

COORDONAT

Şeful Centrului de

Sănătate Publică Chişinău

Dna Tudochia TCACI



2019

APROBAT

Administrator

I.M.Centrul de Odihnă pentru
Copii şi Tineret Prietenia

Dna Nina TORPAN



2019

MENIUL-MODEL

Pentru alimentarea copiilor în

Tabăra de odihnă

Prietenia

com.Coşniţa, r.Dubăsari

Amu
20.05.19

2019

X zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	Gl	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20	20	5,21	5,40	0,00	77,77
Terci din crupa de gris			200	7,06	6,75	42,79	255,43
crupa de gris	30	30					
unt	5	5					
zahar	15	15					
lapte	122	122					
Ceai			200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
Pîine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				12,91	6,87	91,89	721,06
Prînzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	Gl	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Borş cu varză proaspătă			350	4,09	8,99	24,26	188,07
cartofi	51,4	37					
ceapa	20,3	17					
morcov	22,5	18					
svecla rosie	87,5	70					
varza	37,6	30					
ulei	8	8					
tomat	7	7					
bors acru	2	2					
patrunjel	5	4					
smintina	5	5					
Gulaş din carne de gaina			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	8	8					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din crupa de porumb			1/200	10,03	8,10	67,04	236,49
porumb	50	50					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Pîine griu si secara	150	150	150	12,69	2,88	72,00	395,1
piine f griu	90	90	50				
piine f, secara	60	60	20				
Fructe proaspete	111	100	100	0,95	0,38	10,50	45,82
caise	111	100	100				
Total				55,81	41,30	212,96	1241,91

Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Biscuiti	30	30	30	2,46	2,85	22,20	127,80
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,46	2,85	22,20	182,80
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Salata din varza proaspata,			100	0,81	4,97	4,65	66,78
castraveti, rosii							
varza	37,5	30					
rosii	31,6	30,02					
ceapa	6	5					
marari	6,25	5					
ulei	5	5					
sare	1	1					
castraveti	32,3	30					
Cartofi inabusiti cu fileu			350	30,17	21,09	44,10	395,21
de pui							
cartofi	250	180					
ulei	8	8					
morcov	12,5	10					
ceapa	11,92	10					
tomat	5	5					
fileu de pui	125	75					
sare	1	1					
Ceai cu lamiie			200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piene f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				36,83	26,18	97,85	700,25
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total				6,00	0,10	6,00	92
Total pe zi				114,01	77,30	430,90	2938,02

IX zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Terci din crupa de orez			200	4,62	6,30	32,84	223,29
crupa de orez	30,3	30					
unt	5	5					
zahar	10	10					
lapte	80	80					
Cacao cu lapte			200/3	3,40	2,28	20,93	108,78
cacao	2	2					
zahar	15	15					
lapte	100	100					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Biscuiti			30	2,46	2,85	22,20	127,80
Total				13,99	25,10	87,47	794,57
Prînzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Chiparus copt			100	1,00		6,00	30
chiparus	133,35	100					
Rasolnic ca la Leningrad			350	4,89	8,24	37,13	232,79
cartofi	175	126					
ceapa	29,8	25,03					
morcov	30	24					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
orz	10,01	10					
catraveti murat	21	21					
sare	1	1					
patrunjel	6,25	5					
Gulas din vita			75/50	15,85	15,17	2,67	216,18
carne de vita	100	75					
ulei	10	10					
ceapa	11,9	10					
morcov	12,5	10					
patrunjel	3,75	3					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din hrisca			200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca	68	67,32					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Fructe proaspete			100	1,05	0,32	23,10	93,45
Banane	150	105	105				
Total				36,51	33,40	164,22	1155,23

Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,20	3,30	4,40	55
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Chiftelute din fileu de gaina			100/50	27,30	21,05	15,27	279,91
fileu de pui	125	75					
ulei	10	10					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
tomat	2	2					
faina de griu	3	3					
Cartofi fierti			200	3,80	0,19	36,10	226,81
cartofi	263,9	190					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara			70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				36,95	21,36	100,47	909,58
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chifla	40	40	40	7,50	1,20	37,50	102,8
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total				7,50	1,20	37,50	194,8
Total pe zi				97,15	84,36	394,06	3109,18

[illegible]

Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,20	3,30	4,40	55
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Pirjoala din carne de pui			100	27,20	16,10	14,97	233,26
fileu de pui	125	75					
ulei	5	5					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
faina de griu	3	3					
Terci din hrisca			200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca	68	67,32					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				41,04	42,17	103,89	926,83
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total				6,00	0,10	6,00	92
Total pe zi				117,75	106,21	398,70	2957,64

VII zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20	20	5,21	5,40	0,00	77,77
Supa de lapte cu macaroane			350	7,71	3,69	48,13	253,64
macaroane	27	27					
zahar	20	20					
lapte	167	167					
Ceai	200	200	200/3		0,00	14,85	52,2
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				18,89	25,61	96,68	718,31
Prînzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Salata din varza proaspata, castraveti			100	1,00	4,97	6,18	76,12
varza	80	64					
ceapa	6	5					
marari	6,3	5					
ulei	5	5					
sare	1	1					
castraveti	21,6	20					
Supa din cartofi cu mazare			350	5,14	8,15	26,25	195,69
cartofi	118	85					
ceapa	26,2	22					
morcov	27,5	22					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
patrunjel	6,25	5					
mazare	10	10					
Fileu inabusit cu sos			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	8	8					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Pireu din cartofi			200	3,80	8,39	35,66	224,56
cartofi	260	187					
unt	10	10					
Compot din mere	200	200	200	0,26		22,31	83,22
mere	75	66					
zahar	15	15					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Fructe proaspete			50	0,50	0,15	7,30	30,51
cirese	58,85	50	50				
Total				43,90	42,73	144,86	1064,63

Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total				6,00	0,10	6,00	92
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Pirjoala din carne de pui			100	27,20	16,10	14,97	233,26
fileu de pui	125	75					
ulei	5	5					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
faina de griu	3	3					
Terci din hrisca			200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca	68	67,32					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				40,92	25,77	103,79	941,83
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chifla	40	40	40	4,00	0,64	20,00	102,8
Total				4,00	0,64	20,00	102,8
Total pe zi				113,71	94,85	248,78	2919,57

VI zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6
Terci din crupa de griu			200	5,42	9,70	37,84	284,8
crupa de griu	30	30					
unt	10	10					
zahar	15	15					
lapte	100	100					
Ceai			200/3		0,00	14,85	52,2
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	1,20	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				11,27	10,90	86,29	671,7
Prânzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Borș cu varză proaspătă			350	4,09	8,99	24,26	188,07
cartofi	51,4	37					
ceapa	20,3	17					
morcov	22,5	18					
svecla rosie	87,5	70					
varza	37,6	30					
ulei	8	8					
tomat	7	7					
bors acru	2	2					
patrunjel	5	4					
smintina	5	5					
sare	1	1					
Pilav cu carne de gaina			1/350	26,96	19,95	51,94	467,12
fileu de gaina	100	60					
ulei	10	10					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
orez	60	60					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si secara	150	150	150	12,69	2,88	72,00	395,1
piine f griu	90	90	50				
piine f, secara	60	60	20				
Fructe proaspete	111	100	100	0,90	0,38	10,50	45,82
caise	111	100	100				
Total				45,34	32,20	184,30	1203,11
Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Covrigei			50	5,50	1,50	39,50	160
Total				5,50	1,50	39,50	160,00

Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Salata din varza proaspata, castraveti, rosii			100	0,81	4,97	4,65	66,78
varza	37,5	30					
rosii	31,6	30,02					
ceapa	6	5					
marari	6,25	5					
ulei	5	5					
sare	1	1					
castraveti	32,3	30					
Cartofi inabusiti cu fileu de pui			350	30,17	21,09	44,10	395,21
cartofi	250	180					
ulei	10	10					
morcov	12,5	10					
ceapa	11,92	10					
tomat	5	5					
fileu de pui	125	75					
sare	1	1					
Ceai cu lamiie			200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				36,83	26,18	97,85	849,85
Total pe zi				98,94	70,78	407,94	2884,66

V zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	Gl	Cal
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20	20	2,61	5,40	0,00	77,77
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Terci din crupa de ovas			200	12,55	10,74	72,23	264
crupa de ovas	50	50					
unt	5	5					
zahar	15	15					
lapte	100	100					
Lapte fier	200	200	200/3	6,00	4,00	10,00	156,2
lapte	200	200					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f secara	20	20	20				
Total				27,13	36,66	115,93	832,67
Prînzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	Gl	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Borş cu varză proaspătă			350	4,09	8,99	24,26	188,07
cartofi	51,4	37					
ceapa	20,3	17					
morcov	22,5	18					
svecla rosie	87,5	70					
varza	37,6	30					
ulei	8	8					
tomat	7	7					
bors acru	2	2					
sare	1	1					
patrunjel	5	4					
smintina	5	5					
Gulaş din carne de gaina			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	8	8					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din hrisca			200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca	68	67,32					
unt	10	10					
Compot din mere	200	200	200	0,26		22,31	83,22
mere	75	66					
zahar	15	15					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Fructe proaspete	118	100	100	1,00	0,30	14,64	61,18
Cirese	118	100	100				
Total				47,12	39,91	151,69	1107,71

Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Banane	150	105	105	1,05	0,32	23,10	93,45
Total				1,05	0,32	23,10	93,45
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Sfecla fiarta			100	1,70		10,80	43
sfecla	125	100					
Pirjoala din carne de pui			100	27,20	16,10	14,97	233,26
fileu de pui	125	75					
ulei	5	5					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
faina de griu	3	3					
Pireu din mazare despicata			200	22,95	9,20	52,83	324,74
mazare	80	80					
unt	5	5					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				56,12	41,82	117,00	945,86
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total							
				2,20	3,30	4,40	55
Total pe zi				131,42	118,71	407,72	3034,69

IV zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6
Budınca din brinza			175	22,80	17,72	20,08	387,75
brinza	120	120					
oua de gaina	20	20					
crupa de gris	10,1	10					
unt	5	5					
zahar	10	10					
smintina	5	5					
stafide	2	2					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Pîine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				28,77	34,24	69,36	775,61
Prînzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Salata din varza proaspata,			100	1,00	4,97	6,18	76,12
castraveti							
varza	80	64					
ceapa	6	5					
marari	6,3	5					
ulei	5	5					
sare	1	1					
castraveti	21,6	20					
Supa din cartofi cu orez			350	3,87	8,33	29,79	215,55
cartofi	118	85					
ceapa	26,2	22					
morcov	27,5	22					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
patrunjel	6,25	5					
orez	14,14	14					
Fileu inabusit cu sos			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	8	8					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din crupa de griu			200	6,00	8,70	33,26	251,52
Crupa de griu	50	50					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Pîine griu si secara			125	10,58	2,40	60,00	329,25
piine f griu	75	90	50				
piine f, secara	50	60	20				
Fructe proaspete			100	0,39	0,10	11,04	45,91
mere	111	100	100				
Total				49,19	45,45	175,83	1279,78

Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Biscuiti	30	30	30	2,46	2,85	22,20	127,80
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,46	2,85	22,20	182,80
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Peste inabusit in sos			75/50	13,35	13,47	3,85	218,52
peste	131,6	75					
ulei	7	7					
ceapa	12	10					
morcov	12,6	10					
faina de griu	3	3					
Pireu din cartofi			200	3,80	8,39	35,61	224,56
cartofi	260	187					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				23,00	21,98	88,56	681,34
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total				6,00	0,10	6,00	92
Total pe zi				109,42	104,62	361,95	3011,53

III zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20	20	5,21	5,40	0,00	77,77
Supa de lapte cu macaroane			350	7,71	3,69	48,13	253,64
macaroane	27	27					
zahar	20	20					
lapte	167	167					
Ceai	200	200	200/3		0,00	14,85	52,2
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				18,89	25,61	96,68	718,31
Prânzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Salata din varza proaspata, castraveti			100	1,00	4,97	6,18	76,12
varza	80	64					
ceapa	6	5					
marari	6,3	5					
ulei	5	5					
sare	1	1					
castraveti	21,6	20					
Supa din cartofi cu mazare			350	5,14	8,15	26,25	195,69
cartofi	118	85					
ceapa	26,2	22					
morcov	27,5	22					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
patrunjel	6,25	5					
mazare	10	10					
Fileu inabusit cu sos			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	10	10					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din crupa de griu			200	9,80	9,01	54,48	251,52
Crupa de griu	50	50					
unt	10	10					
Compot din mere	200	200	200	0,26		22,31	83,22
mere	75	66					
zahar	15	15					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Fructe proaspete			60	0,54	0,18	5,40	23,4
persici	75	60	60				
Total				49,94	43,38	161,78	1084,48

Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,20	3,30	4,40	55
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Pirjoala din carne de pui			100	27,20	16,10	14,97	233,26
fileu de pui	125	75					
ulei	5	5					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
faina de griu	3	3					
Pireu din cartofi			200	3,80	8,39	35,66	224,56
cartofi	260	187					
unt	10	10					
Budinca din brinza			175	22,80	17,72	20,08	387,75
brinza	120	120					
oua de gaina	20	20					
crupa de gris	10,1	10					
unt	5	5					
zahar	10	10					
smintina	5	5					
stafide	2	2					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				36,85	24,61	99,73	1098,83
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
				6,00	0,10	6,00	92
Total pe zi				107,88	96,90	362,59	3048,62

II zi							
Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Terci din crupa de orez			200	4,62	6,30	32,84	223,29
crupa de orez	30,3	30					
unt	5	5					
zahar	10	10					
lapte	80	80					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				10,59	22,82	82,04	611,15
Prinzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Sfecla fiarta			100	1,70		10,80	43
sfecla	125	100					
Rasolnic			350	4,89	10,22	37,13	232,79
cartofi	175	126					
ceapa	29,8	25,03					
morcov	30	24					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
orz	10,01	10					
catraveti murat	21	21					
sare	1	1					
patrunjel	6,25	5					
Gulas din vita			75/50	15,85	15,17	2,67	216,18
carne de vita	100	75					
ulei	8	8					
ceapa	11,9	10					
morcov	12,5	10					
patrunjel	3,75	3					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din hrisca			200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca	68	67,32					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Fructe proaspete			100	1,05	0,32	23,10	93,45
Banane	150	105	105				
Total				37,21	35,38	169,02	1168,23

Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,20	3,30	4,40	55
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Chiftelute din fileu de gaina			100/50	27,30	21,05	15,27	279,91
fileu de pui	125	75					
ulei	10	10					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
tomat	2	2					
faina de griu	3	3					
Cartofi fierti			200	3,80	0,19	36,10	152,01
cartofi	263,9	190					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara			70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				36,95	21,36	100,47	834,78
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chifla	40	40	40	7,50	1,20	37,50	102,8
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total				7,50	1,20	37,50	194,8
Total pe zi				94,45	84,06	393,43	2863,96

I zi							
Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	Gl	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6
Budınca din brınza			175	22,80	17,72	20,08	387,75
brınza	120	120					
oua de gaina	20	20					
crupa de gris	10,1	10					
unt	5	5					
zahar	10	10					
smintina	5	5					
stafide	2	2					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				28,77	34,24	69,36	775,61
Prınzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	Gl	Cal
Salata din varza proaspata,			100	1,00	4,97	6,18	76,12
castraveti							
varza	80	64					
ceapa	6	5					
marari	6,3	5					
ulei	6	6					
sare	1	1					
castraveti	21,6	20					
Supa din cartofi cu orez			350	3,87	8,33	29,79	215,55
cartofi	118	85					
ceapa	26,2	22					
morcov	27,5	22					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
patrunjel	6,25	5					
orez	14,14	14					
Fileu inabusit cu sos			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	10	10					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din crupa de griu			200	6,00	8,70	33,26	251,52
Crupa de griu	50	50					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Fructe proaspete			100	0,90	0,40	10,90	47,02
visine	117,7	100	100				
Total				44,97	43,47	149,29	1136,74

Chindii	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,20	3,30	4,40	55
Covrigei			50	5,50	1,50	39,50	160
Total				7,70	4,80	43,90	215,00
Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Peste inabusit in sos			75/50	13,35	13,47	3,85	218,52
peste	131,6	75					
ulei	10	10					
ceapa	12	10					
morcov	12,6	10					
faina de griu	3	3					
Pireu din cartofi			200	3,80	8,39	35,66	224,56
cartofi	260	187					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				23,00	21,98	88,61	681,34
Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
				6,00	0,10	6,00	92
Total pe zi				110,44	104,59	357,16	2900,69