COORDONAT

AGENȚIA 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

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2023.12.22 11:02:39 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

CHIȘINĂU 2024

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt"de Râşcani"şi 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
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,99	4,15	0,00	59,60
Biscuit (fără grăs. 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 Râşcani"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 grăs. hidrogenizate,adaosuri,E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt şi caşcaval "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
Caşcaval 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 Râşcani"şi 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 grăs. hidrogenizate,adaosuri, E-uri	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Terci de fulgi de ovăz cu stafide şi 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
Scorţişoare	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete	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						
		PRÂNZUL				
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 conservanţi ; 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 MARŢI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
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 tărâţă	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Terci de griş rar cu stafide pe lapte natural , unt	**1/200/5**		**3,58**	**6,43**	**55,39**	**235,02**
Crupe de Griş	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 dulceaţă 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
Dulceaţă 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 caşcaval"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
Caşcaval "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 tărâţă	**30,00**	**30,00**	**2,70**	**0,90**	**14,40**	**77,40**
Terci de griş rar cu stafide pe lapte natural şi dulceaţă de zmeură	**1/205/5**		**3,51**	**6,31**	**31,66**	**244,52**
Crupe de Griş	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
Dulceaţă 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 tărâţă	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Supă de lapte cu hrişcă	**1/200**		**8,05**	**7,56**	**28,48**	**231,40**
Crupe de hrişcă	33,30	32,97	3,82	0,66	19,45	113,08
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"	**1/200**		**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
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Borş roşu (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
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
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
Verdeață	1,35	1	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine de casă cu tărâță	**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 şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Mămăliguţă cu brânză de vaci (tratat termic) şi smântână (tratat 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
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	51,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**1/35**	**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 (tratat termic)	**1/100/25**		**15,92**	**11,19**	**18,52**	**267,63**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	75,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de griş	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 % grăsime	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
Pesmeţi	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână, 15 % grăsime	25,00	25,00	0,70	5,00	0,80	50,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**1/35**	**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						
Păpănaşi de brânză copţi la cuptor cu smântână (tratat termic)	**1/100/10**		**16,78**	**11,90**	**14,01**	**281,09**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	90,7	90,00	14,51	8,16	0,91	182,31
Crupe de griş	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**

Ceai "Lisma" cu lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Mere proaspete	**215,00**	**190,00**	**0,76**	**0,00**	**21,47**	**89,30**
TOTAL :			**21,64**	**12,95**	**69,69**	**504,18**
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Legume proaspete porţionate	**1/30**		**0,30**	**0,00**	**1,80**	**9,00**
Ardei "Kapya"	40,00	30,00	0,30	0,00	1,80	9,00
Zeamă cu tăieţei de casă şi smântână (tratat termic)	**1/250/10**		**5,11**	**1,84**	**14,78**	**188,11**
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieţei de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de ţelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borş acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Beef-stroganoff	**1/35/30**		**5,74**	**18,47**	**3,03**	**201,94**
Pulpă de bovină/porc degresat ,dezosat, refrigerat	56,7	51,80	5,02	11,50	0,00	124,25
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Smântână, 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	2,00	0,30	20,00
Rădăcină de ţelină	0,90	0,63	0,00	0,00	0,02	0,10
Ceapă uscată	14,50	12,18	0,21	0,00	1,16	5,12
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	**1/150**		**4,49**	**4,68**	**24,92**	**171,81**
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**15,14**	**56,06**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
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 de casă cu tărâţă	**100,00**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**258,00**
TOTAL :			**24,84**	**27,99**	**107,67**	**884,92**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**43,66**	**45,61**	**176,53**	**1401,05**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**49,51**	**43,23**	**172,64**	**1389,55**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**46,48**	**40,94**	**177,36**	**1389,10**
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun 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
Verdeață (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 tărâță	**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
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 :			**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
Verdeață	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 tărâță	**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
Verdeaţă (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 "Şcolară"	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 conservaţi (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 ţelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuştean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată/Frunze de dafin	0,2/0,01	0,2/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Borş acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Smântână 15% de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
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 Râşcani" 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 şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I VINERI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
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 Râşcani" 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 Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,01	0,26	0,01	10,65
Pesmeţi	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 incolţit (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
Fructe 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 şi caşcaval " De Olanda "	**1/80**		**6,93**	**8,60**	**17,73**	**193,27**
Pâine făină integrală fortificat cu Fe şi 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
Caşcaval "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
Fructe 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 Râşcani"şi 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
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	11,00	10,00	2,75	2,85	0,00	40,97

Pâine "cu Malai"	35,00	35,00	1,46	0,22	15,72	69,90
Terci din cereale cu semințe de susan	**1/100/3**		**5,38**	**6,60**	**26,88**	**197,97**
Crupe de grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
Mix de semințe(susan,in)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,10
Fructe proaspete	**1/100**		**0,00**	**0,00**	**8**	**38,00**
Mandarine	135,15	100,00	0,00	0,00	8	38,00
Ceai "De Mai"cu lămâie	**200/3**		**0,20**	**0,00**	**6,36**	**19,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			**14,15**	**20,97**	**61,56**	**505,18**
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Mix de legume feliate	**1/20/20**		**0,71**	**0,00**	**3,16**	**44,50**
Ardei dulci Kapya proaspeți	26,6	20,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete	20,4	20,00	0,19	0,00	1,26	15,70
Rasolnic cu arpacaș și verdeață	**1/250**		**3,35**	**10,38**	**32,72**	**217,05**
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de țelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de pește copt cu legume în rolă	**1/40**		**17,70**	**12,95**	**3,54**	**130,59**
Fileu de pește pur "Merluciu"	66,80	40,00	15,80	7,92	1,14	73,60
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt și cașcaval ras	**1/100/5**		**8,08**	**29,96**	**31,73**	**265,30**
Cașcaval "de Olanda "45% de grăsimi	11,00	10,00	2,51	3,80	0,00	59,00
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui și mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**23,25**	**38,01**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine de casă cu tărâță	**100,00**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**258,00**
TOTAL :			**39,09**	**56,29**	**142,40**	**953,45**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**54,59**	**71,35**	**218,83**	**1455,23**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**54,72**	**72,91**	**216,73**	**1468,65**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**53,24**	**77,26**	**203,96**	**1458,63**
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 LUNI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt"de Râşcani"şi brânză cu cheag tare "de Olanda"pe biscuit	**1/25/5/20**		**1,80**	**12,02**	**14,63**	**183,40**
Unt "de Râşcani" 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 şi 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 Râşcani" 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 şi caşcaval pe pâine	**1/55**		**1,78**	**10,34**	**15,73**	**181,70**
Unt "de Râşcani" 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 Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,80
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	**1/100**		**1,00**	**0,06**	**10,30**	**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 Râşcani"pe biscuit	**1/25/10**		**1,59**	**10,15**	**14,66**	**146,80**
Unt "de Râşcani" 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 şi brânzâ 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 Râşcani" 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
Brânzâ 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						
		PRÂNZUL				
Salată de legume proaspete cu semințe de susan	**1/50/2**		**1,37**	**3,00**	**4,67**	**64,55**
Roșii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapya"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006.	0,99	11,5
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 fortificatâ 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 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						
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 căpșune	5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Pâine de casă cu tărâță	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 fiert	**1/150**		**4,50**	**3,00**	**7,50**	**78,00**
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL :			**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**
Caşcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de casă cu tărâță	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Terci de grâu vîscos 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**

Dovlecei	94	73.3/50gata	1.03	0,27	4.18	19.80
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână (tratat termic)	**1/250**		**2,71**	**5,88**	**28,92**	**149,11**
Varză proaspătă	62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Movrcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate	9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Perișoare cu sos roșu	**1/50/50**		**9,90**	**7,54**	**11,57**	**155,25**
Piept de pui refrigerată, dezosată	22,00	21,34	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresatâ	21,00	20,37	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte.2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă de găină, categoria "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de arpacaș	**1/100**	**1,00**	**3,62**	**3,32**	**21,79**	**132,99**
Crupe de arpacaș	33,30	32,97	3,30	0,43	21,76	106,81
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere și prune uscate	**1/200**		**0,28**	**0,07**	**18,87**	**70,80**
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,17	0,07	6,30	25,00
Zahăr	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"	**1/100**	**100,00**	**7,87**	**2,15**	**55,63**	**287,24**
TOTAL :			**27,10**	**23,12**	**148,29**	**876,67**
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**42,50**	**41,74**	**214,27**	**1378,51**
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**41,26**	**38,08**	**226,04**	**1384,28**
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**43,17**	**38,70**	**215,64**	**1385,69**
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 MIERCURI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Dovleac copt în rolă	**1/75**		**1,30**	**0,00**	**8,45**	**26,50**
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt "de Râşcani"	**1/10/30**		**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
Colţunaşi lenoşi din brânză de vaci şi 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 Râşcani" 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 brânzâ cu cheag tare"de Râşcani"	**1/35/20**		**6,90**	**5,65**	**18,34**	**159,12**
Brânză cu cheag tare"de Râşcani" (45% grâs.)	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 şi smântână (tratat termic)	**1/100/10**		**12,82**	**10,77**	**31,08**	**205,82**
Brânză de vaci (9% grăsime)	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 griş	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăşimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,30	3,30	0,02	2,71	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fiert cu cacao	**1/150**		**2,91**	**2,87**	**12,51**	**80,40**
Lapte 2,5 % de grăşimi 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**
Tăiţei de casă	23,90	23,90	2,39	0,31	17,69	86,04
Sare iodată	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	33,90	33,90	5,42	3,05	0,34	68,14
Ouă de găină, categoria "Extra "	2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	2,99
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58

Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,35
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Pesmeţi	1,67	1,67	3,00	0,39	22,20	108,00
Smântână 15 % de grăsimi	1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Ceai "de Mai"	**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
Mere proaspete	**136,00**	**120,00**	**0,48**	**0,00**	**13,56**	**56,40**
TOTAL :			**15,61**	**6,97**	**93,24**	**503,83**
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRANZUL						
Tomate proaspete porţionate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Ciorbă de cartofi cu arpacaş şi smântână	**1/250/5**		**5,54**	**5,99**	**34,49**	**174,24**
Cartofi	115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Arpacaş	12,50	12,00	1,24	0,16	8,17	40,10
Morcov	13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate	11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de ţelină	3,75	2,63	2,00	0,01	0,08	0,42
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borş clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sufleu de pasăre cu orez coaptă	**1/50**		**10,84**	**21,66**	**2,99**	**248,35**
Piept de pui dezosată , refrigerată	48,00	46,56	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez (viscos) (15-m.netto)	36,00	35,70	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Caşcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierţi cu unt	**1/100**		**3,17**	**8,41**	**29,66**	**213,10**
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,80**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de casă cu tărâţă	**1/100**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**258,00**
TOTAL :			**29,10**	**39,06**	**120,81**	**924,99**
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**49,91**	**59,11**	**194,61**	**1428,91**
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**46,48**	**55,60**	**179,89**	**1426,73**
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**44,71**	**50,98**	**214,05**	**1428,82**
COSTUL : Dejun+Prânz 33,70 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II JOI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun 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 tărâță	**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
Fructe 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 copți 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 tărâță	**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
Fructe 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 Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeţi	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Verdeaţă	2,7	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**1/200/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,80**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe 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 seminţe de dovleac	**1/50**		**1,01**	**0,04**	**4,50**	**78,00**
Ardei , roşii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeaţă (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Seminţe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Supă Ţărănească cu orez şi smântână	**1/250**		**2,80**	**6,02**	**29,36**	**159,62**
Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
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 ţelină	3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borş clasic	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Şniţel tocat din fileu de pui la aburi	**1/50**		**12,55**	**3,16**	**7,84**	**110,24**
Fileu de pui dezosată, refrigerată	43,00	39,00	10,75	0,86	0,43	49,02
Lapte 2,5 % de grăşimi	9,00	9,00	0,27	0,18	0,45	4,68
Pâine de grâu	6,50	6,50	0,53	0,08	3,12	17,36
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
Pesmeţi	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Usturoi	0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Piure de mazăre	**1/150**		**15,41**	**3,54**	**35,49**	**237,25**
Mazăre uscată	67,20	62,25	15,38	0,67	35,44	209,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot asorti din gutui si mere	**1/200**		**0,24**	**0,00**	**14,71**	**56,82**
Gutui	23,0.	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine "cu Malai"	**1/100**	**100,00**	**7,97**	**2,25**	**55,63**	**287,24**
TOTAL :			**38,97**	**15,01**	**147,53**	**929,17**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**69,51**	**25,65**	**231,80**	**1448,37**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**70,34**	**34,23**	**224,03**	**1454,96**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**50,84**	**31,89**	**194,00**	**1442,19**
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 VINERI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu brânză cu cheag tare "de Râșcani"	**1/20/40**	20,00	**8,70**	**6,60**	**19,20**	**180,79**
Cașcaval "de Olanda" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,59
Pâine de casă cu tărâță	40,00	40,00	3,50	1,20	19,20	103,20
Omletă naturală cu roșii 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 tărâță	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 tărâță	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 lămîe	**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**

Fructe proaspete	**1/120**		**0,05**	**0,00**	**13,56**	**56,40**
Mere	136	120,00	0,05	0,00	13,56	56,40
TOTAL :			**20,17**	**17,05**	**59,39**	**510,90**
Costul: Dejunul 19,35 lei						
PRÂNZUL						
Tomate proaspete porționate	**1/50**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Tomate proaspete	51	50,00				
Borș ucrainean de varză cu cartofi și fasole, verdeață	**1/250**		**7,44**	**7,14**	**22,36**	**297,86**
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare din fileu de pește cu sos roșu	**1/50/25**		**8,33**	**8,68**	**10,00**	**145,66**
Fileu de pește pur Merluciu	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază:		**25,00**				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	**1/100**		**4,49**	**4,68**	**24,92**	**171,81**
Crupe de grâu	40,00	37,13	4,46	0,37	24,87	132,54
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**10,23**	**39,96**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine de casă cu tărâță	**1/100**	**100,00**	**9,00**	**3,00**	**48,00**	**258,00**
TOTAL :			**20,76**	**20,50**	**117,61**	**922,79**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**39,15**	**36,43**	**184,24**	**1426,30**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**35,13**	**39,04**	**197,92**	**1434,21**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**40,93**	**37,55**	**177,00**	**1433,69**
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**						