

COORDONAT

AGENTIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 21 / 11 2023



APROBAT

ADMINISTRATOR

ÎMAP "ADOLESCENȚA-RC"

A.GHIMPU

Data 21 / XI 2023



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 2023-2024

CHIȘINĂU 2024

Johny

SĂPTĂMÎNA I LUNI

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/25/10/15	20,00	5,62	14,30	14,61	205,00
Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,99	4,15	0,00	59,60
Biscuit (fără grăsi. hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Pilaf dulce cu fructe	1/130		3,51	4,93	30,33	211,35
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt 82,5% de grăsimi (fără gr.vegetale)	5,00	5,00	0,50	4,12	0,03	37,40
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie(fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		1,20	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			10,58	19,53	68,52	508,44
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani"pe biscuit	1/25/10		1,59	10,15	14,66	146,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăsi. hidrogenizate,adaosuri,E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "de Olanda"	1/100/15		4,11	6,84	25,68	243,73
Paste făinoase -diverse (grâu dur)	33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	124,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval de Olanda "45 % de grăsimi	16,00	15,00	0,29	3,50	0,00	92,75
Ceai "de Mai"cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			6,95	17,29	68,90	501,32
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"și magiun de mere pe biscuit	1/25/15/5		1,69	10,15	17,51	157,80
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 grăsi. hidrogenizate,adaosuri, E-uri	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Terci de fulgi de ovăz cu stafide și fructe	1/200		3,80	5,97	18,81	218,36
Fulgi de ovăz	49,95	33,30	3,33	1,33	2,31	108,23
Apă	123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,11
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete	21,45	15,00	0,08	0,00	2,13	8,87
Banane	25,00	15,00	0,18	0,05	3,85	15,58
Ceai "de Mai"cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70

Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1000,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			6,74	16,42	69,88	505,65
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	1/50		1,19	4,32	3,95	57,70
Morcov	43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină	15	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz	6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac	2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde și verdeață	1/250		2,92	5,16	20,19	134,28
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr	11,50	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,07	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	0,95	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	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
Fileu de pui cu sos alb de legume	1/50/50		23,67	8,80	5,99	190,86
Carne de piept de pui 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 țelină	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 țelină	2,25	1,5	0,01	0,01	0,05	0,25
Ceapă	3,6	3	0,05	0,01	2,21	0,97
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Verdeață (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		3,48	3,73	33,44	194,94
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	0,46	3,47	0,04	31,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	23,25	72,81
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine cu "Malai"	100,00	100,00	7,87	2,25	55,63	287,24
TOTAL :			39,38	24,26	142,45	937,83
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			49,96	43,79	210,97	1446,27
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			46,33	41,55	211,35	1439,15
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			46,12	40,68	212,33	1443,48
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Ou fiert cu pâine	1/40/35		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărătă	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural , unt	1/200/5		3,58	6,43	55,39	235,02
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	29,70	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,04	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu dulceață de zmeură	1/200/5		0,23	0,00	4,28	14,44
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Mere proaspete	136,00	120,00	0,05	0,00	13,56	56,40
TOTAL :			13,45	12,53	97,53	502,86
Dejunul -varianta II						
Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"	1/50		2,33	4,65	0,79	105,50
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	1,27	1,15	0,07	68,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	2,5	2,50	0,03	2,06	0,02	18,90
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,38	0,70	8,70
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	2,6	2,50	0,61	1,06	0,00	9,90
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărătă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	1/205/5		3,51	6,31	31,66	244,52
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	5,10	5,00	0,085	0,00	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	3,40	13,60
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	1,58	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Mere proaspete	136,00	120,00	0,48	0,00	13,56	56,40
TOTAL :			9,27	11,86	61,99	505,61
Dejunul -varianta III						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărătă	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8,05	7,56	28,48	231,40
Crupe de hrișcă	33,30	32,97	3,82	0,66	19,45	113,08
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"	1/200		3,10	0,00	10,96	19,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Măr copt cu nuci	1/105		1,40	3,50	11,80	79,50
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,5
TOTAL :			22,15	17,16	75,54	527,69
Costul: Dejunul 19,35 lei						

PRANZUL						
Salată "Vitaminică"	1/50		7,92	2,53	16,61	110,68
Varză proaspătă	25,00	18,25	1,70	0,00	10,40	74,40
Morcov	6,65	5,00	0,07	0,01	0,04	2,36
Ceapă	6,0	5,00	0,09	0,01	3,68	1,23
Rădăcină de țelină	5,25	3,50	0,03	0,01	0,15	0,59
Mere proaspete	17,1	15,00	6,00	0,00	1,70	7,07
Zahăr	0,05	0,05	0,00	0,00	0,49	2,03
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,005	0,00	0,065	0,14
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Verdeță	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Borș roșu (Sfecolnic) cu smântână (tratat termic)	1/250/10		3,28	11,11	24,60	165,03
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeță (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Pilaf din fileu de pui	1/50/100		23,32	9,91	31,00	312,24
Fileu de pui	81,00	75,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,50	0,00	67,50
Ceapă	9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	3,27
Morcov	9,98	7,50	0,10	0,01	0,56	9,60
Suc de tomate	6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	1,69
Rădăcină de țelină	1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez	38,00	38,00	2,75	0,75	23,70	137,31
Apă	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță	1,35	1	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine de casă cu țărâță	100,00	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 :			43,88	26,69	132,90	896,69
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			57,33	39,22	230,43	1399,55
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			53,15	38,55	194,89	1402,30
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			66,03	43,85	208,44	1424,38
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Mămăliguță cu brânză de vaci (tratată termic) și smântână (tratată termic)	1/100/50/25		12,06	13,70	23,68	286,13
Malai	33,50	33,50	3,33	1,33	22,33	108,33
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brinză de vaci, 9% de grăsimi	51,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00
Lapte fiert cu cacao	1/150		2,59	2,87	8,49	80,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,32	0,00	9,00	18,70
Măr copt	1/80		0,32	0,00	9,04	37,60
Măr	91,00	80,00	0,32	0,00	9,04	37,60
TOTAL :			18,82	17,62	68,86	516,13
Dejunul -varianta II						
Puding din brânză de vaci cu smântână (tratată termic)	1/100/25		15,92	11,19	18,52	267,63
Brinză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de grîș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	10,00
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	5,86	10,08
Ouă de găină categoria Extra	0,13buc	5,2 gr.	0,68	0,52	0,05	7,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Smântână, 15 % grăsimi	2,50	2,50	0,07	0,38	0,08	5,40
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână, 15 % grăsimi	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00
Lapte fiert	1/150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Măr copt	1/100		0,40	0,00	11,30	47,00
Măr	113,75	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
TOTAL :			24,67	15,24	64,97	504,63
Dejunul -varianta III						
Păpănași de brânză copti la cuptor cu smântână (tratată termic)	1/100/10		16,78	11,90	14,01	281,09
Brinză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,31
Crupe de grîș	7,3	7,30	0,87	0,07	4,84	25,80
Ou de găină categoria "Extra"	3,2	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Vanilină	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	6,60	6,60	0,66	0,07	4,82	23,63
Smântână 15 % de grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
Sare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,00	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)	1/35	35	3,85	1,05	27,65	112,00

SĂPTĂMÎNA I JOI

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						
Biftec împănat în pesmeți la aburi	1/50		2,66	10,30	10,29	151,62
Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată	5,34	48,50	0,91	6,60	3,86	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Ouă de găină categoria Extra	12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Ghiveci de legume moldovenesc	1/150		3,12	8,23	28,74	161,07
Cartofi	92,40	60,00	1,34	0,07	12,72	53,57
Conopidă	25,53	20,42	0,41	0,02	10,21	5,11
Morcov	18,00	15,00	0,20	0,02	1,05	6,15
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,34	0,00	1,62	9,30
Rădăcină de țelină	10,50	8,55	0,05	0,09	0,22	1,18
Praz	21,40	18,00	0,38	0,05	0,98	4,11
Ulei de floarea soarelui rafinat	7,50	7,50	0,00	7,43	0,00	67,43
Sos :	1/30					
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeată (pătrunjel, mărar)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,23	0,10	6,48	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,90	0,10	11,00	47,00
Portocale	142,86	100,00	0,90	0,10	11,00	47,00
TOTAL :			11,41	20,23	80,51	510,48
Dejunul -varianta II						
Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe	1/50		2,43	2,50	14,24	83,28
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	1,85	0,00	5,40	19,20
Prune uscate	10,20	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,46
Verdeată	1,35	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Piept de pui cu sos alb de legume	25/30		5,84	3,23	2,23	103,36
Piept de pui dezosată, refrigerată	41,50	40,25	5,50	0,00	0,17	62,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Sos alb cu legume:	1/30					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,60	3,60	0,00	3,22	0,00	32,22
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Couscous fiert	1/100		4,20	3,39	28,74	165,86
Couscous	38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	139,68
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00

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 :				16,77	10,27	79,57	511,59
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		18,33	12,44	41,31	358,22
Bitoc tocat de carne de pui		50,00	50,00	12,50	6,10	7,80	137,23
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,40	4,10	0,07	39,00
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde		5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chifă "Școlară"		50,00	50,00	5,10	2,22	32,12	176,17
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 :				21,80	22,54	68,92	524,67
Costul: Dejunul 19,35 lei							
PRÂNZUL							
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr produs)		30	30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
Ciorbă cu fasole delicioasă,smântână(tratat termic)		1/250/10		6,92	10,70	30,42	214,83
Fasole uscate		20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi		83,50	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu		3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină		3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean		1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată/Frunze de dafin		0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar fără aditivi		1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Smântână 15% de grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Knăli din piept de pui la aburi		1/50		9,55	8,65	24,28	168,01
Piept de pui dezosată refrigerată		47,50	46,08	7,90	3,34	22,80	99,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat		12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu		5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină, categoria "Extra "		0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din mei		1/150		6,53	6,80	43,44	263,80
Crupe de mei		60,00	59,40	6,50	2,49	43,36	224,53
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine "cu Malai"		1/100	100,00	7,87	2,25	55,63	287,24
Compot de mere proaspete		1/200		0,66	0,00	13,69	55,34
Mere proaspete		45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :				31,83	28,46	168,36	992,82
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				37,33	48,69	248,87	1503,30
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				37,41	38,73	247,93	1504,41
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				53,63	51,00	237,28	1517,49
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folie							

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)		1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Babă de paste făinoase "Trandafir"		1/130		7,21	10,91	28,60	238,33
Paste făinoase diverse din grâu dur		39,00	39,00	3,90	0,50	22,20	140,40
Sare		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte		51,35	51,35	1,50	8,00	1,98	26,70
Ouă de găină categoria Extra		9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		1,36	1,36	0,01	0,86	0,01	10,65
Gem de trandafir		5,46	5,46	0,04	0,00	2,44	14,57
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		2,00	2,00	0,01	0,26	0,01	10,65
Pesmeți		2,7	2,70	0,44	0,13	1,81	15,66
Smântână		2,73	2,73	0,08	0,40	0,07	5,90
Ouă de găină categoria Extra		1,00	1,00	0,13	0,10	0,01	1,50
Covrigei cu boabe de grâu incolțit (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)		1/35	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
Băutură de lămâie		1/200		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie		16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite proaspete		1/100		0,00	0,00	9,6	45,60
Mandarine		162,,00	120,00	0,00	0,00	9,6	45,60
TOTAL :				15,50	15,06	76,43	501,78
Dejunul - varianta II							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)		1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Tartină fierbinte cu unt și cașcaval ” De Olanda ”		1/80		6,93	8,60	17,73	193,27
Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic		35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		16,00	15,00	3,93	4,08	0,00	58,66
Tomate		22,00	20,00	0,13	0,00	0,88	3,76
Terci din cereale cu dovleac		1/100		4,15	4,92	32,54	179,69
Crupe de orz		33,30	33,27	3,09	0,37	24,28	102,79
Dovleac		50,00	35,00	0,35	0,00	2,10	9,10
Lapte		22,50	22,50	0,68	0,45	1,13	11,70
Apă		25,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "De Mai"cu lămâie		200/3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete		1/100		0,00	0,00	8	38,00
Mandarine		135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
TOTAL :				15,63	16,62	74,33	515,20
Dejunul -varianta III							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)		1/125		4,3	3,1	4,5	63,75
Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "de Olanda"		1/35/10/10		4,27	11,27	15,82	185,67
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,8
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		11,00	10,00	2,75	2,85	0,00	40,97

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda" pe biscuit	1/25/5/20		1,80	12,02	14,63	183,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,12	0,03	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45%de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Biscuit (fără grăs. hidrogenizate,adaosuri, E-	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Terci dens din cereale cu fructe și unt pe apă	1/150/5		6,71	5,13	45,83	262,10
Orz	40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane proaspete	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,03	37,40
Băutură "Limonadă"	1/200		0,14	0,00	5,58	23,40
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mentă	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,06	10,30	48,00
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :			9,65	17,21	76,34	516,90
Dejunul - varianta II						
Grilettă cu unt și cașcaval pe pâine	1/55		1,78	10,34	15,73	181,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 45 %de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt	1/200/10		6,95	11,43	39,07	274,24
Fulgi de ovăz	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	13,80
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,80
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/100		1,00	0,06	10,30	48,00
Kiwi	113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :			9,98	21,77	71,67	525,73
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit	1/25/10		1,59	10,15	14,66	146,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,25	0,10	74,80
Biscuit fără grăs.(hidrogenizate,adaosuri, E-	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/120/25		8,32	12,18	29,43	288,90
Paste făinoase(din grâu dur)-diverse	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	5,00	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	1/200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79

Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie		5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete		1/100		1,00	0,06	10,30	48,00
Kiwi		113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :				11,16	22,39	60,96	505,49

Costul: Dejunul 19,35 lei

PRÄNZUL

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 "Kapyra"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
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
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	1/250/20		7,95	10,92	44,45	269,88
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
Pâine făină integrală fortificată Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bitoc tocat din fileu de pui la aburi	1/40		11,33	7,24	7,99	136,18
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	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/100		1,02	5,23	18,90	191,50
Crupe de hrișcă	46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043	39,00
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	14,45	54,85
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine "cu Malai"	1/75	75,00	5,96	1,61	43,06	218,23
TOTAL :			27,88	28,00	110,85	935,19
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			37,53	45,21	204,71	1452,09
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			37,86	49,77	182,52	1460,92
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			46,29	50,39	202,73	1440,68

COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei

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

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

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani",gem de fructe	1/10/5/35		3,24	9,25	19,79	178,45
Unt 82.5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	10	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Gem de coacăză/ de căpsune	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Pâine de casă cu țărâtă	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Bulgur pe lapte cu unt	1/150		7,34	6,37	29,69	208,59
Crupe de bulgur	37,50	37,50	4,45	0,37	24,87	132,54
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	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt	80		0,32	0,00	9,00	36,80
Măr	92,00	80,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Lapte fierț	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte 2.5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :			15,40	18,62	65,98	501,84
Dejunul - varianta II						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/10/30		6,60	4,95	14,40	135,58
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de casă cu țărâtă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de grâu vâcos cu lapte	1/200		5,91	6,51	39,99	270,74
Crupă de grâu	48,60	48,60	5,77	0,48	32,24	171,77
Lapte 2.5% de grăsimi pasteurizat	95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
Apă	67,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Unt "de Râșcani" 82.5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt cu nuci	1/105		1,40	3,50	11,80	79,50
Măr	120,00	100,00	0,4	0,00	11,30	47,00
Miez de Nuci	5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	32,50
Ceai "Lisma"cu lămâie	1/200/3		0,25	0,00	11,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			14,16	14,96	77,75	507,61
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/30		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
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural	1/205		12,95	6,91	36,13	282,98
Crupe de orez	45,00	44,55	10,00	0,89	28,07	162,61
Lapte 2.5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,44	13,75
Unt 82.5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	1/100		0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
Ceai "de Mai"	1/200		0,20	0,00	6,36	19,79
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			16,07	15,58	67,35	509,02
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Dovlecei cu legume înăbușite	1/50		2,72	4,16	11,51	81,28

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Dovleac copt în rolă		1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac		129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie		0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt "de Râșcani"		1/10/30		1,51	8,41	15,81	144,70
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine "cu Malai"		30	30,00	1,45	0,21	15,72	69,90
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt		1/100/5		14,60	10,39	22,34	205,38
Făină de grâu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
Ouă de găină de categorie "Extra "		0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi		76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,25	3,25	0,02	2,87	0,03	26,18
Pâine "cu Malai"		1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
Ceai "Lisma"cu lapte natural		1/200		1,70	1,00	8,86	45,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
TOTAL :				20,81	20,05	73,80	503,92
Dejunul - varianta II							
Tartină cu brânză cu cheag tare"de Râșcani"		1/35/20		6,90	5,65	18,34	159,12
Brânză cu cheag tare"de Râșcani" (45% grăs.)		21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,57
Pâine "cu Malai"		1/35	35,00	1,70	0,25	18,34	81,55
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratată termic)		1/100/10		12,82	10,77	31,08	205,82
Brânză de vaci (9% grăsimi)		65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov		27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș		6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "		3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fierț 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	501,74
Dejunul - varianta III							
Dovleac copt în rolă		1/75		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac		129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie		0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu gem de coacăză		1/5/30		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		12,05	6,71	46,33	320,24
Tăiței de casă		23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	86,04
Sare iodată		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9 % de grasimi		33,90	33,90	5,42	3,05	0,34	68,14
Ouă de găină, categoria "Extra "		2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	2,99
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58

SĂPTĂMÎNA II JOI

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						
Salată de varză "Pechin"	1/100/5		2,86	4,99	8,78	104,89
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,001.	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Gulaș din pulpă de bovină	1/50/50		20,79	1,68	10,63	108,14
Pulpă de bovină dezosată ,refrigerată	81,00	74,00	20,25	1,62	0,81	92,34
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,84
Făină de grâu	2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină	1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Amestec de legume	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuscus fiert cu unt	1/100		3,44	3,07	17,98	107,68
Cuscus "/orz/ mei/ arpacaș	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Ceai "Lisma"cu lămâie (fără zahăr)	1/200/3		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			30,54	10,64	84,27	519,20
Dejunul - varianta II						
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
Pulpă de bovină înăbușită în sos alb de smântână	1/50		24,65	13,21	10,16	188,43
Găină	55,20	50,00	23,90	10,10	6,93	136,85
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	10,80
Amestec de legume	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos al de smântână	50	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	12,5	12,50	0,35	1,87	0,40	27,00
Făină de grâu	3,75	3,75	0,37	0,04	2,74	13,42
Amestec de legume	0,12	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Cartofi copti în rolă	1/150		3,00	5,10	29,55	169,45
Cartofi	231	150,00	3,00	0,15	29,55	124,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Compot de mere și 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
Fruite proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			31,37	19,22	76,50	525,79
Dejunul - varianta III						
Tartină cu bitoc de pulpă de bovină la aburi	1/50/50		12,55	6,16	7,84	137,24
Pulpă de bovină refrigerată,dezosată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,5	6,5	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeți	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Salată de cartofi cu morcov	1/100		1,94	10,12	25,63	158,48
Cartofi	92,4	60,00	1,37	0,07	13,05	54,95
Morcov	24,3	18,00	0,25	0,02	1,36	7,97
Praz /ceapă	18,00	15,00	0,26	0,03	11,04	4,84
Sare iodată	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Verdeață	2,7	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	1/200/3		0,25	0,00	6,56	21,80
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	1/100		0,50	0,00	15,90	62,00
Hurmale	100,00	100,00	0,50	0,00	15,90	62,00
TOTAL :			19,29	16,88	79,93	513,02
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume cu semințe de dovleac	1/50		1,01	0,04	4,50	78,00
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Supă Tărănească cu orez și 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
Orez	10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	13,30	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
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

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
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 țărăță		40,00	40,00	3,50	1,20	19,20	103,20
Omletă naturală cu roși și ardei dulce		1/80		5,31	6,28	2,76	88,98
Ouă de găină de categorie "Extra "		40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5 % de grăsimi		17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Tomate proaspete		14,75	12,50	0,08	0,00	0,59	2,52
Ardei dulce		16,63	12,50	0,12	0,00	0,75	3,74
Verdeață (Pătrunjel , mărar)		stan	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Budincă de orez cu dovleac		1/100		3,53	3,05	21,15	141,45
Crupe de orez		24,00	24,00	1,75	0,48	15,12	87,59
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Dovleac		40,00	28,00	0,28	0,00	1,68	7,28
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "		3,20	3,20	0,42	0,32	0,03	4,58
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		1,60	1,60	0,01	1,31	0,01	11,97
Pesmeți		1,60	1,60	0,13	0,02	0,77	4,27
Smântână 15 % de grăsimi		1,60	1,60	0,04	0,32	0,06	3,20
Ceai "de Mai		1/200/3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat		1	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Mere proaspete		170,45	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
TOTAL :				18,39	15,93	66,63	503,51
Dejunul - varianta II							
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi porționat		1/10		0,06	8,20	9,00	74,80
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	9,00	74,80
Ou fiert		1/40/50		9,60	6,10	24,30	197,00
Ouă de găină, categoria "Extra"		40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărăță		50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Terci viscos din hrișcă cu unt		1/130		3,86	4,24	23,55	147,52
Crupe de hrișcă		32,50	32,18	3,54	1,35	23,49	121,62
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine de casă cu țărăță		50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Fructe proaspete		1/150	100,00	0,60	0,00	16,90	70,31
Mere		170,4	150,00	0,60	0,00	16,90	70,31
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie		1/200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :				14,37	18,54	80,31	511,42
Dejunul - varianta III							
Scrob natural		1/50		5,90	8,73	2,40	116,49
Ouă de găină, categoria "Extra"		40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Lapte 2,5 % de grăsimi		40,00	40,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortificat cu Fe și acid Folic		30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Mămăliguță cu unt și cașcaval		1/100		7,02	7,34	24,53	191,61
Crupe de malai		33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,32	2,89	0,03	26,18
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi		15,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Chefir		1/150		4,50	0,08	4,50	69,00

