9,96
Ouă de găină ,categoria extra	8,74	8,74	1,54	1,10	0,05	16,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	2,66	2,66	0,03	1,94	0,03	17,64
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	5,00	0,00
Terci din hrișcă cu unt	1/150/10		1,96	8,38	48,68	244,90
Crupe de hrișcă	71,40	71,40	1,90	0,18	48,60	244,90
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,080	74,8
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din gutui	200		0,38	0,00	28,49	110,73
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină de grâu / de secară	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de secară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			47,80	34,97	183,09	1225,28
Componența chimică pe zi:			72,68	72,76	273,71	2023,72
Prețul :						34,10 lei
Raportul P:L:G			1:	1,03:	4	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere (banane,kiwi,citrice,mere,curmale)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Tartină cu unt „Tărănesc” și bînză tare	1/20/15/50		7,80	20,99	24,12	338,97
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Conopidă fiartă cu unt	1/100/10		1,23	5,76	0,46	63,96
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	7,00	7,00	0,04	5,76	0,04	52,36
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copti în rolă	200		5,00	5,20	39,00	252,45
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	39,00	207,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămâe	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	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
Componența chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			16,48	31,95	111,56	842,47
PRÂNZUL						
Salată din roși murate cu ceapă și ulei	1/50		1,00	2,50	1,75	45,85
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	19,50
Ceapă	8,9	7,50	0,15	0,00	0,85	3,85
Ulei nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Rasolnic cu orez și carne de pasăre	1/250/25		10,25	10,54	32,99	268,90
Carne de pasăre	42,00	25,00	6,40	6,60	0,70	91,55
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,80	4,13
Castraveți murați (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	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
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Macrou"înăbușit cu legume	1/50		21,70	14,93	3,83	225,29
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei 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	1/150		4,17	4,72	30,13	198,28
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	30,10	160,88
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din 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 seară	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de seară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componența chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			48,04	35,21	159,99	1183,46
Componența chimică pe zi:			64,52	67,16	271,55	2025,93
Prețul :	34,10 lei					
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNĂ II LUNI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Mere coapte	1/160		0,00	0,00	55,45	224
Omletă naturală cu brânză tare	55/15		11,91	13,35	1,22	173,76
Ou de găină ,categoria extra	60,0	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte (2,5 % grăsime)	15,00	15,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	4,70	3,89	0,00	55,87
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din griș cu lapte și unt	1/150/5		3,42	8,59	25,06	189,07
Griș	27,75	27,61	3,12	0,19	20,16	94,71
Lapte (2,5 % grăsime)	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,070	8,250	0,060	74,8
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/40		3,25	16,98	19,32	256,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Ceai cu lămâie	1/200/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			18,83	38,92	117,63	902,32
PRÂNZUL						
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/10		1,23	5,77	0,46	63,96
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	7,00	7,00	0,04	5,77	0,04	52,36
Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu mazăre verde ,cartofi și carne	1/250/30		13,61	11,85	21,53	238,74
Carne de pasăre	51,00	30,00	9,50	3,60	2,35	91,55
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	3,10	2,31	27,70
Cartofi	69,30	45,00	1,40	0,07	13,66	57,52
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 rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate în suc propriu	25,00	25,00	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,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de pui la aburi	1/75		14,30	10,15	17,85	183,13
Carne de piept de pui	58,50	58,50	11,70	4,95	3,38	66,95
Lapte (2,5 % grăsime)	19,50	19,50	0,57	0,49	0,90	10,14
Pâine	13,50	13,50	1,10	0,17	6,50	36,05
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Pesmeți	7,50	7,50	0,63	0,80	5,36	28,50
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,75	3,75	0,00	3,74	0,00	33,75
Cartofi pireu cu unt	1/150/10		14,41	4,89	52,50	213,66
Cartofi	197,50	128,25	3,95	0,20	38,91	163,93
Lapte (2,5 % grăsime)	23,70	23,70	10,43	0,59	1,09	12,33
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	5,00	5,00	0,030	4,100	12,500	37,4
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	29,00	104,78
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de secară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			54,01	35,18	178,94	1119,27
Componenta chimică pe zi:			72,84	74,10	296,57	2021,59
Prețul :						34,10
Raportul P:L:G			1,0:	1,01:	4,00	

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

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Mix de fructe (banane,kiwi,mere)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Tartină cu unt „Țărănesc” și brânză tare	1/10/15/40		6,75	21,48	19,28	312,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10	10	0,060	8,200	0,080	74,8
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Budincă de brânză de vaci cu stafide și smântână	100/10		13,19	16,25	57,30	313,50
Brânză de vaci (9% grăsimi)	94,00	93,00	4,51	8,46	22,00	146,64
Crupe de griș	6,70	6,70	7,57	4,69	7,90	11,80
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ou de găină ,categoria extra	2,80	2,80	0,30	0,23	0,02	3,24
Stafide	10,00	10,00	0,09	1,23	0,58	11,22
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	0,33	0,33	0,34	0,14	12,60	50,00
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fiert	1/200		5,60	6,40	9,40	116,00
Lapte fiert (2,5 % grăsimi)	21,0	20,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			27,74	44,13	117,38	869,90
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă cu morcov	100		10,24	5,01	11,36	87,01
Varză	97,5	78,00	10,00	0,00	5,27	27,00
Morcov	12,5	10,00	0,17	0,01	0,88	4,13
Lămâie(suc)	7,2	3,00	0,07	0,00	0,26	2,23
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	34,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu carne de pasăre	1/250/30		13,65	11,17	48,94	306,06
Fileu de pasăre	50,05	30,00	6,40	6,60	0,70	109,70
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	25,10	63,90
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	3,10	0,01	4,12	9,93
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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare din carne de bovină cu sos roșu	50/50		6,20	5,99	7,08	135,30
Carne de bovină	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte fiert (2,5 % grăsimi)	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ou de găină ,categoria extra	6,00	6,00	0,88	0,62	0,02	11,04
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	0,68	24,40
Sare iodată	1,00	1,00	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 rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	3,80	22,50
Tomat-pastă	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Terci din crupe de mei cu unt	1/150/5	1,00	3,51	4,54	37,53	262,93
Crupe de mei	37,50	37,50	3,48	0,42	37,50	121,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	104,03
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	20,24	104,78
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de secară	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			42,35	28,81	173,15	1158,58
Componenta chimică pe zi:			70,09	72,94	290,53	2028,48
Prețul :						34,10
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fruite sezoniere (banane,kiwi,citrice,mere,curmale)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Omletă din ou de găină cu brânză tare	1/50/15		10,71	7,48	1,22	173,89
Ouă de găină ,categoria extra	60,00	52,20	6,79	1,20	0,52	74,65
Lapte, 2.5 % grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	1,50	0,00	35,96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din orz pe lapte natural,unt, zahăr	1/150/10/10		1,69	8,56	15,84	140,66
Orz	15,00	14,99	1,39	0,16	10,94	46,30
Lapte (2,5 % grăsime)	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/40		3,25	16,98	19,32	256,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Cacao cu lapte natural	1/200		3,80	3,90	22,25	115,65
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			21,65	36,92	90,03	814,60
PRÎNZUL						
Legume coapte	1/100/5		1,23	5,70	1,45	63,96
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	1,40	11,60
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	7,00	7,00	0,04	5,70	0,05	52,36
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sfecolnic cu cartofi și smântână(prelucrat termic)	1/250/10		11,48	5,80	35,18	260,81
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Sfeciă	62,50	50,00	1,06	0,00	7,70	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	4,12	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	0,02	4,12	99,30
Ulei rafinat	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
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,20	1,50	3,20	20,30
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeță (mărar,pătrungel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpe coapte în rolă	70		19,30	11,72	9,60	170,10
Pulpe de pasăre	116,20	50 net.gata	19,30	8,22	9,60	138,60
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,50	3,50	0,00	3,50	0,00	31,50
Fasole fierte cu legume	150		14,54	13,02	74,84	268,20
Fasole fierte cu legume	61,50	126 gata	13,70	5,50	53,40	190,00
Morcov	18,70	15,00	0,24	0,02	10,10	6,20
Ceapă	18,00	15,00	0,30	0,00	10,20	7,74
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	6,00	6,00	0,30	0,00	1,14	5,76
Ulei rafinat	6,50	7,50	0,00	7,50	0,00	58,50
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de seară	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de seară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			57,47	38,76	212,36	1208,21
Componenta chimică pe zi:			79,12	75,68	302,39	2022,81
Preful :						34,10 lei
Raportul P:L:G			1,0:	1,05	4,00	

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

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
DEJUNUL						
Fructe sezoniere (banane,kiwi,citrice,mere)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Budincă din brînză cu paste făinoase	1/200		24,28	11,13	33,56	274,85
Brînză (9 % grăsimi)	65,00	65,00	20,00	5,85	7,60	130,65
Paste făinoase	20,00	20,00	2,00	0,26	20,80	72,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină,categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Tartină cu unt „Țărănesc” și brînză tare	1/20/15/50		7,56	21,60	24,12	339,10
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20,00	20,00	0,01	16,50	0,12	149,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Ceai cu lapte	1/200	1/200	1,60	1,60	18,73	86,09
Ceai uscat	1	50 ml 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 % grăsimi)	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			35,64	34,33	107,81	828,04
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită cu mere	100		3,36	8,62	27,97	148,26
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	20,50	49,00
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	5,70	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 rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume	1/250		5,30	10,26	24,58	150,99
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	13,40
Varză	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	49,30	32,00	0,99	0,06	12,70	40,92
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	2,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	1,50	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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Beef-Stroganof	1/50/50		16,99	11,45	13,97	244,90
Pulpă de vită fara os	79,00	50 netogata	16,10	5,80	0,00	147,73
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	4,00	4,00	0,20	0,00	5,70	5,20
Tomat pastă	4,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Smântână	2,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Ceapă	29,00	24,00	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din porumb cu unt	1/150/10		4,20	8,80	37,19	235,68
Crupe de malai	49,50	49,50	4,14	0,60	37,10	160,88
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,090	74,80
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	29,00	104,78
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de seară	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de seară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			40,31	41,65	190,31	1199,61
Componenta chimică pe zi:			75,95	75,98	298,12	2027,65
Prețul :						34,10
Raportul P:L:G			1:	1:	4,00	

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

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto gr/ml	Neto gr/ml				
DEJUNUL			gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere (banane,kiwi,citrice,mere)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		9,88	14,00	12,96	149,44
Carne de pui	60,00	45,00	8,30	8,90	2,70	53,55
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din grâu	1/100/10		2,50	8,32	46,43	247,40
Grâu	26,00	25,74	2,43	0,26	46,37	172,60
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/45		3,61	17,04	21,62	269,75
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	45,00	45,00	3,60	0,54	21,50	120,15
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/5		0,35	0,00	16,78	59,09
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			36,74	39,36	129,19	853,68
PRÎNZUL						
Vinegtretă de legume	50		1,86	2,57	5,70	50,13
Sfeclă	9,6	7,50	0,17	0,00	1,04	4,61
Morcov	6,3	5,00	0,80	0,05	0,44	2,80
Cartofi	15,8	10,00	0,32	0,02	3,15	13,20
Castraveți murați (conținut de sare-1,5 per 100gr.)	16,6	15,00	0,42	0,00	0,22	3,17
Ceapă	8,9	7,50	0,15	0,00	0,85	3,85
Ulei nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu arpacaș ,cartofi,smântână	1/250		4,05	5,44	31,82	197,65
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,20	1,50	3,20	20,30
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	19,00	95,87
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
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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zraze din carne de bovină	50		7,06	10,88	11,18	180,52
Bovină	38,00	38,00	5,10	4,71	0,00	71,06
Pâine	0,80	0,80	0,70	0,10	4,10	21,36
Ceapă	29,00	24,00	0,49	0,00	2,76	12,50
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	2,00	2,00	0,03	1,45	0,02	13,22
Ou de găină(categoria extra)	5,16	5,16	0,23	0,02	0,02	2,60
Pesmeți	6,00	6,00	0,51	0,64	4,28	23,82
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Piure de mazăre cu unt	1/150/10		10,16	9,30	19,08	297,67
Mazăre uscată	69,00	69,00	10,10	1,10	19,00	222,87
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,060	8,200	0,080	74,8
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină de grâu / de secară	1/60/60		10,26	2,52	57,60	315,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine de secară	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			34,05	30,70	159,07	1171,11
Componenta chimică pe zi:			70,79	70,06	288,26	2024,79
Prețul :						34,10
Raportul P:L:G			1,01:	1:	4,1	

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