

COORDONAT
Șef CSP Chișinău



Eudochia Tcaci

2022

APROBAT
Director al ÎMAP „LICEIST”



Ana Pascal

2022

MENIU-MODEL

pentru 12 zile la taberele de odihnă și întremare a sănătății copiilor
„Poenița veselă” și „Alunelul” pentru sezonul estival anul 2022

Ziua 1
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				398,78
paste	69,3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20		5,0	5,18	0	74,50
Ou fiert dietetic	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete		200	0,72	0,18	27,0	104,40
Total dejun						578,30
Prânz						
Legume proaspete	100					14,13
castraveți		50	0,37	0	1,40	5,58
roșii		50	0,29	0	2	8,55
Rasolnic ca la Leningrad		250				137,16
arpacaș	7,5		0,74	0,1	4,9	24,06
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu continut de sare<1,5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Pârjoală din fileu de pui		1/50				147,20
fileu	70		14,52	6,16	4,20	83,30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Terci din orez		200				269,17
Crupe de orez	60		4,34	1,19	37,42	216,81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				36,26
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86

zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Mere proaspete		150	0,53	0	14,91	62,04
Total prânz						928,46
Chindii						
Chiflă cu unt și cașcaval		10/10/50				245,60
Chifla	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsime	10		2,50	2,59	0	37,3
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii						263,00
Cina 1						
Salată din sfeclă		50				62,15
Sfecla fiarta	50		0,68	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4.95	0	44.95
Fileu de pui fiert cu unt		75/5				170,3
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Terci din mei		150				261,93
Crupe de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Cacao cu lapte		200				86,80
Cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grasimi	100		3.0	2.0	5.0	52.0
Zahar	10		0	0	9.9	34.80
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine cu secară	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total cina 1						843,68
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu magiun		1/100	8,55	2,1	48,0	262,5
Total cina 2						356,50
TOTAL pentru I zi			108,57	84,98	447,01	2969,94
* Paine din făina integrală fortificată cu Fe și acid folic			Prețul pentru o zi 130,00 lei			

Ziua 2
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Chiflă școlărească cu unt și magiun		50/10/20				252,30
Chiflă școlărească	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
magiun	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din ovăs cu zahar, unt		150/10				374,94
Crupe de ovăs	60		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5%	200		6,0	4	10,0	104,0
Mere proaspete	200		0,7	0	19,88	82,72
Total dejun						813,96
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				60,84
Castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume		250				105,29
sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,3	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui inabusit cu legume		75/50				189,17
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Terci din porumb		200				265,79
Crupe de porumb	66		6,59	2,63	44	213,43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				36,26

Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Mere proaspete		200	0,7		19,88	82,72
Total prânz						1002,57
Chindii						
Covrig cu unt		60/10				266,80
Covrig fără grăsimi hidrogenizate	60		6,0	1,80	47,70	192,0
unt	10		0,06	8,20	0,1	74,80
Cacao cu lapte		200				139,60
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2,5% grasimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii						406,40
Cina 1						
Pârjoală din carne de porc		1/50				142,65
Carne de porc degresată	70		10,61	3,68	0	78,75
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Ragu din legume		150				125,20
Cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,40	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceai cu zahăr						17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine cu secară	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total cina 1						547,75
Cina 2						
Apa plata		1/500				
Chifla achizitionata		1/100	10	1,6	50,0	257
Total cina 2						257,0
TOTAL pentru II zi			105,68	88,22	448,61	3027,68
Prețul pentru o zi 130,00 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 3
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				312,77
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104,00
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						541,37
Prânz						
Salată din varză pr., măr, mazăre conservată		100				137,08
Varză proaspătă	313		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi, orez		250				124,36
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				178,81
Fileu de găină	111		23,9	9,77	6,66	132,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Terci din hrișcă		200				364,76
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,4
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

Băutură din măcieș		200				34,80
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1102,31
Chindii						
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Cașcaval pe chiflă		10/50				193,1
Cașcaval 45% grasime	10		3,99	4,15	0	59,60
Chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Portocale		250	1,58	0,18	19,26	82,26
Total chindii						292,76
Cina 1						
Tiftele in sos		70/50				
Fileu de găină	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
paine	8		0,65	0,1	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Cartofi fierți		200				
cartofi	264		3,8	0,19	36,12	152,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete						36,26
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,6	24,0	133,50
Total cină 1						535,525
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri și E		1/70	5,74	6,65	51,8	298,2
Total cina 2						392,2
TOTAL pentru III zi			110,45	76,82	425,29	2864,16

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Prețul pentru o zi 130,00 lei

Ziua 4

Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Unt pe chifla școlărească		10/50				203,30
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, fructe confiate		200/10/10				335,29
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5				4,95	17,40
Fructe proaspete		200	0,72	0,18	26,0	104,4
Total dejun						660,39
Prânz						
Salată din morcov, mere, stafide		100/10				104,46
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	20		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre		250				145,37
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
mazare	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din fileu de găină		1/75				228,64
fileu de găină	105		21,84	9,24	6,30	124,95
pesmeți	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	14		1,13	0,17	6,72	37,38
Terci din arnăut		200				282,09
Crupe arnăut	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din lămâie		200				40,02
lămâie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5		0	0	9,90	34,80

Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1063,08
Chindii						
Tartină cu unt		10/50				208,30
Pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamâie	10		0.06	0.02	0.54	1.74
Fructe proaspete	100		0,35	0	9,94	41,36
Total chindii						268,80
Cina 1						
Budincă din br-ă de vaci cu magiun		100/10				313,04
Brânză 9% grăsimi	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,9	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,74
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Lapte fiert		200				
Lapte 2,5% grasime	200		6.0	4.0	10.0	104
Total cină 1						417,04
Cina 2						
Apa plata						
Biscuiti de ouas		100	10	1,6	50,0	357,0
Total cina 2						357,0
TOTAL pentri IV zi			97.51	80.51	374.82	2766,31
Pretul pentru o zi 130,00 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Ziua 5

Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				381,98
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Magiun pe chifla școlărească		10/50				
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte		200				69,40
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						726,48
Prânz						
Salată din sfecla fiarta, semințe de susan		100				87,15
Sfecla fiarta	100		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Semințe de susan	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu arpacas		250				134,31
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		75/50				158,63
Pește	123		11,92	3,30		102,36
ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81

Mamaliguta		200				269,02
Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				129,90
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1041,51
Chindii						
Tartină cu unt și cașcaval		10/15/30				214,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cascaval 45% grasime	15		3,99	4,15	0	59,60
Ou fiert		45				
Ou dietetic fiert	1		5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii						287,88
Cina 1						
Salată din roșii și ardei dulce		1/75				44,37
Roșii proaspete	70		0,44	0	3,0	12,83
Ceapa	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3			2,97	0	26,97
Ardei dulce	12,50		0,09	0	0,56	2,81
Piureu de cartofi		150/10				188,02
cartofi	174		2,51	0,13	23,8	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5% grăsime	25		0,75	0,5	1,25	13,0
Fileu inabusit cu legume		75/50				186,36
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Băutură din măcieș		200				17,40
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40

Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1						569,65
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu nucusoare		1/100	8,55	2,1	48,0	262,50
Total cina 2						356,50
TOTAL pentru V zi			106.33	87.66	443.34	2982.02
Prețul pentru o zi 130,00 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Ziua 6
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrisca, zahar si unt		200/10				329,90
crupe de hrisca	70		8,04	1,39	40,89	237,70
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt		10/20/30				229,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi		200				19,14
Ceai infuzie	1					
zahăr	5				4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete		200	0,70	0	19,98	82,72
Total dejun						661,16
Prânz						
Salată din sfecla cu prune uscate		100				102,46
Sfecla fiarta	80		1,09	0	6,91	27,52
Prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
Supă țărănească		250				101,94
Varză	37,5		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din fileu de pui		60/50				126,39
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Pâine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Paste fierte		200				282,76
Paste	64		6,4	0,84	47,36	230,40

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				41,61
Mere proaspete	45.6		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						917,66
Chindii						
Tartina cu unt si magiun		10/20/30				198,90
Paine *	30		2,43	0,36	14,40	80,10
magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Ou dietetic fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie						19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii						274,02
Cina 1						
Tartina cu fileu fiert		75/50				266,40
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Paine *	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				384,56
orez	56		4,05	1,11	34,93	202,36
Lapte 2.5% grasime	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Cacao cu lapte		100				69,40
Cacao	3		0	0	0	0
Lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5				4,95	17,40
Total cina 1						720,36
Cina 2						
Apa plata		1/500				
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri E-uri		1/100	11	3	79	320,0
Total cina 2						320,0
TOTAL pentru I zi			107.81	85.41	442.03	2893,20
* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic			Prețul pentru o zi 130,00 lei			

Ziua 7
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				312,77
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
Crupă de grîș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
Zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Bautura de lamaie		200				22,62
zahăr	5				4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						459,99
Prânz						
Legume naturale		100				14,13
Castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
Roșii	50		0,29	0	2	8,55
Supă cu cartofi și tăței de casă		250				126,42
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
pastă de roșii	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Carne de porc înăbușită		50/50				139,53
Carne de porc	74		11,22	3,88	0	83,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Mazăre fiartă		200				339,80

Mazăre uscata	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				129,90
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1012,28
Chindii						
Tartina cu parjoala din fileu de gaina		50/50				299,13
Parjoala din fileu de gaina		1/50				
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeti	5		0,41	0,06	2,40	13,35
Paine*	50		4,05	0,60	24,0	133,50
Ceai cu zahăr și lămâie		200				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii						318,27
Cina 1						
Salată de varză proaspata		1/50				88,07
Varză proaspata	156,50	0	1,0	0	6,76	38,81
ceapă	5		0,9	0	0,5	2,21
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Morcov	5		0,6	0,07	0,35	2,1
ceapă	5					
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				170,3
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ragu din legume		150				125,20
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,4	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceai cu zahăr		1/200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0

zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1						534,47
Cina 2						
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu cascaval		1/100	8,55	2,1	48	262,5
Total cina 2						356,50
TOTAL pentru II zi			125.99	72.03	390.67	2681,51
Prețul pentru o zi 130,00 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

ziua 8
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din fulgi de ovăs, lapte, stafide		200/10/10				295,56
Fulgi de ovăs	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	6		0	0	5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100		3	2	5	52.0
stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
Tartină cu cașcaval		20/30				154,60
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Fructe proaspete		200	0,72	0,18	27	104,4
Total dejun						658,56
Prânz						
Salata din morcov cu mere si stafide		100/10				106,53
morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
mere	25		0,09	0	2,49	10,34
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ciorbă cu legume		250				92,22
varză proaspata	71		0,45		3,07	17,61
cartofi	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Fileu de gaina inabusit		75/50				186,36
fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,9
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50		0,13	0,01	0,7	4,1
Terci din griu		200				306,62
Crupe de grâu	77,60		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				36,26

Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						990,49
Chindii						
Cacao cu lapte		200				69,40
Lapte 2.5% grasime	100		3.0	2.0	5.0	52.0
cacao	3		0	0	0	
zahar	5				4,95	17,40
Cașcaval 45% grasime	10	10	2,62	2,72	0	39,11
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii						242,01
Cina 1						
Legume naturale		50/50				14,13
Castraveti proaspeti	50		0,37	0	1,4	5,58
Roșii proaspete	50		0,29	0	2	8,55
Tefteluțe din fileu de pui		70/50				161,34
fileu	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Piine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Terci din mei		150				264,17
Crupa de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Ceai cu zahar si lamie		200				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
total cina 1						592,28
Cina 2						
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Chifla cu stafide		1/100	8,55	2,1	48	262,5
Total cina 2						387,10
Total pentru III zi			112.26	82.09	442.92	2870,44
* Paine din faina integrală fortificată cu Fe si acid folic			Prețul pentru o zi 130,00 lei			

Ziua 9
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				374,94
arnautca	58		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem		10/30				133,50
Gem de mere	10		0,07	26,70	11,60	53,40
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Bautura din macies		200				17,40
Macies	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,30	124,60
Total dejun						650,44
Prânz						
Salata din sfecla cu prune uscate		100				102,46
sfecla	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
Ciorba cu cartofi si fasole		250				120,09
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Friptură din carne de porc		100/50				194,09
Carne de porc	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Mămăliguță		200				265,78
malai	66		6,56	2,62	44	213,42
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				53,66

Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1074,82
Chindii						
Ceai cu zahar si lamaie		200				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Chiflă cu unt și cașcaval		10/20/50				282,80
chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsimi	20		4,99	5,18	0	74,50
Total chindii						301,94
Cina 1						
Legume naturale		30/30				8,48
Castraveti proaspeti	30		0,17	0	1,20	5,13
Roșii proaspete	30		0,22	0	0,84	3,35
Pilaf cu fileu de pui		50/100				267,99
fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	35		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95	0	44,95
Bautura de lamaie		200				22,62
Lamaie	30		0,018	0,05	1,62	5,22
zahar	5				4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total cină 1						432,59
Cina 2						
Apa plata						
Biscuiti de ouas fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/100	10	1,6	50	357
Total cina 2						357,0
TOTAL pentru IV zi			75,98	91,97	426,70	2816,79
Prețul pentru o zi 130,00 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 10
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din orz cu lapte și stafide		200/10				327,03
Orz	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/100	1/100	4,1	4,76	37,0	213,0
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						824,61
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				62,61
Castraveți proaspeti	50		0,38	0	1,4	5,58
Tomate proaspete	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi cu mazare		250				123,75
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
Mazare uscata	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Pește copt cu legume		75/50				158,63
peste	123		11,92	3,30		102,36
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrișcă		200				290,06
Crupă de hrișcă	70		8,04	1,39	40,89	237,70

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				41,61
Mere proaspete	45,6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5				4,95	17,40
Pâine		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Portocale	150		0,95	0,11	11,55	49,35
Total prânz						859,51
Chindii						
Paste fierte cu unt și cașcaval 45%		150/10/15				321,60
paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cașcaval 45% grasime	16		3,99	4,15	0	59,60
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1					
Zahăr	5					17,40
Total chindii						339,00
Cina 1						
Terci din arnaut		1/200				306,62
Crupe de arnaut	77,6		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				170,30
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu zahar si lamie		200				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahar	5				4,95	17,40
lamaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cină 1						629,56
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu magiun		1/100	8,55	2,1	48	262,50
Total cina 2						356,50
TOTAL pentru V zi			99,29	74,43	396,57	3009,18
Prețul pentru o zi 130,00 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Ziua 11
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Chiflă școlărească cu unt și magiun		50/10/20				252,30
Chiflă școlărească	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
magiun	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din ovăs cu zahar, unt		150/10				374,94
Crupe de ovăs	60		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fierț		200				104,00
Lapte 2,5%	200		6,0	4	10,0	104,0
Mere proaspete	200		0,7	0	19,88	82,72
Total dejun						813,96
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				60,84
Castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume		250				105,29
sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,3	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui inabușit cu legume		75/50				189,17
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Terci din porumb		200				265,79
Crupe de porumb	66		6,59	2,63	44	213,43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				36,26

Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Mere proaspete		200	0,7		19,88	82,72
Total prânz						1002,57
Chindii						
Covrig cu unt		60/10				266,80
Covrig fără grăsimi hidrogenizate	60		6,0	1,80	47,70	192,0
unt	10		0,06	8,20	0,1	74,80
Cacao cu lapte		200				139,60
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2,5% grasimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii						406,40
Cina 1						
Pârjoală din carne de porc		1/50				142,65
Carne de porc degresată	70		10,61	3,68	0	78,75
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Ragu din legume		150				125,20
Cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,40	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceai cu zahăr						17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine cu secară	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total cina 1						547,75
Cina 2						
Apa plata		1/500				
Chifla achizitionata		1/100	10	1,6	50,0	257
Total cina 2						257,0
TOTAL pentru II zi			105,68	88,22	448,61	3027,68
Prețul pentru o zi 130,00 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 12
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				312,77
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104,00
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						541,37
Prânz						
Salată din varză pr., măr, mazăre conservată		100				137,08
Varză proaspătă	313		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi, orez		250				124,36
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				178,81
Fileu de găină	111		23,9	9,77	6,66	132,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Terci din hrișcă		200				364,76
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,4
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

Băutură din măcieș		200				34,80
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1102,31
Chindii						
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Cașcaval pe chiflă		10/50				193,1
Cașcaval 45% grasime	10		3,99	4,15	0	59,60
Chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Portocale		250	1,58	0,18	19,26	82,26
Total chindii						292,76
Cina 1						
Tiftele in sos		70/50				
Fileu de găină	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
paine	8		0,65	0,1	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Cartofi fierți		200				
cartofi	264		3,8	0,19	36,12	152,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete						36,26
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,6	24,0	133,50
Total cină 1						535,525
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri și E		1/70	5,74	6,65	51,8	298,2
Total cina 2						392,2
TOTAL pentru III zi			110,45	76,82	425,29	2864,16

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Prețul pentru o zi 130,00 lei