



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chisinau



E. Teaci

Data 14 / 12 2020

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Brînzila Sergiu

Data 10 / decembrie 2020

**Meniu-Model
de tip suedez
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor
din instituțiile educație primar, gimnazial și liceal din municipiul
Chisinau
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2021**

		Ziua I		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejun varianta 1							
1	Terci din orez pe lapte	1/300					346,7
2	Ceai	1/200					34,80
3	Tartina cu brînză tare	1/30/15					156,91
4	Fructe de sezon	1/100					93,45
Dejun varianta 2							
1	Chiflă de casa	1/60	0	2,1	4,06	17,15	198
2	Terci din fulgi de ovaz cu fructe uscate	1/150/5		15	25,25	32,25	292
3	Ceai cu zahar si lamie	1/200/5		0,1		15,2	59
4	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supa cu fasole	1/300					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole		0,015	3,28	0,15	8,06	45,22
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,1	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chifteluțe pui	1/120/70/50					
	Crupe de arpacaș		0,025	2,97	0,25	16,58	90,24
	Ceapa		0,025	0,36		2	8,82
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,8	95,2
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0,050	0,5	0,1	1,5	6
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5	Piine de secara	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,5	1,5	24	129
6.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,5	1,04	32,5	167,05
	TOTAL			40,94	19,41	160,64	917,11
<i>Prețul total pentru o zi 28,00 lei</i>							

		Ziua II		Săptămîna 1				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal	
Dejunul Varianta 1								
1	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					367,5	
2	Ceai	1/200					34,80	
3	Tartina/ou fiert	1/30/40					129,86	
4	Fructe de sezon	1/100					93,45	
Dejun Varianta 2								
1	Tartina cu gem	1/25/15		2,20	1,00	20,30	75,00	
2	Papanasi din brinza de vaci	1/150		12,00	11,27	11,50	353,00	
3	Ceai cu lapte	1/200/15		1,60	1,60	17,30	86,00	
4	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,1	93,45	
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI								
Prînz								
1	Ciorbă din varză	1/300						
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76	
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40	
	Bors acru		0,015					
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48	
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35	
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75	
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68	
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95	
	Sare iodată		0,001					
2	Piure de cartofi, gulas	1/120/70/50						
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20	
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40	
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20	
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82	
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,10	0,75	4,75	
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20	
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95	
	Carne de vita		0,130	19,70	6,83		146,25	
	Sare iodată		0,002					
3	Salata de sfeclă/miez de floarea soarelui	1/50/10						
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08	
	Sare iodată		0,001					
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99	
	Miez de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00	
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31	
4	Compot din fructe uscate	1/200						
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50	
	Zahăr		0,010			9,90	34,80	
5	Piine de secară	1/50						
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00	
	TOTAL			36,82	31,51	114,40	955,27	
<i>Prețul total pentru o zi 28,00 lei</i>								

		Ziua III		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul varianta 1							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					343
2.	Lapte fiert	1/200		4,50	3,00	7,50	78,00
3.	Tartina cu magiun	1/30/15					113,10
4	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,10	93,45
Dejun varianta 2							
1	Pateu copt cu brînză de vaci	1/70		8,19	5,98	29,60	228,00
2	Terci de griș pe lapte	1/300		4,60	4,75	16,90	199,00
3	Cacao cu lapte	1/200		3,40	3,60	12,50	140,00
4	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
			Prînz				
1	Supă cu mazare și verdeață	1/300					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/100/100/30					
	Mamaliga		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14		0,80	3,53
	Peste congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,001				
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5	Piine de secară	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
	TOTAL			36,56	22,87	142,71	925,11

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

		Ziua IV		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul varianta 1							
1.	Terci din mei pe lapte	1/300					351,00
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					36,89
3.	Tartina cu brînză tare	1/30/15		4,11	8,80	24,09	210,30
4	Fruite de sezon	1/100		1,05	0,32	23,1	93,45
Dejun varianta 2							
1	Tartina cu unt fara grasimi vegetale	1/30/10		2,40	13,00	15,00	187,00
2	Mere coapte	1/60				15,70	72,00
3	Pilaf dulce din orez cu stafide	1/300		10,00	16,80	43,75	332,00
4	Ceai	1/200					36,89
PREȚUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
			Prînz				
1	Supă cu paste fainoase	1/300					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Varza inabusita cu carne de pui	1/170/75					
	Varza		0,080	0,51		3,46	19,84
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Morcov		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fruite uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5	Piine de secara	1/70					
	Păine de secară		0,070	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL				35,77	25,32	120,99	771,13

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

		Ziua V Săptămîna 1					
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul Varianta 1							
1.	Terci din gris pe lapte	1/300					304
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					36,89
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert	1/50/40		6,95	3,84	14,75	129,86
4.	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,1	93,45
Dejun varianta 2							
1	Svecia inabusita cu mere	1/50		2,3	7,4	12	69,5
2	Paste fainoase cu cascaval	1/200/15		6,2	8,2	19,2	258
3	Compot din fructe de sezon	1/200		0,66		29	180
PREȚUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supă de legume	1/300					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,5		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,090	1,44	0,07	36	18
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/100					
	Paste făinoase		0,030	4	0,52	29,6	144
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96
	Piept de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Smântână 15%		0,025	0,7	5	0,8	50
	Sare iodată		0,001				
3.	Salata de morcov, radacina telina	1/50					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Radacina telina		0,020	0,62	0,05	3,36	19,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4	Piine de seara	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL				43,75	27,43	227,19	884,05
<i>Prețul total pentru o zi 28,00 lei</i>							

Ziua I Săptămîna 2

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul varianta 1							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300		11,2	8,99	46,23	355
2.	Cacao pe lapte	1/200		4,50	3,00	14,00	112,80
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/30/15		2,81	0,51	22,86	113,10
4	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,10	93,45
Dejun varianta 2							
1	Brînză tare 40%	1/15		3,50	4,50		56,00
2	Ou dietic	1/40		5,10	4,60	0,30	63,00
3	Terci din grîu pe lapte	1/300		3,00	7,90	12,75	208,50
4	Ceai cu lamiie	1/200/10					36,89
5	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,1	93,45
PREȚUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Rasolnic	1/300					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodată		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
2	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/150/60					
	Cartofi		0,220	3,17	0,16	30,10	126,72
	Sare iodată		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
3	Salată din varză și morcov, seminte de susan	1/50/10					
	Varză proaspătă		0,065	0,42		2,81	16,12
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		8,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
4	Pâine de seară	1/60					
	Pâine de seară		0,060	5,40	1,80	28,80	154,80
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL			29,20	25,90	142,64	904,43
Prețul total pentru o zi 28,00 lei							

		Ziua II		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul varianta 1							
1.	Terci din orz pe lapte	1/300		9,75	8,54	49,12	325,68
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10		0,07	0,02	10,55	36,89
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/30/10		2,49	8,56	14,49	154,90
Dejun varianta 2							
1	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/30/10		2,49	8,56	14,49	154,90
2	Puding din brînză de vaci cu orez si gem	1/100		5,5	5,4	18,75	330
3	Lapte fiert	1/200		6,22	7,1	9,1	131
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1.	Supă cu orez/smantana	1/300/15					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Orez		0,015	1,39	0,16	10,94	46,30
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Smantana 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/200/75					
	Carne de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4	Piine de secară	1/70					
	Păine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
TOTAL				36,60	24,60	126,65	786,80
Prețul total pentru o zi 28,00 lei							

		Ziua III	Săptămîna 2				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul varianta 1							
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/10		9,09	8,96	51,2	371,74
2.	Ceai	1/200				9,90	34,80
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/30/15		2,81	0,51	22,86	113,10
Dejun varianta 2							
1	Invirtita cu brinza de vaci	1/75		8	13,75	47,5	252
2	Supa de lapte cu fedea	1/200/5		6	6,5	18	196
3	Mere coapte	1/100		3,75	1,5	25,75	125
4	Ceai	1/200				9,90	34,80
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Giorba din sfeclă	1/300					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,090	1,22		7,78	30,96
	Tomate în suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos roșu	1/100/70/50					
	Crupe de hrișcă		0,020	4,02	0,69	20,44	118,85
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,8	95,2
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Ceapă		0,035	0,5		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pasta de tomate		0,003	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
3	Salată de varza pekin și mazare verde	1/50					
	Varza de pekin		0,070	0,45		3,02	17,36
	Mazare verde		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Ulei (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5.	Piine de secara	1/70					
	Piine de secara		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL				35,94	21,92	130,82	811,32
Prețul total pentru o zi 28,00 lei							

Ziua IV Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul varianta 1							
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300		10,78	8,5	46,48	343,57
2.	Lapte fier	1/200		4,50	3,00	7,50	78,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/30/10		6,95	3,84	14,75	129,86
Dejun varianta 2							
1	Tartina cu gem	1/25/15		2,20	1,00	20,30	75,00
2	Papanasi din brinza de vaci	1/150		12,00	11,27	11,50	353,00
3	Ceai cu lapte	1/200/15		1,60	1,60	17,30	86,00
4	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,1	93,45
PREȚUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supă cu perișoare	1/300/45					
	Carne de pui		0,050	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Bors acru		0,010				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2	Beefstroganoff cu terci de grâu	1/70/50/75					
	Crupe de grâu		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,095	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
3	Salata de morcov, radacina de telina, seminte de floarea soarelui	1/50/10					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Radacina de telina		0,020	0,10	0,03	0,42	2,24
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4	Piine de secara	1/40					
	Pâine de secară		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
TOTAL				47,28	35,38	96,32	845,24
Prețul total pentru o zi 28,00 lei							

Ziua V Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul varianta 1							
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300		9,53	8,56	45,85	328,2
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10		0,07	0,02	10,55	36,89
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/30/15		6,17	4,25	14,40	135,97
Dejun varianta 2							
1	Tartina cu unt fara grasimi vegetale	1/30/10		2,40	13,00	15,00	187,00
3	Pilaf dulce din orez cu dovleac	1/300		10,00	16,80	43,75	332,00
4	Ceai	1/200					36,89
5	Fructe de sezon	1/100		1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supa cu mazare	1/300					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mămăliguță, pește copt	1/100/100					
	Făină de porumb		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt 82,5%		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Sare iodată		0,001				
	Pește congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3
4	Păine de seară	1/60					
	Păine de seară		0,060	5,4	1,8	28,8	154,8
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL				37,00	19,53	145,01	904,60
Prețul total pentru o zi 28,00 lei							