

COORDONAT  
Şef CSP mun. Chişinău



Eudochia Tcaci

7. 12. 2022

APROBAT  
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

05. 12. 2022

**MENIU - MODEL**  
**pentru două săptămâni pentru cantinele**  
**şcolare ale ÎMAP „LICEIST” din instituţiile de învăţământ**  
**preuniversitar de tip internat domiciliaţi pentru anul 2022-2023**  
**(sezon iarnă - primăvară)**

**Luni**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
<b>DEJUN</b>							
<b>Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval (45%)</b>			<b>200/10/20</b>				
paste	69.3	69.3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20	20		5,0	5,18	0	74,50
<b>Tartină cu unt</b>			<b>10/30</b>				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Ou fiert dietetic</b>	1 buc	1 buc	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total dejun</b>							<b>628,80</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salată din cartofi fierți</b>			<b>100</b>				
Cartofi fierți	111	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Rasolnic ca la Leningrad</b>			<b>250</b>				
arpacaș	7,5	7,5		0,74	0,1	4,9	24,06
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
castraveți murați(cu conținut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
<b>Pârjoală din fileu de pui</b>			<b>1/50</b>				
fileu	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97

<b>Terci din orez</b>			<b>200</b>				
Crupe de orez	60	60		4,34	1,19	37,42	216,81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere</b>			<b>200</b>				
Mere	45,6	40		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5	5				4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,50</b>	<b>24,00</b>	<b>129,00</b>
<b>Mere proaspete</b>			<b>150</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,91</b>	<b>62,04</b>
<b>Total prânz</b>							<b>984,99</b>
<b>Chindii</b>							
<b>Chiflă cu unt și cașcaval</b>			<b>10/10/50</b>				
Chifla ( <i>fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri</i> )	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsime	11	10		2,50	2,59	0	37,3
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total chindii</b>							<b>263,00</b>
<b>Cina</b>							
<b>Salată din sfeclă</b>			<b>50</b>				
Sfecla fiarta	70	50		0,68	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Fileu de pui fiert</b>			<b>1/50</b>				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
<b>Terci din mei</b>			<b>150</b>				
Crupe de mei	60	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>200</b>				
Cacao	3	3			0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5*	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	10	10		0	0	9,9	34,80
<b>Pâine*</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,84</b>	<b>0,42</b>	<b>16,8</b>	<b>93,45</b>
<b>Pâine cu secară</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>3,15</b>	<b>1,05</b>	<b>16,8</b>	<b>90,3</b>
<b>Total cina</b>							<b>667,87</b>
<b>TOTAL pentru I zi</b>							<b>2544,66</b>
							<b>Prețul pentru o zi 58,40 lei</b>

\* Paine din faina integrală

**Marti**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Chiflă școlărească cu unt și magiun</b>			<b>50/10/20</b>				
Chifla scolareasca (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de magiun	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	20	20		0,5	0,2	11,28	44
<b>Terci din ovăs cu zahar, unt</b>			<b>150/10</b>				
Crupe de ovăs	60	60		7,13	3,42	39,20	147,45
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Lapte fiert</b>			<b>200</b>				
Lapte 2,5%	200	200		6,0	4	10,0	104,0
<b>Banane</b>	<b>150</b>	<b>150</b>		<b>1,05</b>	<b>0,53</b>	<b>23,10</b>	<b>93,45</b>
<b>Total dejun</b>							<b>689.40</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>			<b>100</b>				
Castraveți	50	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Ciorbă cu legume</b>			<b>250</b>				
sfeclă	37	30		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	46	33,12		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Sare iodată	0,5						
<b>Fileu de pui inabușit cu legume</b>			<b>50/50</b>				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95

nerafinat								
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2	
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82	
Ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81	
<b>Terci din porumb</b>			<b>200</b>					
Crupe de porumb	66	66		6,59	2,63	44	213,43	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
<b>Compot din mere proaspete</b>			<b>200</b>					
Mere proaspete	45,6	40,0		0,16	0	4,53	18,86	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40	
<b>Pâine*</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2.84</b>	<b>0.42</b>	<b>16.8</b>	<b>93.45</b>	
<b>Pâine secara</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>3.15</b>	<b>1.05</b>	<b>16.8</b>	<b>90.3</b>	
<b>Mere proaspete</b>			<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>	
<b>Total prânz</b>							<b>827,36</b>	
<b>Chindii</b>								
<b>Covrig cu unt</b>			<b>60/10</b>					
Covrig( <i>fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri</i> )	60	60		6,0	1,80	47,70	192,0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,1	74,80	
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>200</b>					
cacao	3	3			0,72	0,51	8,52	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40	
Lapte 2,5% grasimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00	
<b>Total chindii</b>							<b>396,72</b>	
<b>Cina</b>								
<b>Pârjoală din carne de porc</b>			<b>1/50</b>					
Carne de porc degreasata, dezosata	43	43		10,61	3,68	0	78,75	
Pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03	
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97	
<b>Ragu din legume</b>			<b>150</b>					
cartofi	100	72		1,44	0,07	13,68	57,60	
Ceapă	25	20,16		0,36	0	2	8,82	
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,40	8,20	
Ardei dulce	50	40		0,38		2,26	11,26	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95	
Sare iodata								
<b>Ceai cu zahăr</b>								

Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
<b>Pâine cu secară</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total cina</b>							<b>448.38</b>
<b>TOTAL pentru II zi</b>							<b>2361.86</b>

**Prețul pentru o zi 58,40 lei**

\* Paine din făina integrală

**Miercuri**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Budincă din br. vaci</b>			<b>100</b>				
Brînză 9% grăsime	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
<b>Lapte fiert</b>			<b>200</b>				
Lapte 2,5%				6,0	4,0	10,0	104
<b>Mere coapte</b>			<b>1/65</b>				
mere	92	92		0,32	0	9,15	38,05
<b>Total dejun</b>							<b>432,82</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salată din varză pr., mazăre verde conservata pr. termic</b>			<b>100</b>				
Varză proaspătă	81,5	65,2		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5	10,08		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde cons. (pr. termic)	15	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Supă cu cart. și tăieței de casă</b>			<b>250</b>				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Tăieței de casă	10	10		1,0	0,13	7,4	36,0
pătrujel, mărar	4	4		0,07	0	0,2	0,87
Sare iodată	0,05						
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>			<b>50/5</b>				
Fileu de găină	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2

Ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
<b>Terci din hrișcă</b>			<b>200</b>				
Crupă de hrișcă	92	92		9,19	1,58	46,73	271,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Băutură din măcieș</b>			<b>200</b>				
măcieș	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total prânz</b>							<b>746,08</b>
<b>Chindii</b>							
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
Zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Cașcaval pe chiflă</b>			<b>10/50</b>				
Cașcaval 45%	11	10		3,99	4,15	0	59,60
Chiflă (fara gr. hidrogenizate, adaosuri)	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Ou dietetic fiert</b>			<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Portocale</b>			<b>125</b>	<b>0,79</b>	<b>0,09</b>	<b>9,63</b>	<b>41,13</b>
<b>Total chindii</b>							<b>307,61</b>
<b>Cina</b>							
<b>Tiftele in sos</b>			<b>60/50</b>				
Fileu de găină	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
făină	4	4		0,40	0,04	2,92	14,32
<b>Cartofi fierți</b>			<b>200</b>				
cartofi	264	198		3,8	0,19	36,12	152,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere proaspete</b>							
Mere	45,60	40,00		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>pâine *</b>			<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină</b>							<b>526,11</b>
<b>TOTAL pentru III zi</b>							<b>2012,62</b>

Prețul pentru o zi 58,40 lei

\* Paine din faina integrală



**Joi**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Unt pe chifla școlărească</b>			<b>10/50</b>				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	50	50		5,0	0,8	25	128,50
<b>Terci din orez, lapte, fructe confiate</b>			<b>200/10/10</b>				
orez	45	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Mere proaspete</b>			<b>100</b>	0,35		9,94	41,36
<b>Total dejun</b>							570,47
<b>Prânz</b>							
<b>Salată din morcov, mere, stafide</b>			<b>80/10</b>				
Morcov	80	64		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25	22		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Supă din cartofi cu mazăre uscată</b>			<b>250</b>				
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Mazare uscată	20	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
Ceapa	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2	2		0,34	0,07	0,85	0,62
<b>Bitoc din carne de porc</b>			<b>1/50</b>				
Carne de porc degreasata, dezosata	43	43		10,61	3,68	0	78,75
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
<b>Terci din arnăut</b>			<b>200</b>				
Crupe arnăut	65	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36

<b>Băutură din lămâie</b>			<b>200</b>					
lămâie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22	
Zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40	
<b>pâine *</b>			<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	133,50	
<b>Total prânz</b>							<b>866,40</b>	
<b>Chindii</b>								
<b>Tartină cu unt</b>			<b>10/50</b>					
Pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,1	74,8	
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200/10</b>					
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0	
Zahar	5	5		0	0	4,95	17,40	
lamâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74	
<b>Fructe proaspete(mere)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>		<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>	
<b>Total chindii</b>							<b>268,80</b>	
<b>Cina</b>								
<b>Budincă din br-ă de vaci</b>			<b>100/10</b>					
Brânză 9% grăsimi	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96	
crupă de griș	8	8		0,9	0,06	5,81	27,30	
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36	
Ou dietetic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97	
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,74	
<b>Lapte fiert</b>			<b>200</b>					
Lapte 2,5% grasime	200	200		6,0	4,0	10,0	104	
<b>Total cină</b>							<b>395,04</b>	
<b>TOTAL pentri IV zi</b>							<b>2100,71</b>	

Pretul pentru o zi 58,40 lei

\* Paine din faina integrală

**Vineri**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Terci din hrișcă, lapte, unt</b>			<b>150</b>				
hrișcă	69	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,40
<b>Majun pe chifla școlărească</b>			<b>10/50</b>				
majun	10	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și Euri)	50	50		5,0	0,8	25,0	128,50
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>200</b>				
cacao	3	3			0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5% grăsimi	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total dejun</b>							<b>573,00</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salată din sfecla fiarta, semințe de susan</b>			<b>1/90</b>				
Sfecla fiarta	111	80		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Senminte de susan	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Supă din cartofi cu arpacas</b>			<b>250</b>				
cartofi	66,0	47,52		0,95	0,05	9,10	38,30
arpacas	20	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	4	4		0,07	0	0,20	0,87
Sare iodată	0,5						
<b>Pește copt cu legume</b>			<b>50/50</b>				
Peste	125	75		12,11	3,35	0	104,03
ceapa	25	21		0,36	0	2	8,82

Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
<b>Mamaliguta</b>			<b>200</b>				
Faina de porumb	67	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din fructe uscate</b>			<b>200</b>				
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>pâine *</b>			<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total prânz</b>							<b>953,67</b>
<b>Chindii</b>							
<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>			<b>10/15/30</b>				
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cascaval 45% grasime	16	15		3,99	4,15	0	59,60
<b>Ou fiert</b>			<b>45</b>				
Ou dietetic fiert	1	1		5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total chindii</b>							<b>287,88</b>
<b>Cina</b>							
<b>Salată din roșii și ardei dulce</b>			<b>1/80</b>				
Roșii proaspete	70	70		0,44	0	3,0	12,83
Ceapa	5	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Ardei dulce	12,50	10		0,09	0	0,56	2,81
<b>Piureu de cartofi</b>			<b>150/10</b>				
cartofi	174	130		2,51	0,13	23,8	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5% grăsime	25	25		0,75	0,5	1,25	13,0
<b>Fileu inabusit cu legume</b>			<b>50/50</b>				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82

<b>Băutură din măcieș</b>			<b>200</b>					
măcieș	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40	
<b>Paine*</b>			<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>	
<b>Total cina</b>							<b>539,54</b>	
<b>TOTAL pentru V zi</b>							<b>2354,09</b>	
								<b>Prețul pentru o zi 58,40 lei</b>

\* Paine din faina integrală

**Luni**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Terci din hrisca si unt</b>			<b>200/10</b>				
crupe de hrisca	92	92		8,04	1,39	40,89	237,70
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Tartină cu cașcaval, unt</b>			<b>10/20/30</b>				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	21	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Ceai cu zahăr și lămâi</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5				4,95	17,40
lămâi	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Mere proaspete</b>			<b>200</b>	<b>0.70</b>	<b>0</b>	<b>19.88</b>	<b>82.72</b>
<b>Total dejun</b>							<b>643,76</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salată din sfecla cu prune uscate</b>			<b>100</b>				
Sfecla fiarta	100	80		1,09	0	6,91	27,52
Prune uscate f/s	20	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	2	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1,98	0	17,98
<b>Supă țărănească</b>			<b>250</b>				
Varză	62	49,6		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66,0	47,52		0,95	0,05	9,10	38,30
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
Ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>Chifteluțe din fileu de pui</b>			<b>60/50</b>				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Pâine*	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Făină	4	4		0,4	0,04	2,92	14,32

<b>Paste fierte</b>			<b>200</b>					
Paste	64	64		6,4	0,84	47,36	230,40	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
<b>Compot din mere proaspete</b>			<b>200</b>					
Mere proaspete	45.6	40.0		0.29	0	5.34	24.21	
Zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40	
<b>Paine *</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>	
<b>Total prânz</b>								<b>777,04</b>
<b>Chindii</b>								
<b>Tartina cu unt si majiun</b>			<b>10/20/30</b>					
Paine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
majiun	20	20		0,50	0,20	11,28	44,00	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80	
<b>Ou dietetic fiert</b>			<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>	
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>								
Ceai infuzie	1	1		0	0	0		
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40	
lămâi	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74	
<b>Total chindii</b>								<b>274.02</b>
<b>Cina</b>								
<b>Tartina cu fileu fiert</b>			<b>30/50</b>					
Fileu fiert	50	30		10,4	4,4	3,0	59,5	
Paine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
<b>Terci din orez, lapte, curaga</b>			<b>200/10/10</b>					
orez	56	56		4,05	1,11	34,93	202,36	
Lapte 2.5% grasime	125	125		3,75	2,50	6,25	65,00	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
caise uscate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00	
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>100</b>					
Cacao	3	3			0,72	0,51	8,52	
Lapte	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0	
zahăr	5	5				4,95	17,40	
<b>Total cina</b>								<b>638,08</b>
<b>TOTAL pentru I zi</b>								<b>2332,90</b>
				<b>Prețul pentru o zi 58,40 lei</b>				

\* Paine din faina integrală

**Marți**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>			<b>100/10</b>				
Brânză 9% grăsime	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
<b>Bautura de lamaie</b>			<b>200</b>				
zahăr	5	5				4,95	17,40
lamaie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
<b>Mere proaspete</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>		<b>19,88</b>	<b>82,72</b>
<b>Total dejun</b>							<b>396,11</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Vinegret din legume</b>			<b>1/80</b>				
sfeclă	19,2	19,2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5	19,8		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
ceapă	12,5	10,08		0,09	0	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Supă de cartofi și tăței de casă</b>			<b>250</b>				
cartofi	66,0	47,52		0,95	0,05	9,10	38,30
tăței de casă	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44



Sare iodata	0,5							
<b>Carne de porc înăbușită</b>				<b>50/50</b>				
Carne de porc degresata, dezosata	75	75			11,22	3,88	0	83,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5			0	4,95	0	44,95
morcov	25	20			0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21			0,36	0	2	8,82
Ardei dulce	12,5	10			0,09	0	0,56	2,81
<b>Mazăre fiartă</b>				<b>200</b>				
Mazăre uscata	92	92			21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7			0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din fructe uscate</b>				<b>200</b>				
Fructe uscate	45	45			0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5	5					4,95	17,40
<b>Paine*</b>				<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Mere proaspete</b>				<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total prânz</b>								<b>982,21</b>
<b>Chindii</b>								
<b>Tartina cu parjoala din fileu de gaina</b>				<b>50/50</b>				
<b>Parjoala din fileu de gaina</b>				<b>50</b>				
Fileu de pui	70	50			10,92	4,62	3,15	62,48
Paine*	9	9			0,73	0,11	4,32	24,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			0	4,95	0	44,95
pesmeti	5	5			0,41	0,06	2,40	13,35
Paine*	50	50			4,05	0,60	24,0	133,50
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>				<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1			0	0	0	
zahăr	5	5			0	0	4,95	17,40
lămâi	10	10			0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total chindii</b>								<b>297,45</b>
<b>Cina</b>								
<b>Salată de varză proaspata</b>				<b>1/50</b>				
Varză proaspata	61.5	41.2			1.0	0	6.76	38.81
ceapă	6.2	5			0.9	0	0.5	2.21
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			0	4.95	0	44.95
Morcov	6.2	5.04			0.6	0.07	0.35	2.1

<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>			<b>50/5</b>					
Fileu de găină	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,4	
<b>Ragu din legume</b>			<b>100</b>					
cartofi	100	72		1,44	0,07	13,68	57,60	
Ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82	
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,20	
Ardei dulce	25	20		0,19	0	1,13	5,63	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95	
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>1/200</b>					
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0	
zahăr	5	5				4,95	17,40	
<b>Paine*</b>			<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>	
<b>Total cina</b>							<b>464,05</b>	
<b>TOTAL pentru II zi</b>							<b>2139,82</b>	

Prețul pentru o zi 58,40 lei

\* Paine din faina integrală

**Miercuri**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Terci din fulgi de ovăș cu lapte</b>			<b>200/10/10</b>				
Fulgi de ovas	50	50		5.94	2.9	32.67	122.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100	100		3	2	5	52.0
<b>Tartină cu cașcaval</b>			<b>20/30</b>				
Cașcaval 45% grasime	20	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30	30		2.43	0.36	14.4	80.1
<b>Lapte fiert 2.5% grasime</b>			<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>104,00</b>
<b>Total dejun</b>							<b>529.16</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salata din morcov cu mere si stafide</b>			<b>100</b>				
Morcov	80	64		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25	22		0,09	0	2,49	10,34
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
<b>Ciorba cu legume</b>			<b>250</b>				
Varză proaspata	30	24		0,45		3,07	17,61
cartofi	66.0	47,52		0,95	0,05	9,10	38,30
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0.5						
<b>Fileu de gaina inabusit</b>			<b>50/50</b>				
fileu de găină	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Ceapă	12,50	10.08		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50	10		0,13	0,01	0,7	4,1
<b>Terci din griu</b>			<b>200</b>				
Crupe de grâu	77,60	77.60		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere</b>			<b>200</b>				
Mere proaspete	45,6	40.0		0.16	0	4.53	18.86
zahăr	5	5				4.95	17.40

<b>Paine*</b>			<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Mere proaspete</b>			<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0</b>	<b>19.88</b>	<b>82.72</b>
<b>Total prânz</b>							<b>901,31</b>
<b>Chindii</b>							
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>200</b>				
Lapte 2.5% grasime	100	100		3.0	2.0	5.0	52.0
cacao	3	3			0,72	0,51	8,52
zahar	5	5				4.95	17.40
<b>Ou dietetic fiert</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>5.09</b>	<b>3.92</b>	<b>0.39</b>	<b>55.98</b>
<b>Cașcaval 45% grasime</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2,62</b>	<b>2,72</b>	<b>0</b>	<b>39,11</b>
<b>Paine*</b>			<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total chindii</b>							<b>306,51</b>
<b>cina</b>							
<b>Legume naturale</b>			<b>30/30</b>				
Castraveti proaspeti	30	30		0.22	0	0.84	3.35
Rosii proaspete	30	30		0.17	0	1.20	5.13
<b>Tefteluțe din fileu de pui</b>			<b>60/50</b>				
fileu	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Pâine*	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
făină	4	4		0,4	0,04	2,92	14,32
<b>Terci din mei</b>			<b>150</b>				
Crupa de mei	60	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5.3		0,03	4,35	0,05	39,64
<b>Ceai cu zahar si lamie</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahăr	5	5				4.95	17.40
lămaie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>paine *</b>			<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină</b>							<b>577,22</b>
<b>Total pentru III zi</b>							<b>2314,20</b>
							<b>Prețul pentru o zi 58,40 lei</b>

\* Paine din faina integrală

*Joi*  
*Săptămâna II*  
*Iarnă-primăvară*

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Terci din arnautca cu unt, zahar</b>			<b>150/10</b>				
arnautca	58	58		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
<b>Tartina cu gem</b>			<b>20/30</b>				
Gem de mere	20	20		0,13	0	11,60	53,40
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Bautura din macies</b>			<b>200</b>				
Macies	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahar	5	5				4.95	17.40
<b>Total dejun</b>							<b>557,64</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salata din sfecla cu prune uscate</b>			<b>100</b>				
sfecla	111	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1,98	0	17,98
<b>Ciorba cu cartofi si fasole</b>			<b>250</b>				
cartofi	66.0	47,52		0,95	0,05	9,10	38,30
Fasole uscate	20	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Sare iodată	0.5						
<b>Friptură din carne de porc</b>			<b>50/50</b>				
Carne de porc degresată, dezosată	75	75		18.94	6.56	0	140.63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82

<b>Mămăliguță</b>			<b>200</b>					
malai	66	66		6,56	2,62	44	213,42	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
<b>Compot din fructe uscate</b>			<b>200</b>					
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,5	
zahăr	5	5				4,95	17,40	
<b>Paine *</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,0	<b>133,50</b>	
<b>Total prânz</b>							<b>945,82</b>	
<b>Chindii</b>								
<b>Ceai cu zahar si lamie</b>			<b>200</b>					
Ceai infuzie	1	1		0	0	0		
zahăr	5	5				4,95	17,40	
lămaie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74	
<b>Chiflă cu unt și cașcaval</b>			10/20/50					
Chifla ( <i>fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri</i> )	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
Cașcaval 45% grăsime	21	20,16		5,24	5,44		78,22	
<b>Total chindii</b>							<b>375,66</b>	
<b>Cina</b>								
<b>Vinegret din legume</b>			<b>1/80</b>					
sfeclă	19,2	19,2		0,26	0	1,66	6,60	
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10	
cartofi	27,5	19,8		0,40	0,02	3,76	15,84	
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04	
ceapă	12,5	10,08		0,09	0	0,48	2,12	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95	
<b>Pilaf cu fileu de pui</b>			<b>50/100</b>					
fileu	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48	
orez	35	35		2,53	0,69	21,83	126,47	
ceapă	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2	
morcov	25	21		0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95	
<b>Bautura de lamaie</b>			<b>200</b>					
Lamaie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22	
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40	
<b>Paine*</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>	

<b>Total cină</b>								<b>482,59</b>
<b>TOTAL pentru IV zi</b>								<b>2361,71</b>
<b>Prețul pentru o zi 58,40 lei</b>								

\* Paine din faina integrală

**Vineri**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
<b>Dejun</b>							
<b>Terci din orz cu lapte și stafide</b>			<b>200/10</b>				
Orz	50	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
<b>Ou fiert dietetic</b>	45	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Lapte fiert 2.5%</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	200	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>10,0</b>	<b>104,0</b>
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	1/50	1/50	2,05	2,38	18,50	106,50
<b>Total dejun</b>							<b>572,63</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>			<b>100</b>				
Castraveți proaspeti	50	50		0,38	0	1,4	5,58
Tomate proaspete	50	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,96	0	44,96
<b>Supă de cartofi cu arpacaș</b>			<b>250</b>				
cartofi	66,0	47,52		0,95	0,05	9,10	38,30
Crupe de arpacaș	20	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
patrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0,5						
<b>Pește copt cu legume</b>			<b>50/50</b>				
peste	125	75		7,95	2,20	0	68,24
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95



<b>Terci din hrișcă</b>			<b>200</b>				
Crupă de hrișcă	92	92		8,04	1,39	40,89	237,70
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere</b>			<b>200</b>				
Mere proaspete	45,6	40,0		0,29	0	5,34	<b>24,21</b>
zahăr	5	5				4,95	17,40
<b>Portocale</b>			<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>0,22</b>	<b>23,10</b>	<b>98,70</b>
<b>Total prânz</b>							<b>780.64</b>
<b>Chindii</b>							
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval 45%</b>			<b>150/10/15</b>				
paste	52	52		5,20	0,68	38,48	187,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cașcaval 45%	16	15,06		3,99	4,15	0	59,60
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1					
Zahăr	5	5				4,95	17,40
<b>Total chindii</b>							<b>339.00</b>
<b>Cina</b>							
<b>Salată din cartofi fierti</b>			<b>1/150</b>				
Cartofi	200	150		2,16	0,1	20,52	86,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>			<b>1/50/5</b>				
Fileu de găină	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Ceai cu zahar si lamie</b>			<b>200</b>				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahar	5	5				4,95	17,40
lamaie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Paine *</b>			<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină</b>							<b>389,87</b>
<b>TOTAL pentru V zi</b>							<b>2076.14</b>

Prețul pentru o zi 58,40 lei

\* Paine din faina integrală