**COORDONAT**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ**

**ȘEF CSP CHIȘINĂU**

**_____ F.ȚCACI**

**Data ____/____/_____2024**

**APROBAT**

**ADMINISTRATOR**

**ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"**

**_____ A.GHIMPU**

**Data 25 / noiembrie 2024**

# ***MENIU - MODEL SUEDEZ***

## PENTRU 10 ZILE

## ALIMENTAȚIA ELEVILOR CU VÂRSTA DE 7-10 ANI DIN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

## PENTRU PERIOADA " IARNA-PRIMĂVARA "

## ANUL DE STUDII 2024-2025

**CHIȘINĂU 2025**

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2024.12.26 11:03:30 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ

| SĂPTĂMÎNA I LUNI | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| **Dejunul - varianta I** | | | | | | |
| **Tartină cu unt "de Râşcani"pe biscuit** | **1/20/8** | | **1,69** | **8,40** | **14,87** | **145,04** |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 8,00 | 8,00 | 0,05 | 6,50 | 0,07 | 59,84 |
| Biscuit (fără grăs. hidrogenizate,adaosuri,E-uri) | 20,00 | 20,00 | 1,64 | 1,90 | 14,80 | 85,20 |
| **Paste făinoase "Spagheti" fierte cu unt şi caşcaval "de Olanda"** | **1/100/15** | | **7,43** | **9,01** | **25,68** | **223,82** |
| Paste făinoase -diverse (grâu dur) | 33,00 | 33,00 | 3,50 | 0,45 | 25,65 | 124,50 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,50 | 5,50 | 0,03 | 4,51 | 0,05 | 41,14 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Caşcaval de Olanda "45 % de grăsimi | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| **Băutură din cătină** | **1/200** | | **0,28** | **0,02** | **6,85** | **26,75** |
| Cătină | 26,40 | 25,00 | 0,23 | 0,00 | 1,45 | 7,90 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| Lămâie | 5,50 | 5,00 | 0,05 | 0,02 | 0,45 | 1,45 |
| **Fructe proaspete** | **1/170** | | **0,68** | **0,00** | **19,21** | **79,90** |
| Mere proaspete | 193,18 | 170,00 | 0,68 | 0,00 | 19,21 | 79,90 |
| **TOTAL :** | | | **10,08** | **17,43** | **66,61** | **475,51** |
| **Dejunul - varianta II** | | | | | | |
| **Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit** | **1/15/20** | | **5,54** | **5,95** | **14,80** | **143,38** |
| Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| Biscuit (fără grăs. hidrogenizate,adaosuri,E-uri) | 20,00 | 20,00 | 1,64 | 1,90 | 14,80 | 85,20 |
| **Pilaf dulce cu fructe** | **1/130** | | **3,51** | **4,93** | **29,93** | **208,11** |
| Orez | 34,1 | 34,10 | 2,40 | 0,80 | 21,51 | 108,03 |
| 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 |
| Sare iodată | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Băutură din cătină** | **1/200** | | **0,28** | **0,02** | **11,80** | **44,15** |
| Cătină | 26,40 | 25,00 | 0,23 | 0,00 | 1,45 | 7,90 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 34,80 |
| Lămâie | 5,50 | 5,00 | 0,05 | 0,02 | 0,45 | 1,45 |
| **Fructe proaspete** | **1/170** | | **0,68** | **0,00** | **19,21** | **79,90** |
| Mere proaspete | 193,18 | 170,00 | 0,68 | 0,00 | 19,21 | 79,90 |
| **TOTAL :** | | | **10,01** | **10,88** | **75,74** | **475,54** |
| **Dejunul -varianta III** | | | | | | |
| **Tartină cu unt "de Râşcani"şi magiun de mere pe biscuit** | **1/10/5/20** | | **1,83** | **10,15** | **17,71** | **171,00** |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| Magiun de mere | 5,00 | 5,00 | 0,13 | 0,05 | 2,82 | 11,00 |
| Biscuit fără grăs. hidrogenizate,adaosuri, E-uri | 20,00 | 20,00 | 1,64 | 1,90 | 14,80 | 85,20 |
| **Terci de fulgi de ovăz cu stafide şi fructe** | **1/200** | | **3,68** | **5,95** | **16,16** | **207,51** |
| 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 |
| Scorţişoare | 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 | 11,36 | 10,00 | 0,04 | 0,00 | 1,13 | 4,70 |
| Banane | 14,29 | 10,00 | 0,10 | 0,03 | 2,20 | 8,90 |
| **Ceai "Lisma"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** | **1/160** | | **0,64** | **0,00** | **18,00** | **75,20** |
| Mere proaspete | 181,82 | 160,00 | 0,64 | 0,00 | 18,08 | 75,20 |
| **TOTAL :** | | | **6,40** | **16,10** | **58,43** | **475,50** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |
| ***PRÂNZUL*** | | | | | | |
| **Salată de morcov cu rădăcină de ţelină** | **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 ţelină | 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 |
| Verdeaţă | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Seminţe de dovleac | 2,5 | 2,50 | 0,50 | 1,75 | 0,43 | 16,37 |
| **Ciorbă de legume cu mazăre verde şi verdeaţă** | **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 conservanţi ; sare 1,1gr per100 gr.produs) 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 ţelină | 3,75 | 2,63 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Verdeaţă (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Carne de viţel cu sos alb de legume** | **1/50/50** | | **23,67** | **11,25** | **5,99** | **208,81** |
| Pulpă de viţel dezosată, refrigerată | 81,00 | 75,00 | 20,25 | 1,62 | 0,81 | 92,34 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 2,00 | 2,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 18,00 |
| **Sos alb de legume:** | | | | | | |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 2,25 | 2,25 | 0,02 | 0,18 | 0,03 | 17,50 |
| 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 ţelină | 0,67 | 0,45 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,08 |
| Sare iodată | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Morcov | 7,98 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,45 | 2,62 |
| Rădăcină de ţelină | 2,25 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0,25 |
| Ceapă | 3,6 | 3,00 | 0,05 | 0,01 | 2,21 | 0,97 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Verdeaţă (mărar,pătrunjel) | 1,35 | 1,00 | 3,00 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,04 | 23,40 |
| **Bulgur fiert cu unt** | **1/150** | | **5,07** | **4,48** | **25,79** | **200,94** |
| Bulgur | 58,80 | 58,20 | 4,61 | 0,38 | 25,74 | 163,54 |
| 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 |
| **Compot"Asorti" din gutui şi mere** | **1/200** | | **0,25** | **0,00** | **9,53** | **55,41** |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 17,40 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 18,70 |
| **Pâine cu "Malai"** | **60,00** | **60,00** | **4,72** | **1,35** | **33,37** | **172,34** |
| **TOTAL :** | | | **37,82** | **26,56** | **98,82** | **829,48** |
| **ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **47,90** | **43,99** | **165,43** | **1304,99** |
| **ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **54,23** | **54,87** | **174,56** | **1305,02** |
| **ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **44,22** | **42,66** | **157,25** | **1304,98** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei** | | | | | | |
| **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp** | | | | | | |
| *** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic** | | | | | | |

| SĂPTĂMÎNA I MARŢI | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| **Dejunul - varianta I** | | | | | | |
| **Tartină cu unt"de Râşcani"** | **10/30** | | **2,76** | **9,10** | **14,49** | **152,20** |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| Pâine de casă cu tărâţă | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| **Terci de griş rar cu stafide pe lapte natural , unt** | **1/200/5** | | **6,43** | **235,02** | **62,99** | **230,46** |
| Crupe de griş | 34,00 | 34,00 | 3,82 | 0,24 | 24,70 | 116,04 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 100,00 | 100,00 | 2,00 | 52,00 | 5,00 | 52,00 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 11,22 | 29,70 | 11,22 |
| Stafide | 5,10 | 5,00 | 0,04 | 13,80 | 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 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Vanilie | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Ceai "Lisma"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** | **1/100** | | **1,00** | **0,30** | **22,00** | **89,00** |
| Banane porţionate | 111,10 | 100,00 | 1,00 | 0,30 | 22,00 | 89,00 |
| **TOTAL :** | | | **10,44** | **244,12** | **101,06** | **474,75** |
| **Dejunul -varianta II** | | | | | | |
| **Tartină cu unt"de Râşcani"** | **15/30** | | **2,79** | **13,20** | **14,54** | **189,60** |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 15,00 | 15,00 | 0,09 | 12,30 | 0,14 | 112,20 |
| Pâine de casă cu tărâţă | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| **Supă de lapte cu hrişcă, unt** | **1/200** | | **6,54** | **8,12** | **20,73** | **193,71** |
| Hrişcă | 22,00 | 20,00 | 2,30 | 0,40 | 11,68 | 67,91 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 140,00 | 140,00 | 4,20 | 2,80 | 7,00 | 72,80 |
| Zahăr | 2,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 1,98 | 8,12 |
| Apă | 44,00 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sare iodată | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 6,00 | 6,00 | 0,04 | 4,92 | 0,07 | 44,88 |
| **Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)** | **1/200/3** | | **0,25** | **0,00** | **1,58** | **3,09** |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| **Fructe proaspete** | **1/100** | | **1,00** | **0,30** | **22,00** | **89,00** |
| Banane porţionate | 111,10 | 100,00 | 1,00 | 0,30 | 22,00 | 89,00 |
| **TOTAL :** | | | **10,58** | **21,62** | **58,85** | **475,40** |
| **Dejunul -varianta III** | | | | | | |
| **Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"** | **1/15/30** | | **6,60** | **4,95** | **14,40** | **135,58** |
| Caşcaval de Olanda "45 % de grăsimi | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| Pâine de casă cu tărâţă | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| **Supă de lapte cu hrişcă** | **1/200** | | **8,05** | **7,56** | **28,48** | **231,40** |
| Crupe de hrişcă | 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** | | **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** | | **1,00** | **0,30** | **22,00** | **89,00** |
| Banane porţionate | 111,10 | 100,00 | 1,00 | 0,30 | 22,00 | 89,00 |
| **TOTAL :** | | | **15,85** | **12,81** | **71,24** | **475,77** |
| **Costul: Dejunul 20,20 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 ţelină | 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 |
| **Ciorbă cu orez** | **1/250** | | **3,08** | **5,34** | **32,49** | **168,65** |
| Cartofi | 115,50 | 75,00 | 1,66 | 0,08 | 15,80 | 66,53 |
| Orez | 12,50 | 12,50 | 0,90 | 0,25 | 7,80 | 45,17 |
| 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 | 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 | 2,00 | 0,10 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| 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 |
| Amestec de legume | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Borș clasic, alimentar | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Șnițel tocat din fileu de pui la aburi** | **1/50** | | **12,55** | **3,16** | **7,84** | **110,24** |
| Fileu de pui dezosată, refrigerată | 43,00 | 39,00 | 10,75 | 0,86 | 0,43 | 49,02 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi | 9,00 | 9,00 | 0,27 | 0,18 | 0,45 | 4,68 |
| Pâine de grâu | 6,50 | 6,50 | 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 |
| **Cartofi fierți cu mărar** | **1/100** | | **2,31** | **4,21** | **21,30** | **126,82** |
| Cartofi | 154,00 | 100,00 | 2,22 | 0,11 | 21,07 | 88,70 |
| 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 |
| Verdeață | 2,70 | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| **Pâine de casă cu tărâță** | **1/100** | **100,00** | **9,00** | **3,00** | **48,00** | **258,00** |
| **Compot "Asorti" din fructe uscate** | **1/200** | | **0,36** | **0,14** | **12,69** | **50,74** |
| Fructe uscate"asorti" | 20,00 | 20,00 | 0,34 | 0,14 | 12,60 | 50,00 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| **TOTAL :** | | | **35,22** | **18,38** | **138,93** | **825,13** |
| **ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **45,66** | **31,19** | **239,99** | **1299,88** |
| **ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **45,80** | **40,00** | **197,77** | **1300,53** |
| **ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **51,07** | **31,19** | **210,17** | **1300,90** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 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 şi prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| **Dejunul - varianta I** | | | | | | |
| **Puding din brânză de vaci cu smântână (tratat termic)** | **1/100/25** | | **14,90** | **19,45** | **10,85** | **316,85** |
| Brînză de vaci, 9% de grăsimi | 76,00 | 75,00 | 12,16 | 6,84 | 0,76 | 152,76 |
| Crupe de griş | 5,00 | 5,00 | 0,56 | 0,03 | 3,63 | 17,06 |
| Zahăr | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,97 | 10,44 |
| Ouă de găină categoria Extra | 0,13buc | 5,2 gr. | 0,68 | 0,52 | 0,05 | 7,44 |
| Smântână, 15 % grăsime | 7,50 | 7,50 | 0,21 | 1,50 | 0,24 | 15,00 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 10,00 | 10,00 | 0,30 | 0,20 | 0,50 | 5,20 |
| Vanilie | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Pesmeţi | 3,00 | 3,00 | 0,25 | 0,03 | 1,83 | 9,85 |
| Smântână, 15 % grăsime | 25,00 | 25,00 | 0,70 | 5,00 | 0,80 | 50,00 |
| **Covrigei cu mac ( fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)** | **1/25** | **25** | **2,75** | **0,75** | **19,75** | **80,00** |
| **Lapte fiert cu cacao** | **1/200** | | **3,80** | **2,56** | **12,11** | **78,56** |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| Cacao praf | 4,00 | 4,00 | 0,80 | 0,56 | 2,16 | 9,16 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| **TOTAL :** | | | **21,45** | **22,76** | **42,71** | **475,41** |
| **Dejunul -varianta II** | | | | | | |
| **Mămăliguţă cu brânză de vaci (tratat termic) si smântână (tratat termic)** | **1/140/30/25** | | **10,36** | **13,76** | **32,43** | **305,81** |
| Malai | 46,90 | 46,90 | 4,67 | 1,87 | 31,27 | 156,1 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| 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 |
| Brînză de vaci, 9% de grăsimi | 31,00 | 30,00 | 4,96 | 2,79 | 0,31 | 62,31 |
| Smântână, 15 % grăsime | 25,00 | 25,00 | 0,70 | 5,00 | 0,80 | 50,00 |
| **Covrigei cu mac ( fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)** | **1/25** | **25** | **2,75** | **0,75** | **19,75** | **80,00** |
| **Lapte fiert** | **1/100** | | **3,00** | **2,00** | **5,00** | **52,00** |
| **Măr copt** | **1/80** | | **0,32** | **0,00** | **9,04** | **37,60** |
| Măr | 91,00 | 80,00 | 0,32 | 0,00 | 9,04 | 37,60 |
| **TOTAL :** | | | **16,43** | **16,51** | **66,22** | **475,41** |
| **Dejunul -varianta III** | | | | | | |
| **Păpănaşi de brânză copţi la cuptor cu smântână (tratat termic)** | **1/100/10** | | **16,81** | **11,89** | **14,98** | **284,47** |
| Brînză de vaci, 9% de grăsimi | 90,7 | 90,00 | 14,51 | 8,16 | 0,91 | 182,51 |
| Crupe de griş | 7,3 | 7,30 | 0,90 | 0,06 | 5,81 | 27,01 |
| 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 | 6,80 | 6,80 | 0,66 | 0,07 | 4,82 | 25,60 |
| 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) | 1,00 | 1,00 | 0,01 | 0,82 | 0,01 | 7,8 |
| Smântână 15 % de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| **Covrigei cu mac ( fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)** | **1/25** | **25** | **2,75** | **0,75** | **19,75** | **80,00** |
| **Ceai "Lisma" 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 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Mere proaspete** | **215,00** | **190,00** | **0,76** | **0,00** | **21,47** | **89,30** |
| **TOTAL :** | | | **20,57** | **12,64** | **62,76** | **475,56** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |
| | | ***PRÂNZUL*** | | | | |
| **Legume proaspete porţionate** | **1/30** | | **0,30** | **0,00** | **1,80** | **9,00** |
| Ardei "Kapya" | 40,00 | 30,00 | 0,30 | 0,00 | 1,80 | 9,00 |
| **Ciorbă cu fasole delicioasă,smântână(tratat** | **1/250/10** | | **7,14** | **12,06** | **33,52** | **237,13** |
| Fasole uscate | 20,00 | 20,00 | 4,40 | 0,20 | 10,80 | 60,60 |
| 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 ţelină | 3,68 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 2,44 |
| Verdeaţă (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,70 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 0,61 |
| Leuştean | 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 |
| Borş 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 |
| **Chifteluţe din carne de porc** | **1/35/25** | | **2,12** | **10,77** | **10,43** | **137,39** |
| Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat | 24,5 | 22,20 | 0,41 | 3,00 | 1,75 | 24,99 |
| Ceapă uscată | 3,58 | 3,01 | 0,05 | 0,00 | 0,29 | 1,26 |
| Ouă de găină categoria Extra | 5,8 (buc.) | 2,30 | 0,45 | 0,35 | 0,03 | 4,98 |
| Pâine | 3,70 | 3,70 | 0,30 | 0,04 | 1,78 | 9,88 |
| Lapte | 3,50 | 3,50 | 0,11 | 0,07 | 0,18 | 1,82 |
| Făina de grâu | 2,30 | 2,30 | 0,23 | 0,02 | 1,46 | 7,20 |
| Usturoi | 0,64 | 0,50 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,70 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 6,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 54,00 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Verdeaţă | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sos alb de bază | 50,00 | 50,00 | 0,51 | 1,29 | 4,72 | 32,20 |
| **Terci de fulgi de ovăz vâscos** | **1/150** | | **3,36** | **5,64** | **22,35** | **148,17** |
| Fulgi de ovăz | 33,30 | 33,30 | 3,33 | 1,33 | 22,30 | 108,90 |
| 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 |
| **Compot din mere proaspete** | **1/200** | | **0,20** | **0,00** | **10,19** | **38,66** |
| Mere | 45,60 | 40,00 | 0,18 | 0,00 | 5,15 | 20,52 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| **Pâine de casă cu tărâţă** | **100,00** | **100,00** | **9,00** | **3,00** | **48,00** | **258,00** |
| **TOTAL :** | | | **22,12** | **31,47** | **126,29** | **828,35** |
| **IN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **43,57** | **54,23** | **169,00** | **1303,76** |
| **IN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **38,55** | **47,98** | **192,51** | **1303,76** |
| **IN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **42,69** | **44,11** | **189,05** | **1303,91** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei** | | | | | | |
| **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp** | | | | | | |
| *** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic** | | | | | | |

| SĂPTĂMÎNA I JOI | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| **Dejunul - varianta I** | | | | | | |
| **Salată de varză cu porumb dulce şi mazăre verde** | **1/75** | | **1,24** | **2,86** | **11,28** | **63,14** |
| Varză albă | 45,00 | 41,20 | 0,33 | 0,00 | 2,25 | 12,90 |
| Porumb dulce | 18,82 | 11,25 | 0,50 | 0,20 | 3,05 | 4,00 |
| Mazăre verde | 17,30 | 11,25 | 0,18 | 0,04 | 1,07 | 3,88 |
| Ceapă | 4,50 | 3,75 | 0,06 | 0,00 | 0,36 | 1,19 |
| Morcov | 9,97 | 7,50 | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 3,27 |
| Lămâie (suc) | 1,80 | 0,75 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 0,31 |
| Zahăr | 3,75 | 3,75 | 0,00 | 0,00 | 3,71 | 13,05 |
| Sare | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 2,65 | 2,00 | 0,00 | 2,62 | 0,00 | 23,82 |
| Verdeaţă | 2,70 | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| **Beef-stroganoff** | **1/35/30** | | **5,50** | **14,48** | **2,15** | **170,38** |
| Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat | 56,70 | 51,80 | 5,02 | 11,50 | 0,00 | 124,25 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 2,97 | 0,00 | 26,97 |
| Făina de grâu | 1,00 | 1,00 | 0,10 | 0,01 | 0,73 | 3,58 |
| Smântână, 15 % de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 1,00 | 0,15 | 10,00 |
| Rădăcină de ţelină | 0,90 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,10 |
| Ceapă uscată | 14,50 | 12,18 | 0,21 | 0,00 | 1,16 | 5,12 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Verdeaţă | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| Frunze de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Terci din crupe de grâu "Arnautca"** | **1/100** | | **2,91** | **2,70** | **16,15** | **108,32** |
| Crupe de grâu | 24,3 | 24,06 | 2,89 | 0,24 | 16,12 | 85,88 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,03 | 22,44 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Pâine de casă cu tărâţă** | **1/25** | **1/25** | **2,25** | **0,75** | **12,00** | **64,50** |
| **Ceai "Lisma"cu lămâie** | **1/200/3** | | **0,23** | **0,00** | **6,48** | **21,79** |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,03 | 0,00 | 0,12 | 2,00 |
| **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 :** | | | **4,62** | **6,33** | **40,76** | **475,13** |
| **Dejunul -varianta II** | | | | | | |
| **Salată de varză proaspătă cu verdeaţă** | **1/50** | | **0,50** | **1,98** | **3,04** | **34,03** |
| Varză albă | 42,60 | 34,08 | 0,27 | 0,00 | 1,84 | 10,56 |
| Ceapă | 4,50 | 3,75 | 0,06 | 0,00 | 0,36 | 1,19 |
| Morcov | 6,25 | 5,00 | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 3,27 |
| Lămâie (suc) | 1,80 | 0,75 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 0,31 |
| Sare | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 2 | 2,00 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 17,98 |
| Verdeaţă | 2,70 | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| **Biftec tocat din pulpă de porc la aburi** | **1/50** | | **2,16** | **11,50** | **6,75** | **117,26** |
| Pulpă de porc degresat ,dezosat, refrigerat | 53,40 | 48,50 | 0,91 | 6,60 | 3,86 | 54,57 |
| Pâine de casă | 5,00 | 5,00 | 0,41 | 0,06 | 2,40 | 13,35 |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat | 8,50 | 8,50 | 0,26 | 0,17 | 0,43 | 4,42 |
| Ouă de găină categoria Extra | 5,00 | 5,00 | 0,57 | 0,44 | 0,04 | 6,22 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără gr.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 |
| Amestec de legume | 0,35 | 0,35 | 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 |
| **Couscous fiert** | **1/100** | | **3,90** | **3,37** | **28,74** | **166,86** |
| Couscous | 38,80 | 38,80 | 3,88 | 0,50 | 28,71 | 140,68 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,50 | 3,50 | 0,02 | 2,87 | 0,03 | 26,18 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **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 |
| **Pâine de casă cu tărâţă** | **1/35** | **35** | **3,15** | **1,85** | **16,86** | **90,30** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 :** | | | **10,31** | **18,80** | **72,75** | **475,24** |
| ***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 |
| Verdeață (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 0,60 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 9,98 | 0,00 | 44,98 |
| Sare iodată | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Burger "Sănătos"** | **1/120** | | **17,93** | **8,34** | **41,24** | **309,22** |
| Bitoc tocat de carne de porc | 50,00 | 50,00 | 12,50 | 6,10 | 7,80 | 137,23 |
| 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 "Şcolară" | 50,00 | 50,00 | 5,10 | 2,22 | 32,12 | 166,17 |
| **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 :** | | | **21,40** | **18,44** | **68,85** | **475,67** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |
| ***PRANZUL*** | | | | | | |
| **Castraveti conservaţi (sare <1,5gr per 100gr produs)** | **30** | **30,00** | **0,30** | **0,06** | **0,90** | **3,60** |
| **termic)** | **1/250/10** | | **3,86** | **6,77** | **32,03** | **231,42** |
| Cartofi | 115,50 | 75,00 | 1,50 | 0,08 | 14,78 | 96,20 |
| Tăieţei de casă | 15,00 | 15,00 | 1,50 | 0,20 | 11,10 | 54,10 |
| Morcov | 13,30 | 10,00 | 0,14 | 0,01 | 0,74 | 4,36 |
| Ardei dulce | 6,65 | 5,00 | 0,05 | 0,00 | 0,30 | 1,50 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,20 | 0,00 | 1,14 | 5,20 |
| Suc de roşii | 11,29 | 11,29 | 0,09 | 0,01 | 0,52 | 3,05 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Rădăcină de ţelină | 3,75 | 2,63 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Pătrunjel verde | 1,35 | 1,25 | 0,05 | 0,00 | 0,11 | 0,61 |
| Mărar verde | 1,35 | 1,25 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 0,43 |
| Amestec de legume/Sare iodată | 0,5/05 | 0,5/0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Borş acru alimentar | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de daafin | 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 |
| **Fileu de pui panat în ou** | **1/50** | | **14,11** | **6,85** | **4,30** | **128,04** |
| Piept de pui dezosată refrigerată | 52,50 | 47,00 | 13,13 | 1,05 | 0,53 | 59,85 |
| Sare iodată/Amestec de legume | 0,2/0,3 | 0,2/03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Făină de grâu | 5,00 | 5,00 | 0,50 | 0,50 | 3,65 | 17,90 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 4,00 | 4,00 | 0,45 | 0,35 | 0,03 | 4,98 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| Verdeață | 1,35 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,36 |
| **Fasole fierte** | **1/100** | | **10,43** | **3,34** | **25,57** | **170,30** |
| Fasole fierte | 47,50 | 47,50 | 10,40 | 0,47 | 25,52 | 144,12 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,50 | 3,50 | 0,03 | 2,87 | 0,05 | 26,18 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunză de dafin/Amestec de legume | 0,01/0,3 | 0,01/0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Pâine "cu Malai"** | **1/95** | **95,00** | **7,48** | **2,14** | **52,85** | **272,88** |
| **Ceai "Lisma"cu lămâie** | **1/200/3** | | **0,23** | **0,00** | **6,48** | **21,79** |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,03 | 0,00 | 0,12 | 2,00 |
| **TOTAL :** | | | **36,41** | **19,16** | **122,13** | **828,03** |
| **ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **41,03** | **25,49** | **162,89** | **1303,16** |
| **ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **46,72** | **37,96** | **194,88** | **1303,27** |
| **ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **57,81** | **37,60** | **190,98** | **1303,70** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei** | | | | | | |
| **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp** | | | | | | |
| *** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic** | | | | | | |

| SĂPTĂMÎNA I VINERI | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| **Dejunul - varianta I** | | | | | | |
| **Conopidă sotată cu unt** | **1/30** | | **0,97** | **3,08** | **2,89** | **45,31** |
| Conopidă | 63,9 | 33,30 | 0,92 | 0,00 | 2,77 | 15,95 |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 3,75 | 3,75 | 0,02 | 3,08 | 0,03 | 28,05 |
| Usturoi | 0,19 | 0,15 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 1,10 |
| Frunză de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Amestec de legume | 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 |
| Verdeaţă | 0,81 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,21 |
| **Ou fiert cu pâine** | **1/40/50** | | **7,80** | **5,50** | **14,70** | **145,40** |
| Ouă de găină, categoria "Extra" | 40,00 | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 68,00 |
| Pâine de casă cu tărâţă | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| **Cartofi copţi în rolă „AIDAHO"** | **1/180** | | **4,35** | **4,73** | **41,97** | **217,04** |
| Cartofi | 304,90 | 198,00 | 4,30 | 0,21 | 41,70 | 175,60 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 4,5 | 4,5 | 0,00 | 4,5 | 0,00 | 40,44 |
| Sare iodată | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Amestec de legume | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Usturoi | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Mărar | 4,86 | 3,6 | 0,05 | 0,02 | 0,27 | 1,00 |
| **Ceai "Lisma"cu lămâie** | **200/3** | | **0,25** | **0,00** | **6,56** | **21,79** |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 18,70 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| **Fructe proaspete** | **1/100** | | **0,00** | **0,00** | **9,60** | **45,60** |
| Mandarine | 162,,00 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 45,60 |
| **TOTAL :** | | | **13,37** | **13,31** | **75,72** | **475,14** |
| **Dejunul - varianta II** | | | | | | |
| **Conopidă sotată cu unt** | **1/30** | | **0,98** | **4,12** | **2,89** | **53,54** |
| Conopidă | 63,9 | 33,30 | 0,92 | 0,00 | 2,77 | 15,72 |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,12 | 0,03 | 37,40 |
| Usturoi | 0,19 | 0,15 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,21 |
| Frunză de dafin | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Amestec de legume | 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 |
| Verdeaţă | 0,81 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,21 |
| **Omletă naturală** | **1/55** | | **5,06** | **7,92** | **1,25** | **96,00** |
| 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 |
| Sare iodată | 0,01 | 0,01 | 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 |
| **Cartofi fierţi cu unt** | **1/100** | | **2,35** | **9,13** | **21,35** | **171,70** |
| Cartofi | 154,00 | 100,00 | 2,22 | 0,11 | 21,07 | 88,70 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 11,00 | 11,00 | 0,07 | 9,02 | 0,10 | 82,28 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Verdeaţă | 2,70 | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| **Compot din mere proaspete** | **1/200** | | **0,20** | **0,00** | **10,19** | **38,66** |
| Mere | 45,60 | 40,00 | 0,18 | 0,00 | 5,15 | 20,52 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| **Pâine de casă cu tărâţă** | **30,00** | **30,00** | **2,70** | **0,90** | **14,40** | **77,40** |
| **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 |
| **TOTAL :** | | | **8,59** | **21,17** | **43,68** | **475,30** |
| **Dejunul -varianta III** | | | | | | |
| **Tartină cu unt"de Râşcani"şi brânză cu cheag tare "de Olanda"** | **1/35/15/10** | | **4,30** | **15,37** | **15,86** | **223,07** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 15,00 | 15,00 | 0,09 | 12,30 | 0,14 | 112,2 |
| Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | 11,00 | 10,00 | 2,75 | 2,85 | 0,00 | 40,97 |
| Pâine "cu Malai" | 35,00 | 35,00 | 1,46 | 0,22 | 15,72 | 69,90 |
| **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 |
| **Terci din cereale cu seminţe de susan** | **1/100** | | **5,38** | **6,60** | **26,88** | **194,97** |
| Crupe de grâu | 40,00 | 39,60 | 4,75 | 0,40 | 26,53 | 141,37 |
| Mix de seminţe(susan,in) | 2,50 | 2,50 | 0,60 | 2,10 | 0,30 | 16,50 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,10 |
| **Fructe 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 :** | | | **9,88** | **21,97** | **57,10** | **475,83** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |
| | | ***PRANZUL*** | | | | |
| **Mix de legume feliate** | **1/20/20** | | **0,71** | **0,00** | **3,16** | **44,50** |
| Ardei dulci Kapya proaspeţi | 26,6 | 20,00 | 0,52 | 0,00 | 1,90 | 28,80 |
| Roşii proaspete | 20,4 | 20,00 | 0,19 | 0,00 | 1,26 | 15,70 |
| **Borş roşu (Sfecolnic) cu smântână (tratat termic)** | **1/250/5** | | **5,55** | **103,20** | **34,49** | **156,26** |
| Cartofi | 77,00 | 50,00 | 5,40 | 63,91 | 15,80 | 66,53 |
| Sfeclă | 62,50 | 50,00 | 0,00 | 21,00 | 8,17 | 40,10 |
| Morcov | 6,25 | 52,00 | 0,01 | 2,06 | 0,74 | 4,36 |
| Ceapă | 12,00 | 10,00 | 0,00 | 4,30 | 7,36 | 3,23 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 2,50 | 2,50 | 0,00 | 2,97 | 0,00 | 26,97 |
| Tomate proaspete /Tomate în suc | 10,5/23,8 | 10,00 | 0,00 | 4,47 | 0,52 | 3,05 |
| Rădăcină de ţelină | 3,86 | 3,50 | 0,00 | 2,44 | 0,08 | 0,42 |
| Verdeaţă (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,00 | 1,30 | 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 | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 0,75 | 1,60 | 10,30 |
| **Fileu de peşte copt cu legume în rolă** | **1/40** | | **17,70** | **12,95** | **3,54** | **130,59** |
| Fileu de peşte pur "Merluciu" | 66,80 | 40,00 | 15,80 | 7,92 | 1,14 | 73,60 |
| 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 |
| **Măligută cu unt** | **1/100** | | **4,76** | **31,75** | **31,75** | **201,30** |
| Crupe de malai | 33,00 | 32,80 | 4,12 | 0,06 | 31,70 | 163,00 |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,64 | 35,400 | 0,045 | 38,300 |
| Sare iodată | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Compot"Asorti" din gutui şi mere** | **1/200** | | **0,25** | **0,00** | **4,55** | **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 tărâţă feliată** | **1/100** | **100,00** | **9,00** | **3,00** | **48,00** | **258,00** |
| **TOTAL :** | | | **37,97** | **150,90** | **125,49** | **828,66** |
| **ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **51,34** | **164,20** | **201,20** | **1303,80** |
| **ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **46,56** | **172,07** | **169,16** | **1303,96** |
| **ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **47,85** | **172,87** | **182,59** | **1304,49** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei** | | | | | | |
| **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp** | | | | | | |
| *** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic** | | | | | | |

| SĂPTĂMÎNA II LUNI | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| **Dejunul - varianta I** | | | | | | |
| **Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi şi adaos de zahăr)** | **1/125** | 125,00 | **2,90** | **1,90** | **14,90** | **91,00** |
| **Tartină cu unt "de Râşcani"pe biscuit** | **1/20/10** | | **1,70** | **10,10** | **14,89** | **160,00** |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| Biscuit fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri | 20,00 | 20,00 | 1,64 | 1,90 | 14,80 | 85,20 |
| **Terci de fulgi de ovăz cu stafide şi fructe** | **1/200** | | **3,49** | **4,23** | **7,65** | **156,12** |
| 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) | 3,50 | 3,50 | 0,02 | 2,87 | 0,03 | 26,18 |
| 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 |
| Scorţişoare | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Mere proaspete | 11,36 | 10,00 | 0,04 | 0,00 | 1,13 | 4,70 |
| Banane | 14,29 | 10,00 | 0,10 | 0,03 | 2,20 | 8,90 |
| **Băutură "Limonadă"** | **1/200** | | **0,14** | **0,00** | **5,55** | **22,10** |
| Lămâie | 16,65 | 15,00 | 0,14 | 0,00 | 0,60 | 4,70 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| Mentă | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Fructe proaspete** | **1/100** | | **1,00** | **0,06** | **10,30** | **46,00** |
| Kiwi | 113,60 | 100,00 | 1,00 | 0,06 | 10,30 | 46,00 |
| **TOTAL :** | | | **9,23** | **16,29** | **53,29** | **475,22** |
| **Dejunul - varianta II** | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi şi adaos de zahăr)** | **1/125** | 20,00 | **2,90** | **1,90** | **14,90** | **91,00** |
| **Grilettă cu unt şi caşcaval pe pâine** | **1/50** | | **6,62** | **7,82** | **14,43** | **161,76** |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 3 | 3,00 | 0,02 | 2,87 | 0,03 | 26,18 |
| Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45 %de grăs. | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| Pâine de casă feliată | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| **Terci dens din cereale cu fructe** | **1/100** | | **5,62** | **5,59** | **40,81** | **154,68** |
| Cereale | 40,00 | 39,96 | 4,76 | 2,32 | 26,13 | 95,30 |
| 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 Râşcani" 82,5% de grăsimi | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,87 | 0,03 | 26,18 |
| **Ceai "Lisma"cu zahăr şi 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** | **1/100** | | **1,00** | **0,06** | **10,30** | **46,00** |
| Kiwi | 113,60 | 100,00 | 1,00 | 0,06 | 10,30 | 46,00 |
| **TOTAL :** | | | **6,87** | **5,65** | **57,68** | **475,23** |
| **Dejunul - varianta III** | | | | | | |
| **Iaurt natural -2,5% de grăsimi (fără aditivi şi adaos de zahăr)** | **1/125** | 20,00 | **2,90** | **1,90** | **14,90** | **91,00** |
| **Tartină cu unt "de Râşcani"pe biscuit** | **1/17/10** | | **1,45** | **9,87** | **12,68** | **147,22** |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,25 | 0,10 | 74,80 |
| Biscuit fără grăsâmi hidrogenizate,adaosuri, E-uri | 17,00 | 17,00 | 1,39 | 1,62 | 12,58 | 72,42 |
| **Paste făinoase "Farfale" fierte cu unt şi brânză cu cheag tare "de Olanda"** | **1/100/5** | | **4,93** | **4,95** | **26,12** | **169,44** |
| Paste făinoase(din grâu dur)-diverse | 35,25 | 35,25 | 3,53 | 0,46 | 26,09 | 126,90 |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,03 | 22,44 |
| Sare iodată | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs. | 6,00 | 5,00 | 1,38 | 2,03 | 0,00 | 20,10 |
| **Ceai "Lismai"** | **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 |
| **Fructe proaspete** | **1/100** | | **1,00** | **0,06** | **10,30** | **46,00** |
| Kiwi | 113,60 | 100,00 | 1,00 | 0,06 | 10,30 | 46,00 |
| **TOTAL :** | | | **10,53** | **16,78** | **70,57** | **475,45** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |
| | | ***PRANZUL*** | | | | |
| **Salată de legume proaspete cu semințe de susan** | **1/50/2** | | **1,37** | **3,00** | **4,67** | **64,55** |
| Roșii | 20,40 | 20,00 | 0,18 | 0,00 | 0,89 | 4,28 |
| Ardei dulci "Kapya"/ "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 |
| 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 |
| Semințe de susan | 2,00 | 2,00 | 0,35 | 0,006. | 0,99 | 11,5 |
| **Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratat termic)** | **1/250/5** | | **2,71** | **5,88** | **28,92** | **149,11** |
| 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 |
| Movrcov | 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 | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 0,75 | 1,60 | 10,30 |
| **Bitoc tocat din fileu de pui la aburi** | **1/40** | | **11,34** | **10,17** | **8,01** | **162,45** |
| Fileu de pui dezosdată ,refrigerată | 34,40 | 31,20 | 8,60 | 0,69 | 0,34 | 39,00 |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Pesmeți | 5,00 | 5,00 | 0,50 | 0,05 | 3,65 | 17,90 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 3,50 | 3,50 | 0,00 | 3,47 | 0,00 | 31,47 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Terci din crupe de hrișcă cu unt** | **1/100** | | **0,60** | **5,82** | **18,95** | **196,51** |
| Crupe de hrișcă | 46,00 | 45,50 | 0,57 | 1,10 | 18,90 | 153,50 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,75 | 5,75 | 0,03 | 4,72 | 0,05 | 43,01 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Compot"Asorti" din gutui și mere** | **1/200** | | **0,25** | **0,00** | **9,50** | **37,45** |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| **Pâine "cu Malai"** | **1/75** | **75,00** | **5,96** | **1,61** | **43,06** | **218,23** |
| **TOTAL :** | | | **22,23** | **26,48** | **113,11** | **828,30** |
| **ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **31,46** | **42,77** | **166,40** | **1303,52** |
| **ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **31,46** | **32,13** | **170,79** | **1303,53** |
| **ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **29,10** | **43,26** | **183,68** | **1303,75** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei** | | | | | | |
| **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp** | | | | | | |
| *** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic** | | | | | | |

| SĂPTĂMÎNA II MARȚI | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea bucatelor pentru meniu-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** | **1/40/50** | | **7,80** | **5,50** | **14,70** | **145,40** |
| Ouă de găină, categoria "Extra" | 40,00 | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 68,00 |
| Pâine de casă cu tărâță | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| **Bulgur pe lapte cu unt** | **1/150** | | **7,34** | **7,19** | **29,67** | **215,33** |
| Crupe de bulgur | 37,50 | 37,50 | 4,45 | 0,37 | 24,87 | 133,40 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 71,25 | 71,25 | 2,85 | 1,90 | 4,75 | 37,05 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 6,00 | 6,00 | 0,04 | 4,92 | 0,05 | 44,88 |
| 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 | 80,00 | 0,32 | 0,00 | 9,00 | 36,80 |
| **Lapte fiert** | **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 :** | | | **19,96** | **15,69** | **60,87** | **475,53** |
| **Dejunul - varianta II** | | | | | | |
| **Omletă naturală** | **1/55** | | **5,06** | **7,92** | **1,25** | **96,00** |
| 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 |
| Sare iodată | 0,01 | 0,01 | 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 |
| **Terci de grâu vîscos cu lapte** | **1/150** | | **7,19** | **4,72** | **31,89** | **212,56** |
| Crupă de grâu | 36,40 | 36,04 | 4,32 | 0,36 | 24,14 | 128,55 |
| 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 | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,03 | 22,44 |
| 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** |
| **Măr copt cu nuci** | **1/105** | | **1,10** | **0,00** | **11,65** | **69,75** |
| Măr | 120,00 | 100,00 | 0,4 | 0,00 | 11,30 | 47,00 |
| Miez de Nuci | 3,50 | 3,50 | 0,7 | 2,45 | 0,35 | 22,75 |
| **Ceai "Lisma"** | **1/200/3** | | **0,20** | **0,00** | **11,36** | **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 | 9,98 | 18,70 |
| **TOTAL :** | | | **16,25** | **13,54** | **70,55** | **475,50** |
| **Dejunul - varianta III** | | | | | | |
| **Tartină cu unt "de Râșcani"** | **1/10/35** | | **2,92** | **8,67** | **16,86** | **168,25** |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 10,00 | 10,00 | 0,09 | 8,25 | 0,06 | 74,80 |
| Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic | 35,00 | 35,00 | 2,83 | 0,42 | 16,80 | 93,45 |
| **Omletă naturală** | **1/55** | | **5,05** | **6,28** | **1,23** | **81,04** |
| 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 |
| Sare iodată | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 3,00 | 3,00 | 0,02 | 2,46 | 0,03 | 22,44 |
| **Terci „Mix de cereale" pe lapte natural** | **1/150** | | **5,25** | **2,70** | **28,30** | **168,16** |
| Mix de cereale cu fructe | 30,00 | 30,00 | 3,00 | 1,20 | 20,10 | 113,50 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 75,00 | 75,00 | 2,25 | 1,50 | 3,75 | 39,00 |
| Apă | 60,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Zahăr | 4,50 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 4,45 | 15,66 |
| Sare iodată | 0,05 | 0,05 | 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 :** | | | **13,42** | **17,65** | **60,75** | **475,24** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |

| 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 |
| **Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane** | **1/250/20** | | **7,95** | **10,92** | **44,45** | **263,88** |
| 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 |
| Verdeață (mărar,pătrunjel) | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 0,00 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frunze de dafin | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Crutoane | 30 | 20 | 1,49 | 0,22 | 15,72 | 63,90 |
| **Perișoare de carne cu sos roșu** | **1/50/50** | | **9,61** | **7,07** | **11,08** | **148,27** |
| Piept de pui refrigerată, dezosată | 22,00 | 21,34 | 3,70 | 1,55 | 1,06 | 20,94 |
| Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresatâ | 21,00 | 20,37 | 4,16 | 2,60 | 0,00 | 39,30 |
| Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat | 10,00 | 10,00 | 0,30 | 0,20 | 0,50 | 5,20 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 5,00 | 5,00 | 0,88 | 0,62 | 0,02 | 9,20 |
| Pâine | 4,00 | 4,00 | 0,12 | 0,00 | 6,80 | 24,40 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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** | **1/100** | **1,00** | **3,62** | **3,32** | **21,79** | **132,99** |
| Crupe de arpacaș | 33,30 | 32,97 | 3,30 | 0,43 | 21,76 | 106,81 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 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 |
| **Compot Asorti de mere și prune uscate** | **1/200** | | **0,28** | **0,07** | **13,92** | **53,50** |
| 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 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,50 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,74 |
| **Pâine "cu Malai"** | **1/50** | **50,00** | **3,90** | **1,07** | **27,80** | **143,61** |
| **TOTAL :** | | | **28,08** | **26,61** | **130,55** | **823,53** |
| **IN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **48,04** | **42,30** | **191,42** | **1299,06** |
| **IN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **44,33** | **40,15** | **201,10** | **1299,03** |
| **IN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **41,50** | **44,26** | **191,30** | **1298,77** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 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 meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| **Dejunul - varianta I** | | | | | | |
| **Tartină cu brânzâ cu cheag tare"de Râşcani"** | **1/35/15** | | **5,60** | **4,30** | **18,34** | **139,73** |
| Brânză cu cheag tare"de Râşcani" (45% grâs.) | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| Pâine "cu Malai" | 1/35 | 35,00 | 1,70 | 0,25 | 18,34 | 81,55 |
| **Budincă de brânză de vaci cu morcov şi smântână (tratat termic)** | **1/100/5** | | **12,65** | **10,01** | **29,29** | **199,01** |
| Brânză de vaci ( 9% grăsime) | 65,00 | 64,00 | 10,85 | 5,84 | 8,45 | 101,40 |
| Morcov | 31,00 | 24,80 | 0,32 | 0,02 | 1,74 | 10,75 |
| Crupe de griş | 8,00 | 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 Râşcani" 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 | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 0,75 | 1,60 | 10,30 |
| **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** | **1/120** | | **0,48** | **0,00** | **13,56** | **56,40** |
| Măr | 140,00 | 120,00 | 0,48 | 0,00 | 13,56 | 56,40 |
| **TOTAL :** | | | **17,38** | **16,54** | **59,08** | **475,54** |
| **Dejunul - varianta II** | | | | | | |
| **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 Râşcani"** | **1/15/35** | | **1,78** | **12,54** | **18,48** | **193,75** |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 15,00 | 15,00 | 0,09 | 12,30 | 0,14 | 112,20 |
| Pâine "cu Malai" | 35 | 35,00 | 1,69 | 0,24 | 18,34 | 81,55 |
| **Colţunaşi lenoşi din brânză de vaci şi unt** | **1/100/5** | | **14,81** | **11,65** | **18,93** | **209,23** |
| Făină de grâu | 12,3 | 12,3 | 1,23 | 0,12 | 8,98 | 44,03 |
| 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 |
| Sare iodată | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| **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 :** | | | **19,59** | **25,19** | **54,72** | **475,27** |
| **Dejunul - varianta III** | | | | | | |
| **Dovleac copt în rolă** | **1/50** | | **1,00** | **0,00** | **5,63** | **17,66** |
| Dovleac | 88,33 | 60,00 | 1,00 | 0,00 | 5,63 | 17,66 |
| Vanilie | 0,10 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Tartină cu gem de coacăză** | **1/5/30** | | **1,58** | **0,26** | **18,54** | **80,90** |
| Gem de coacăză | 5,00 | 5,00 | 0,13 | 0,05 | 2,82 | 11,00 |
| Pâine "cu Malai" | 30 | 30,00 | 1,45 | 0,21 | 15,72 | 69,90 |
| **Babă albă cu brânză de vaci** | **1/100** | | **12,04** | **5,81** | **46,32** | **301,66** |
| Tăiţei 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 Râşcani" 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 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pesmeţi | 1,67 | 1,67 | 3,00 | 0,39 | 22,20 | 98,00 |
| 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 |
| **Ceai "Lisma"** | **1/200** | | **0,20** | **0,00** | **6,33** | **18,49** |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Zahăr | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 17,40 |
| **Mere proaspete** | **136,00** | **120,00** | **0,48** | **0,00** | **13,56** | **56,40** |
| **TOTAL :** | | | **15,30** | **6,07** | **90,38** | **475,11** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |
| ***PRÂNZUL*** | | | | | | |
| **Tomate proaspete porţionate** | **1/50** | | **0,30** | **0,00** | **2,10** | **9,50** |
| Tomate proaspete | 51 | 50,00 | 0,30 | 0,00 | 2,10 | 9,50 |
| **Ciorbă de cartofi cu arpacaş** | **1/250/5** | | **5,40** | **5,24** | **32,89** | **168,04** |
| Cartofi | 115,50 | 75,00 | 1,66 | 0,08 | 15,80 | 66,53 |
| Arpacaş | 12,50 | 12,00 | 1,24 | 0,16 | 8,17 | 44,20 |
| 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 ţelină | 3,75 | 2,63 | 2,00 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Verdeaţă (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 |
| Borş 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 |
| **Sufleu de pasăre cu orez coaptă** | **1/50** | | **10,84** | **21,66** | **2,99** | **248,35** |
| Piept de pui dezosată , refrigerată | 48,00 | 46,56 | 6,60 | 4,61 | 0,15 | 68,63 |
| Orez ( viscos) (15-masa neto) | 36,00 | 35,70 | 2,45 | 0,02 | 2,78 | 121,00 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 0,25b | 10,00 | 1,76 | 1,23 | 0,04 | 18,30 |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 2,00 | 2,00 | 0,03 | 8,25 | 0,02 | 15,00 |
| Caşcaval | 2,00 | 2,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 7,42 |
| Ulei de floarea 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 fierţi cu unt** | **1/100** | | **3,17** | **8,41** | **29,66** | **213,10** |
| Cartofi | 154,00 | 100,00 | 3,08 | 0,16 | 29,60 | 138,30 |
| Unt "de Râşcani" 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 |
| **Ceai "de Mai"cu zahăr şi 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 tărâţă** | **1/65** | **65,00** | **5,85** | **1,95** | **31,20** | **167,70** |
| **TOTAL :** | | | **25,81** | **37,26** | **102,41** | **828,49** |
| **IN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **45,40** | **62,45** | **157,13** | **1303,76** |
| **IN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **41,11** | **62,45** | **247,51** | **1303,60** |
| **IN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **41,11** | **50,98** | **192,79** | **1303,60** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei** | | | | | | |
| **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp** | | | | | | |
| *** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic** | | | | | | |

| SĂPTĂMÎNA II JOI | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetică Kcal |
| | Bruto,gr | Neto,gr | | | | |
| **Dejunul - varianta I** | | | | | | |
| **Salată de varză "Pechin"** | **1/50** | | **1,48** | **2,97** | **4,49** | **57,54** |
| Varză Pechin | 32,00 | 25,00 | 0,57 | 0,00 | 1,73 | 8,96 |
| Roşii proaspete | 7,65 | 7,50 | 0,05 | 0,00 | 0,22 | 1,07 |
| Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100 gr. pro- dus) prelucrat termic | 8,30 | 5,00 | 0,46 | 0,00 | 1,36 | 12,31 |
| Morcov | 6,25 | 5,00 | 0,08 | 0,00 | 0,40 | 2,06 |
| Praz /ceapă | 6,25 | 5,00 | 0,19 | 0,00 | 0,45 | 2,70 |
| Lămâie (suc) | 1,20 | 0,50 | 0,03 | 0,00 | 0,11 | 2,25 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 2,97 | 0,00 | 26,97 |
| Pătrunjel | 2,70 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 1,22 |
| **Gulaş din carne de viţel** | **1/50/25** | | **20,52** | **1,65** | **5,72** | **99,23** |
| Pulpă de viţel dezosată, refrigerată | 81,00 | 74,00 | 20,25 | 1,62 | 0,81 | 92,34 |
| Ceapă | 6,00 | 5,00 | 0,09 | 0,01 | 3,68 | 1,60 |
| Suc de tomate | 5,26 | 5,26 | 0,05 | 0,01 | 0,24 | 1,42 |
| Făină de grâu | 1,33 | 1,33 | 0,13 | 0,02 | 0,97 | 3,78 |
| Rădăcină de ţelină | 0,75 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,09 |
| 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 |
| **Couscous fiert cu unt** | **1/100** | | **4,20** | **3,39** | **28,74** | **165,86** |
| Couscous "/orz/ mei/ arpacaş | 38,80 | 38,80 | 3,88 | 0,50 | 28,71 | 139,68 |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 3,50 | 3,50 | 0,32 | 2,89 | 0,03 | 26,18 |
| Sare iodată | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Pâine de casă cu tărâţă** | **1/35** | **35,00** | **3,15** | **1,05** | **16,80** | **90,30** |
| **Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)** | **1/200/3** | | **0,25** | **0,00** | **1,58** | **3,09** |
| Ceai uscat | 1,00 | 50ml infuz. | 0,20 | 0,00 | 1,38 | 1,09 |
| Lămâie | 3,33 | 3,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| **Fructe proaspete** | **1/100** | | **0,50** | **0,00** | **15,90** | **59,50** |
| Hurmale | 100,00 | 100,00 | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 59,50 |
| **TOTAL :** | | | **30,09** | **9,06** | **73,23** | **475,52** |
| **Dejunul - varianta II** | | | | | | |
| **Legume proaspete porţionate** | **1/30** | | **0,30** | **0,00** | **1,80** | **9,00** |
| Ardei "Kapya" | 40,00 | 30,00 | 0,30 | 0,00 | 1,80 | 9,00 |
| **Carne de viţel înăbuşită în sos** | **1/50** | | **25,90** | **14,30** | **8,93** | **157,65** |
| Pulpă de viţel dezosată ,refrigerată | 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 alb de smântână | 50 | 50,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 10,00 |
| **Cartofi copţi în rolă** | **1/150** | | **3,00** | **3,12** | **29,55** | **152,45** |
| Cartofi | 231 | 150,00 | 3,00 | 0,15 | 29,55 | 125,48 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 2,97 | 0,00 | 26,97 |
| Sare iodată | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Pâine de casă cu tărâţă** | **30,00** | **30,00** | **2,70** | **0,90** | **14,40** | **77,40** |
| **Compot de mere şi portocale** | **1/200** | | **0,22** | **0,01** | **4,69** | **19,51** |
| 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 |
| Lămâie | 2,40 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,42 |
| **Fructe proaspete** | **1/100** | | **0,50** | **0,00** | **15,90** | **59,50** |
| Hurmale | 100,00 | 100,00 | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 59,50 |
| **TOTAL :** | | | **32,62** | **18,33** | **75,27** | **475,51** |

| Dejunul - varianta III | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tartină cu bitoc de carne de viţel la aburi** | **1/50/50** | | **12,55** | **6,16** | **7,84** | **176,99** |
| Pulpă de viţel 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 Râşcani" 82,5% de grăsimi | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 4,10 | 0,05 | 37,40 |
| Pesmeţi | 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 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |
| **Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic** | **50,00** | **50,00** | **4,05** | **0,60** | **24,00** | **133,50** |
| **Salată de cartofi cu morcov** | **1/50** | | **1,94** | **10,12** | **25,63** | **83,36** |
| Cartofi | 46,3 | 30 | 0,68 | 0,04 | 6,52 | 27,47 |
| Morcov | 24,3 | 18,00 | 0,25 | 0,02 | 1,36 | 7,97 |
| Praz /ceapă | 16,00 | 13,3 | 0,26 | 0,03 | 11,04 | 2,20 |
| Sare iodată | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 45,00 |
| Verdeaţă | 2,7 | 2,00 | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,72 |
| **Ceai "Lisma"cu zahăr şi 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 |
| **Fructe proaspete** | **1/100** | | **0,50** | **0,00** | **15,90** | **59,50** |
| Hurmale | 100,00 | 100,00 | 0,50 | 0,00 | 15,90 | 59,50 |
| **TOTAL :** | | | **19,29** | **16,88** | **79,93** | **475,15** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |
| **PRÂNZUL** | | | | | | |
| **Mix de legume cu seminţe de dovleac** | **1/50** | | **1,01** | **0,04** | **4,50** | **78,00** |
| Ardei , roşii, praz | 33,25/25,5/12,5 | 50 | 0,00 | 0,00 | 3,03 | 64,50 |
| Verdeaţă (pătrunjel) | 1,35 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Seminţe de dovleac | 3 | 3 | 0,91 | 0,04 | 1,47 | 13,5 |
| **Supă Ţărănească cu arpacaş şi smântână** | **1/250** | | **2,80** | **6,02** | **29,36** | **159,62** |
| 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 |
| Arpacaş | 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 ţelină | 3,75 | 2,63 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,42 |
| Verdeaţă (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 |
| Borş 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 | 5,00 | 5,00 | 0,14 | 0,75 | 1,60 | 10,30 |
| **Şniţel tocat din fileu de pui la aburi** | **1/50** | | **12,55** | **3,16** | **7,84** | **110,24** |
| Fileu de pui dezosată, refrigerată | 43,00 | 39,00 | 10,75 | 0,86 | 0,43 | 49,02 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi | 9,00 | 9,00 | 0,27 | 0,18 | 0,45 | 4,68 |
| Pâine de grâu | 6,50 | 6,50 | 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 Râşcani" 82,5% de grăsimi | 2,00 | 2,00 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 15,60 |
| Pesmeţi | 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 |
| **Piure de mazăre** | **1/150** | | **15,41** | **3,54** | **35,49** | **237,25** |
| Mazăre uscată | 67,20 | 62,25 | 15,38 | 0,67 | 35,44 | 209,95 |
| Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi | 3,50 | 3,50 | 0,03 | 2,87 | 0,05 | 27,30 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Compot „Asorti" din gutui si mere** | **1/200** | | **0,24** | **0,00** | **14,71** | **56,82** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gutui | 23,0. | 20,20 | 0,14 | 0,00 | 2,05 | 8,74 |
| Mere | 22,80 | 20,00 | 0,09 | 0,00 | 2,57 | 10,26 |
| Zahăr | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 9,96 | 37,40 |
| Lămâie (suc) | 2,40 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,42 |
| **Pâine "cu Malai"** | **1/65** | **65,00** | **5,17** | **1,45** | **36,15** | **186,60** |
| **TOTAL :** | | | **36,17** | **14,21** | **128,05** | **828,53** |
| **IN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **66,26** | **23,27** | **201,28** | **1304,05** |
| **IN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **68,79** | **32,54** | **203,32** | **1304,04** |
| **IN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **50,84** | **31,09** | **194,00** | **1303,68** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei** | | | | | | |
| **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp** | | | | | | |
| *** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic** | | | | | | |

| SĂPTĂMÎNA II VINERI | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 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 tărâță | 40,00 | 40,00 | 3,50 | 1,20 | 19,20 | 103,20 |
| **Budincă de orez cu dovleac cu unt** | **1/100** | | **4,03** | **9,55** | **21,22** | **202,29** |
| 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 | 8,28 |
| 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 | 1,60 | 1,60 | 0,04 | 0,32 | 0,06 | 3,20 |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 8,00 | 8,00 | 0,50 | 6,50 | 0,07 | 59,84 |
| **Ceai "Lisma"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** | **1/150** | | **0,60** | **0,00** | **16,90** | **70,50** |
| Mere | 170,45 | 150,00 | 0,60 | 0,00 | 16,95 | 70,50 |
| **TOTAL :** | | | **13,58** | **16,15** | **63,94** | **475,37** |
| **Dejunul - varianta II** | | | | | | |
| **Tartină cu unt"de Râșcani"** | **1/10/50** | | **4,56** | **9,70** | **33,00** | **203,80** |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale) | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 9,00 | 74,80 |
| Pâine de casă cu tărâță | 50,00 | 50,00 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| **Tomate proaspete porționate** | **1/50** | | **0,30** | **0,00** | **2,10** | **9,50** |
| Tomate proaspete | 51 | 50,00 | 0,30 | 0,00 | 2,10 | 9,50 |
| **Terci viscos din hrișcă cu unt** | **1/130** | | **3,86** | **4,24** | **25,52** | **171,59** |
| Crupe de hrișcă | 32,50 | 32,18 | 3,54 | 1,35 | 23,49 | 121,62 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 5,75 | 5,75 | 0,03 | 4,72 | 0,05 | 43,01 |
| Zahăr | 2,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 1,98 | 6,96 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Fructe proaspete** | **1/150** | | **0,60** | **0,00** | **16,90** | **70,50** |
| Mere | 170,4 | 150,00 | 0,60 | 0,00 | 16,90 | 70,50 |
| **Ceai "de Mai"cu zahăr** | **1/200/5** | | **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 :** | | | **4,66** | **13,94** | **83,88** | **475,18** |
| **Dejunul - varianta III** | | | | | | |
| **Tartină cu magiun** | **1/10/30** | | **2,95** | **1,00** | **20,04** | **99,40** |
| Magiun de mere | 10,00 | 10,00 | 0,25 | 0,10 | 5,64 | 22,00 |
| Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic | 30,00 | 30,00 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40 |
| **Mămăligută cu unt și cașcaval** | **1/150/10/15** | | **8,95** | **14,24** | **33,58** | **299,47** |
| Crupe de malai | 50,25 | 50,25 | 4,99 | 1,99 | 33,49 | 166,49 |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi | 16,00 | 15,00 | 3,90 | 4,05 | 0,00 | 58,18 |
| Sare iodată | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Ceai "Lisma"cu zahăr** | **1/200** | | **0,20** | **0,00** | **6,36** | **19,80** |
| 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 |
| **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 :** | | | **12,15** | **15,24** | **73,54** | **475,07** |
| **Costul: Dejunul 20,20 lei** | | | | | | |
| **PRANZUL** | | | | | | |
| **Legume proaspete porționate** | **1/30** | | **0,30** | **0,00** | **1,80** | **9,00** |
| Ardei "Kapya" | 40,00 | 30,00 | 0,30 | 0,00 | 1,80 | 9,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Borş ucrainean de varză cu cartofi şi fasole, verdeaţă** | **1/250** | | **7,44** | **7,14** | **22,36** | **297,86** |
| Cartofi | 130,00 | 84,00 | 1,50 | 0,90 | 1,50 | 112,00 |
| Varză proaspătă | 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 |
| Verdeaţă | 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 |
| **Perişoare din fileu de peşte cu sos roşu** | **1/50/25** | | **8,33** | **8,68** | **10,00** | **144,75** |
| Fileu de peşte pur Merluciu | 46,00 | 32,00 | 6,50 | 1,80 | 1,70 | 36,00 |
| Pâine | 7,00 | 7,00 | 0,70 | 0,06 | 5,20 | 22,90 |
| Ouă de găină, categoria "Extra " | 0,1buc. | 4,00 | 0,50 | 0,40 | 0,28 | 6,30 |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă | 10,00 | 10,00 | 0,30 | 0,32 | 0,47 | 5,80 |
| Ceapă | 8,00 | 8,00 | 0,14 | 0,00 | 0,76 | 3,44 |
| Ulei de floarea soarelui | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,90 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Sos roşu de bază:** | | **25,00** | | | | |
| Morcov | 2,50 | 2,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,83 |
| Ceapă | 0,60 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,26 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 8,99 |
| Făină de grâu | 1,25 | 1,25 | 0,13 | 0,01 | 0,93 | 4,09 |
| Pastă de tomate | 1,00 | 1,00 | 0,048. | 0,00 | 0,19 | 9,60 |
| Zahăr | 0,38 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 1,42 |
| Sare iodată | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Verdeaţa | 0,68 | 0,63 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,22 |
| **Terci din crupe de grâu "Arnautca"** | **1/100** | | **4,49** | **4,68** | **24,92** | **168,77** |
| Crupe de grâu | 40,00 | 37,13 | 4,46 | 0,37 | 24,87 | 129,50 |
| 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 |
| **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 tărâţă** | **1/65** | **65,00** | **5,85** | **1,95** | **31,20** | **167,70** |
| **TOTAL :** | | | **20,76** | **20,50** | **100,51** | **828,04** |
| **ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :** | | | **34,34** | **36,65** | **164,45** | **1303,41** |
| **ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :** | | | **25,42** | **34,44** | **184,39** | **1303,22** |
| **ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :** | | | **32,91** | **35,74** | **174,05** | **1303,11** |
| **COSTUL : Dejun+Prânz 34,50 lei** | | | | | | |
| **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp** | | | | | | |
| *** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic** | | | | | | |