

COORDONAT

**AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ
ȘEF CSP CHIȘINĂU**

_____ **V.STAVENSCHI**

Data ____/____/2025

Digitally signed by Stavenschi Victoria
Date: 2025.04.25 10:37:04 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



APROBAT

**ADMINISTRATOAREA
Î.M.A.P., „ADOLESCENȚA-RC”**

_____ **A.GHIMPU**

Data ____/____/2025

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2025.04.15 10:40:10 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



MENTU - MODEL

Pentru 10 zile

*alimentatia copiilor din cadrul taberelor
de odihna „Poienita Vesela” și „Alunelul”
pentru perioada estivala
iunie-august 2025*

CHIȘINĂU 2025

ZIUA 1
Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit „Picasso”	20/40			2,96	20,20	27,98	219,70
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		40,00	40,00	2,84	3,80	27,80	70,10
Ou fiert		50,00		5,66	0,40	0,44	62,21
Ouă de găină categoria „Extra”		50,00	43,50	5,66	0,40	0,44	62,21
Paste făinoase "Farfalle" cu unt și brânză maturată "Provincial"	150/20			9,52	8,92	36,66	225,53
Paste făinoase din grâu dur		33,80	33,80	4,30	0,65	36,63	121,73
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată "Provincial" 45 % grăsime		20,10	20,00	5,20	5,40	0,00	77,62
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/5			0,40	0,01	6,63	19,46
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,20	0,01	0,30	0,97
Fruite proaspete	190,00			0,76	0,00	21,47	89,30
Mere		215,90	190,00	0,76	0,00	21,47	89,30
TOTAL DEJUN:				19,30	29,53	93,18	616,20
PRÂNZ							
Mix de legume proaspete porționate	100			0,70	0,00	3,60	15,00
Tomate proaspete		52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Casataveți proaspeți		53,76	50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
Ciorbă verde ca acasă cu carne de pui și smântână (tratată termic)	250/50/10			8,66	6,99	28,32	269,85
Șold de pui fără piele, dezosată, degresată, refrigerată		81,00	75,00	5,20	1,62	0,81	92,34
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Crupe de arpacaș		12,50	12,50	0,90	0,27	7,80	45,17
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
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	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	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
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Gulaș din pulpă de porcină	75/50			6,02	19,76	3,36	232,52
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		111,10	75,00	5,40	14,75	0,00	171,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		27,00	22,50	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu		6,00	6,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		6,00	6,00	0,27	0,03	1,94	9,52
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Terci de hrișcă	150			10,23	5,72	41,75	126,77
Crupe de hrișcă		71,40	70,69	10,20	1,41	41,70	87,50
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27

Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de cireșe	200			0,02	0,00	1,23	42,22
Cireșe/vișină		42,20	40,00	0,01	0,00	0,15	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	0,99	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,09	0,42
Pâine de casă din făină integrală	100	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Apă plată	500	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				33,73	33,67	126,26	953,36
CHINDII							
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	14,60	62,40
Cireșe		117,35	100,00	1,00	0,30	14,60	62,40
Biscuiți „Urechiușe”((fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	45	45,00	45,00	3,28	3,80	29,60	199,20
Ceai „Lisma”	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă plată	1 L	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				4,48	4,10	50,53	280,09
CINA I							
Salată „Fantezie”	75			2,65	1,55	5,24	56,71
Avocado		75,00	41,25	0,83	2,3,35	3,52	34,20
Roșii cherry		15,00	12,75	0,09	0,00	0,60	2,57
Castraveți		15,00	12,00	1,10	0,00	0,42	1,67
Spanac		15,00	11,40	0,44	0,00	0,35	3,15
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,40
Suc de lămâie		1,50	1,00	0,09	0,06	0,13	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoala de casa în pesmeți coaptă în rolă	75			9,88	5,37	5,84	146,35
Pulpă de porcină dezosată ,degresată, refrigerată		57,00	57,00	4,15	1,34	0,91	55,50
Piept de pui refrigerată,dezosată		61,50	61,50	4,30	1,44	0,98	52,10
Pâine		7,00	7,00	0,57	0,08	3,36	10,69
Ceapa		6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		8,60	8,60	0,76	0,53	0,02	7,50
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Bulgur fiert cu unt	150			5,13	4,74	15,55	177,37
Bulgur		43,20	42,77	5,10	0,43	15,50	138,10
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai „Lisma”	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,5
TOTAL CINA I:				21,91	12,26	56,96	532,42
CINA II							
Alivanca	100			10,14	11,36	27,39	324,41
Făină de grâu		20,00	20,00	1,33	0,13	9,73	74,6
Crupe de porumb		35,00	35,00	1,99	0,88	10,3	89,37
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		21,33	21,33	0,64	0,43	1,07	11,09
Brânză de vaci, 9 % de grăsimi		20,00	20,00	3,20	1,8	0,2	40,2
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		13,30	6,40	1,73	1,33	0,13	19,06
Smântână		20,00	20,00	0,47	4,00	0,53	40,00
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Pesmeți		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44

Ouă de găină, categoria "Extra "		2,70	2,70	0,35	0,27	0,03	3,86
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr < 5gr/100 ml	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
TOTAL CINA II:				11,14	11,36	50,79	418,41
TOTAL I ZI:				90,56	90,92	377,72	2800,48
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
COSTUL PER/ ZI: 180,00 Lei							

ZIUA 2
Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
DEJUN							
Tartină cu brânză cu cheag tare „Edam”	15/30			4,33	4,41	14,40	138,28
Pîine de casă din făină integrală		30,00	30,00	0,43	0,36	14,40	80,10
Brânză maturată 45 % grăsime		15,60	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Terci din crupe de griș cu lapte natural, stafide și unt	200/5			3,10	6,36	24,27	222,10
Crupe de griș		37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	125,20
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Stafide		2,00	2,00	0,03	0,00	2,10	7,50
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma" cu lapte fiert	200			3,20	2,00	11,36	70,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Covrigei uscați cu vanilie(fără grăsimi hidrogenizați)	30,00	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
Fructe proaspete	200			0,76	0,00	21,47	89,30
Mure		236,00	200,00	0,76	0,00	21,47	89,30
TOTAL DEJUN:				14,69	13,67	95,20	616,17
PRÂNZ							
Salată „Gingășie”	100			2,74	8,52	14,78	104,06
Conopidă proaspătă		80,00	60,00	1,28	0,06	12,00	16,00
Roșii cherry		20,00	16,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ardei dulci		20,00	14,00	0,15	0,00	0,90	4,50
Praz		5,00	4,20	0,09	0,01	0,23	0,96
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de lămâie		2,00	1,20	0,01	0,00	0,13	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,50	2,50	0,10	0,00	0,22	1,31
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zeamă cu tăiței de casă, fileu de curcan și smântână (tratată termic)	250/50/10			19,72	13,87	35,88	298,74
Fileu de curcan refrigerată		89,00	72,00	15,60	6,60	4,50	102,34
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Tăiței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	45,00
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ardei dulci		6,65	5,00	0,06	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină		3,86	2,70	0,02	0,01	0,08	0,43
Pătrunjel verde		1,35	1,08	0,05	0,00	0,11	0,44
Mărar verde		1,35	1,08	0,01	0,00	0,08	0,30
Borș acru alimentară (fără conservanți)		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Pilaf din pulpă de porcină	75/150			13,66	18,39	28,48	302,43
Pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		121,50	111,00	10,95	14,7	0,00	110,93
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Suc de tomate		12,50	12,50	0,1	0,02	0,58	3,38
Ceapă praz		18,00	15,00	0,26	0,04	11,04	4,84
Morcovi		19,96	15,00	0,2	0,02	1,12	6,54
Rădăcină de țelină		3,00	2,00	0,02	0	0,06	0,34
Verdeață		2,70	2,16	0,03	0	0,18	0,72

Orez boabe		57,00	57,00	2,1	1,13	15,5	153,2
Frunze de dafin		0,01	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Pîine de casă din făină integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Pîine cu țăriță și semințe	50	50	50	3,6	1,2	19,20	103,20
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				43,32	42,46	127,11	952,23
CHINDII							
Coptură cu miez de nuci	100			5,37	7,28	16,27	186,00
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		32,00	32,00	2,50	0,45	13,30	114,30
Ouă de găină de categoria „Extra”		15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Miez de nuci		4,00	4,00	1,00	3,50	0,50	26,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr < 5gr/100 ml	200	200,00	200,00	1,00	0,00	23,40	94,00
Apă plată	1 L	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				6,37	7,28	39,67	280,00
CINA I							
Tomate proaspete porționate	50,00	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Chifteluțe moldovenești cu piure de roșii	60/50			6,27	10,33	4,72	249,25
Pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		34,00	29,00	2,30	3,20	0,00	120,10
Piept de pui dezosată, refrigerată		39,50	29,00	2,90	2,07	0,00	53,00
Ceapă		9,50	8,00	0,14	0,00	0,76	3,35
Făină de grâu		5,00	5,00	0,50	0,05	2,19	18,30
Sos	50						
Piure de roșii		3,00	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov		9,40	7,52	0,10	0,01	0,53	3,08
Ceapă		4,75	3,99	0,07	0,00	0,38	1,68
Usturoi		2,00	1,50	0,11	0,00	0,42	2,19
Couscous cu unt	150			4,33	6,38	16,65	125,20
Couscous		37,50	37,02	4,30	2,07	16,60	86,00
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,20
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai „Lisma” cu zahăr	200			0,20	0,00	11,28	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pîine cu țăriță și semințe	50	50	50	4,5	1,5	24,00	129,00
TOTAL CINA I:				15,64	18,21	59,01	532,03
CINA II							
Șarlotă din brînză de vaci cu mere	100			9,36	8,17	39,38	310,34
Brînză de vaci, 9 % grasime		50,00	50,00	3,71	3,21	0,36	100,50
Ouă de găină de categoria „Extra”		21,43	18,64	2,42	1,86	0,19	26,70
Făină de grâu albă fortificat cu acid folic și Fe		30,00	30,00	3,00	0,30	14,00	107,40
Mere proaspete		21,43	18,86	0,08	0,00	21,13	8,90
Iaurt natural, 2,5% grăsime, fără adaos de zahăr		7,14	7,14	0,14	0,21	0,29	3,70
Praf de copt		1,43	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		1,43	1,43	0,01	1,17	0,01	10,70
Zahăr		1,43	1,43	0,00	0,00	1,42	4,98
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,50	4,50	0,00	1,42	0,00	40,50
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Fructe proaspete caise	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00

Băutură „Limonadă”	200			0,10	0,03	10,80	37,70
Lămâie		16,65	9,99	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	34,80
Mentă proaspătă		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CINA II:				10,96	8,80	66,68	420,04
TOTAL a II ZI:				90,98	90,42	387,67	2800,47
CORELAȚIA:				1 :	1 :	4,3	
COSTUL PER/ ZI: 180,00 Lei							

ZIUA 3
Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt și gem de coacăză	15/20/30			0,62	12,66	23,56	229,00
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Gem de coacăză		15,00	15,00	0,10	0,00	8,78	36,70
Pîine de casă din făină integrală		30,00	30,00	0,43	0,36	14,64	80,10
Budincă din brînză de vaci cu morcov și smântână (tratată termic)	170			9,75	12,40	7,02	249,71
Brînză de vaci (9% grăsime)		80,09	80,09	8,10	7,21	0,86	160,98
Morcov		46,47	37,17	0,48	0,04	2,60	15,24
Crupe de griș		5,00	5,00	0,29	0,02	1,83	17,15
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Ouă de găină categoria „Extra”		6,57	5,72	0,74	0,57	0,06	8,17
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,50	3,50	0,00	3,56	0,00	32,95
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,18	10,00
Fructe proaspete -banane	100	111,00	100,00	0,35	0,00	9,95	41,36
Lapte fiert cu cacao	200			3,80	2,56	20,03	95,96
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	12,87	34,80
TOTAL DEJUN:				14,52	14,96	60,56	616,03
PRÂNZ							
Asorti de legume proaspete porționate	20/20/20/20			0,83	0,04	17,45	18,82
Tomate proaspete		23,6	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Ardei dulci Kapya proaspeți		26,6	20,00	0,20	0,00	1,20	5,99
Castraveți proaspeți		21	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Ceapă verde		24	20,00	0,34	0,04	14,72	6,45
Ciorbă delicioasă cu fasole, leuștean, verdeață și carne de porcină	250/50			11,22	21,84	20,94	378,50
Pulpă de porcină dezosată,degresată,refrigerată		81,00	79,00	7,30	16,50	0,00	177,50
Fasole		30,40	30,00	2,10	0,30	6,60	92,65
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
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 țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Leuștean		1,35	1,08	0,05	0,00	0,1	0,44
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		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
Carne de pasăre înăbușită în sos de smântână cu piure de roșii	75/50			14,57	12,03	6,24	149,16
Șold de pui fără piele refrigerată		121,50	112,50	14,20	8,02	5,47	108,45
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Apă		38,25	38,25	0,00	0,00	0,00	0,00

Piure de roșii		7,50	7,50	0,08	0,03	0,23	1,43
Verdeț (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,01	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi noi fierți cu unt și mărar	150			1,46	4,23	23,07	134,19
Cartofi noi		250,05	150,00	1,40	0,12	22,85	96,19
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mărar		2,70	2,16	0,03	0,01	0,17	0,60
Pâine de casă din făină integrală	45	45,00	45,00	3,65	0,54	26,10	120,15
Pâine cu țărâță și semințe	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe	200			0,37	0,11	5,34	22,19
Cireșe proaspete		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNȚ:				36,60	40,29	123,14	952,01
CHINDII							
Coptură cu fructe /vișină/cireșe.	65			2,71	5,05	32,43	188,24
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		35,10	35,10	2,1	0,35	25,62	125,66
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		1,50	1,50	0,01	1,64	0,02	14,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Ouă de găină categoria „Extra”		3,00	3,00	0,34	0,26	0,02	3,74
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie		1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Implutură de vișină/cireși	20						
Vișină /Cireșe proaspete		31,00	24,80	0,18	0,80	2,13	9,19
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Suc din fructe 100% nat, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Apă plată	1 L	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				3,11	5,05	54,43	280,24
CINA I							
Ardei dulci Kapya proaspeți porționat	50	66,5	50	0,50	0,00	2,99	14,96
Bitoc tocat din carne de curcan la aburi	75			11,87	8,34	7,24	121,49
Fileu de curcani refrigerat,dezosat		64,50	58,50	11,10	5,68	3,87	76,76
Pâine		5,00	5,00	0,20	0,06	2,40	13,35
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		10(buc)	4,00	0,10	0,35	0,03	4,98
Usturoi		1,28	1,00	0,06	0,00	0,26	1,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Paste făinoase „Spaghete” fierte cu unt	150			2,23	4,76	37,79	212
Paste „Spaghete”		51,00	51,00	2,20	0,66	37,74	174,60
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,1	0,05	37,4
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă din făină integrală	35	35,00	35,00	2,84	0,42	16,8	93,4
Fructe proaspete - caise	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
TOTAL CINA I:				19,14	13,52	77,42	532,34
CINA II							
Siculent	75			6,96	7,92	36,87	233,75
Făină de grâu		32,65	32,65	2,30	0,44	31,78	116,89
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44

Ouă de găină, categoria "Extra "		8,12	7,06	0,92	0,71	0,07	10,10
Bicarbonat de Na		0,94	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00
Chefir 2,5 % grăsime		6,00	6,00	0,21	0,00	0,21	3,25
Brânză de vaci 9% grăsime		22,26	29,68	3,50	2,67	0,30	50,71
Vanilie		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Halva de floarea soarelui cu arahide	20	20,00	20,00	2,60	7,60	13,50	94,50
Chefir 2,5 % grăsime	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				15,56	15,62	56,37	420,25
TOTAL a III ZI:							
				88,93	89,44	371,92	2800,87
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
COSTUL PER/ ZI: 180,00 Lei							

ZIUA 4
Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Grilletă cu unt și brânză cheag tare matura	10/20/40			7,06	14,02	19,29	259,2
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,8
Brânză maturată "Provincial" 45 % de grăsimi		20,10	20,00	4,20	5,40	0,00	77,6
Pîine de casă din făină integrală		40,00	40,00	2,80	0,42	19,20	106,80
Supă pe lapte cu hrișcă	250			7,29	5,66	25,68	201,63
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		175,00	175,00	4,25	3,50	8,75	91,80
Crupe de hrișcă		26,40	26,14	3,03	0,52	15,42	89,65
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt cu halva	65/20			2,98	7,60	23,90	136,71
Măr		93,00	65,00	0,38	0,00	10,40	42,21
Halva		20,00	20,00	2,60	7,60	13,50	94,50
Ceai "de Mai"	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL DEJUN:				17,53	27,28	75,20	616,03
PRÂNZ							
Salată din șpanac, roșii și ardei dulci	100			1,52	3,96	3,44	55,93
Șpanac		55,00	45,00	1,12	0,00	0,89	8,09
Roșii proaspeți		30,00	28,00	0,17	0,00	1,20	5,13
Ardei dulci		30,00	22,50	0,23	0,00	1,35	6,75
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	2,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș de vară cu cartofi , verdeață, carne și smântână (tratată termic)	250/50/10			15,45	7,35	29,91	222,73
Pulpă de vițel refrigerat, dezosat		89,00	81,00	12,50	3,30	0,00	100,13
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	21,10	48,10
Sfeclă		62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Rădăcină de pătrunjel		3,37	2,50	0,06	0,00	0,16	0,73
Rădăcină de țelină		3,37	2,50	0,02	0,00	0,07	0,38
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,02
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		0,50	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
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Beef-Stroganoff	75/50			16,87	12,98	8,45	243,92
Pulpă de vițel refrigerat, dezosat		130,50	118,50	15,30	6,97	0,00	149,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		6,20	6,20	0,62	0,06	4,53	22,10
Tomat pastă		5,20	5,00	0,27	0,00	0,75	4,25
Smântână 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Ceapă		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,20

Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Bulgur fiert cu unt	150			0,46	4,74	18,65	177,37
Bulgur		43,20	42,77	0,43	0,43	18,60	138,10
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de casă din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pîine cu tărîță și semințe	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Compot din fructe	200			0,41	0,12	10,92	42,22
Cireșe		42,00	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				41,55	30,84	109,77	952,17
CHINDII							
Coptură împletită cu scorțișoară	75			1,50	9,34	42,99	208,22
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		53,25	53,25	0,53	0,53	38,87	110,05
Zahăr		3	3	0,00	0,00	2,97	10,49
Ouă de găină categoria „Extra”		3,60	3,60	0,41	0,31	0,03	4,40
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		7,50	7,50	0,05	6,15	0,07	56,10
Drojdie		1,05	1,05	0,09	0,02	0,19	1,10
Scorțișoară		0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsime)		17,25	17,25	0,52	0,35	0,86	8,10
Vanilie		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	150			1,50	0,00	16,50	72,00
Caise		174,42	150,00	1,50	0,00	16,50	72,00
Apă plată	1 L	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				3,00	9,34	59,49	280,22
CINA I							
Tomate proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Bătută din fileu de pui împanată	75			13,85	7,83	17,37	201,24
Fileu de pui dezosată, refrigerată		85,50	85,50	13,30	2,10	15,13	138,75
Ouă de găină categoria „Extra”		4,80	4,80	0,52	0,48	0,05	6,80
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		3,00	3,00	0,03	0,30	2,19	10,74
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilaf de orez cu legume	150			3,47	2,73	27,79	169,44
Boabe de orez		37,50	37,20	2,71	0,74	23,39	129,50
Ardei dulci		52,50	39,38	0,39	0,00	2,36	11,79
Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,00	1,20	5,25
Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutuă din măcieș	200			0,00	0,11	10,40	44,90
Măcieș		15,75	15,00	0,00	0,11	5,45	27,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pîine de casă din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL CINA I:				20,90	11,15	77,11	532,47
CINA II							
Plăcintă ca la „Strășeni” cu brânză de vaci și mărar	100			5,70	12,31	26,10	312,17
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	46,00	0,43	0,43	25,20	137,65

[illegible]

ZIUA 5
Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
DEJUN							
Iaurt -2,6% grăsimi (fără aditivi, adaos de zahăr)	120			2,40	3,60	4,80	60,00
Covrigei cu susan „Celnacioc”(fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	60	60,00	60,00	2,25	2,25	27,40	192,00
Fulgi de ovăz „Hercules” cu banane și fructe uscate	200/10			4,06	10,72	27,63	255,38
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	2,33	12,31	108,23
Stafide		5,50	5,50	0,09	0,04	3,21	13,75
Fructe uscate		5,10	5,10	0,09	0,04	3,21	14,10
Banane proaspete		71,43	50,00	0,50	0,12	8,80	44,50
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	200			0,70	0,00	18,00	89,50
Pepene galben		312,00	200,00	1,20	0,00	18,00	89,90
Ceai "Lisma" cu lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				9,64	16,58	84,43	616,24
PRÂNZ							
Salată din tulpină de țelină, morcov, varză albă și susan	100/4			1,66	7,83	5,49	90,04
Tulpină de țelină		30,00	26,00	0,17	1,05	0,82	3,36
Morcov		30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
Varză albă		60,00	46,00	0,38	0,00	2,59	14,88
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Semințe de susan		4,00	4,00	0,80	2,80	0,40	26,00
Ciorbă de cartofi cu arpacaș, smântână (tratată termic) și piept de pui	250/50/10			8,61	7,03	31,14	222,06
Piept de pui refrigerată,dezosată		81,00	75,000	5,20	1,62	0,81	92,34
Crupe de arpacaș		15,40	15,40	0,77	1,30	10,20	6,16
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Roșii proaspete		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Rădăcină de țelină		1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată/Frunze de dafin		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Pește de mare copt cu legume	85			14,57	12,07	3,90	208,49
Fileu de pește pur „Merluciu”		125,20	105,20	13,80	7,90	0,00	153,59
Morcov		12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,76
Tomat pastă		3,20	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Verdeață(pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ceapă		14,50	12,18	0,21	0,00	1,60	5,12
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	150/5			3,73	12,58	14,85	157,92
Crupe de malai		37,20	37,01	3,70	8,48	14,80	120,52

Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Piine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Piine cu tăriță și semințe	40	40,00	4,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Compot din mere	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRANZ:				36,58	41,31	108,15	952,21
CHINDII							
Biscuit „Lapte topit” (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	50	50	50	6,50	1,50	36,50	123,67
Fructe proaspete	270			1,08	0,27	35,50	156,60
Pere proaspete		300,00	270,00	1,08	0,27	35,50	156,60
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				7,58	1,77	72,00	280,27
CINA I							
Castraveți proaspeți porționați	50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Ariceii din orez cu carne de curcan la aburi	80			20,48	16,31	4,83	214,80
Fileu de curcan dezosată, refrigerată		107,00	97,30	19,50	9,60	0,00	144,40
Crupe de orez		7,00	7,00	0,51	0,14	4,37	27,29
Apă		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		6,00	6,00	0,18	2,30	0,30	3,12
Ouă de găină categoria „Extra”		2,00	2,00	0,23	0,17	0,02	2,49
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Ghiveci "Moldovenesc" de legume proasp.	180			1,72	5,62	10,65	96,37
Dovlecei		53,85	40,39	0,24	0,12	2,30	4,85
Morcov		55,38	44,30	0,58	0,04	3,10	18,16
Tomate proaspete		55,38	52,61	0,32	0,00	2,21	9,47
Ardei dulci		27,00	20,25	0,20	0,00	1,22	6,08
Ceapă		20,00	6,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură din măcieș	200			0,25	0,11	10,45	54,90
Măcieș		15,75	15,00	0,25	0,11	5,50	37,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Piine de casă cu malai	60	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,28
TOTAL CINA I:				27,71	22,76	56,23	532,35
CINA II							
Coptură cu vișină proaspătă	75	75		6,12	7,26	25,86	253,22
Făină de grâu		46,00	46,00	4,70	0,27	20,70	166,10
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	6,96
Drojdie		1,50	1,50	0,12	0,03	0,27	1,10
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte integral pasteurizat (2,5 %grăsime)		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Ouă de găină categoria „Extra”		6,00	6,00	0,68	0,53	0,05	7,47
Vișină proaspătă		31,00	24,80	0,18	0,08	2,13	9,19
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Fructe proaspete	150			1,50	0,60	16,50	72,00
Caise proaspete		174,42	150,00	1,50	1,60	16,50	72,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr < 5gr/100 ml	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
TOTAL CINA II:				8,62	7,86	65,76	419,22

TOTAL a V ZI:	90,13	90,28	386,57	2800,29
CORELAȚIA:	1:	1:	4,2	
COSTUL PER/ ZI: 180,00 Lei				

ZIUA 6

Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Mozzarella	20			2,10	5,40	0,00	89,60
Mozzarella,sare < 2gr		20,10	20,00	2,10	5,40	0,00	89,60
Omletă naturală cu legume și semințe de in	120/5			11,08	14,02	3,41	208,95
Ouă de găină de categorie " Extra "		2 buc.	80,80	9,05	6,96	0,80	114,43
Lapte 2,5 % de grăsime		30,00	30,00	0,9	0,6	1,5	15,6
Roșii proaspete		5,10	5,00	0,03	0,00	0,21	0,90
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Semințe de in		7,00	7,00	1,00	2,50	0,50	40,12
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,6	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Pâine de casă din făină integrală	45	40,00	40,00	3,65	0,54	21,60	120,15
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	178,00
Banane		222	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
TOTAL DEJUN:				19,06	20,57	75,61	616,06
PRÂNZ							
Mix de legume proaspete	100			1,00	0,00	3,60	14,37
Tomate proaspete		52,6	50,00	0,60	0,00	2,10	8,99
Castraveți proaspeți		53,60	50,00	0,40	0,00	1,50	5,38
Ciorbă de legume cu mazăre verde, carne de vițel și smântână (tratată termic)	250/50/5			15,99	9,40	30,86	261,59
Ceafă de vițel degresată, dezosată, refrigerată		89,00	81,00	12,50	3,30	0,00	100,13
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,48	0,00	3,24	18,60
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Mazăre verde		11,5	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
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
Roșii		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
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	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conserveanți)		0,50	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
Smântână 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Ardei împluți cu carne, orez și legume	194/50			9,08	10,28	22,92	277,29
Ardei dulci		171,00	128,00	1,28	0,00	7,70	12,20
Pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		81,00	79,00	6,60	5,10	0,00	177,50
Boabe de orez		9,00	8,91	0,65	0,18	5,61	32,52
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Morcov		10,64	8,00	0,11	0,01	0,60	3,49
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48

Sare iodată	50	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață pătrunjel		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos roșu							
Făină de grâu		5,00	5,00	0,11	0,01	0,77	3,76
Morcov		1,89	1,51	0,02	0,00	0,11	0,62
Ceapă		1,08	0,91	0,02	0,00	0,09	0,38
Rădăcină de pătrunjel		0,80	0,60	0,01	0,00	0,04	0,17
Tomate proaspete		3,54	3,00	0,02	0,00	0,14	0,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,48	0,00	17,98
Zahăr		0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	1,04
Pîine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine cu țărîță și semințe	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	129,00
Compot din fructe proaspete	200			0,37	0,11	10,29	39,59
Cireșe		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe proaspete	140			0,40	1,40	30,80	124,60
Kiwi		200,00	140,00	0,40	1,40	30,80	124,60
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				34,49	23,00	141,68	979,94
CHINDII							
Biscuiți "Lapte topit"(fără grăsimi hidrogenizate, te,adaosuri, E-uri)	45,00	45,00	45,00	2,20	0,10	29,60	185,4
Fructe proaspete	200			0,70	0,00	19,90	94,79
Mere de vară		227,27	200,00	0,70	0,00	19,90	94,79
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				2,90	0,10	49,50	280,19
CINA I							
Ardei copti	100			1,34	10,00	7,84	129,02
Ardei dulci		170,24	128,00	1,28	0,00	7,66	38,3
Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Sufleu din piept de pui copt la cuptor	110			9,48	8,09	10,01	164,99
Piept de pui dezosat,refrigerat	30	105,18	88,64	6,10	1,91	6,31	109,13
Sos de lapte:							
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		12,50	12,50	0,38	2,50	0,63	6,50
Bulion sau apă		4,50	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		3,90	3,90	0,39	0,04	2,85	10,90
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Ouă de găină de categorie "Extra "		20,00	20,00	2,60	2,00	0,20	23,50
Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume	150			3,31	2,70	43,90	93,89
Cartofi		62,50	45,00	0,90	0,07	9,20	36,00
Conopidă		125,00	100,00	2,00	0,10	32,70	25,00
Ceapă		12,50	10,50	0,18	0,00	1,00	4,41
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Roșii în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Băutură „Limonadă”	200			0,30	0,03	7,23	21,39
Lămâie		16,65	15,00	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă proaspătă		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Pîine de casă cu malai	40	40,00	40,00	3,24	0,48	24,00	106,8

TOTAL CINA I:				17,67	21,30	92,98	516,09
CINA II							
Puding din brânză de vaci cu gem	100/20			11,23	12,90	12,20	226,78
Brânză de vaci		70,00	70,00	9,20	8,50	0,76	143,50
Griș		7,50	7,05	0,84	0,00	2,90	20,30
Ouă de găină categoria „Extra”		13(buc.)	5,20	0,59	0,45	0,05	6,47
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		10,00	10,00	0,30	0,32	0,50	5,20
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți		2,50	2,50	0,23	1,20	3,00	5,10
Smântână 15% grăsime		2,50	2,50	0,02	0,38	0,08	5,40
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	8,80
Gem de coacăză		5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Miez de nuci	15	15,00	15,00	3,00	12,50	1,50	124,00
Ceai "Lisma" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	100			0,90	0,30	9,00	39,00
Piersic		125,00	100,00	0,90	0,30	9,00	39,00
TOTAL CINA II:				15,33	25,70	29,03	408,27
TOTAL pentru VI zi :				89,45	90,67	388,79	2800,55
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
COSTUL PER/ Zi: 180,00 Lei							

ZIUA 7
Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt "De Râșcani" pe biscuit „Alo”	20/10			1,70	10,10	20,19	160,00
Unt fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		20,00	20,00	1,64	1,90	20,10	85,20
Colțunași leneși din brânză de vaci cu smântână (tratată termic)	150/35			13,87	13,10	30,44	346,71
Făină de grâu		37,5	37,50	3,75	0,375	27,37	45,30
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		0,18buc	7,20	0,94	0,72	0,07	10,30
Brânză de vaci, 9 % de grasimi		114,00	112,50	8,2	5,00	1,14	218,5
Zahăr		0,75	0,75	0,00	0,00	0,74	2,61
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		35,00	35,00	0,98	7,00	1,12	70,00
Băutură de cătină	200			0,13	0,02	6,60	25,94
Cătină		26,40	25,00	0,09	0,01	1,28	7,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,04	0,01	0,37	1,04
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,90	82,79
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,90	82,79
TOTAL DEJUN:				16,40	23,22	77,13	615,44
PRĂNZ							
Salată din spanac cu castraveți proaspeți și semințe de in	100/4			2,81	3,78	3,20	52,82
Spanac		55,00	47,00	1,60	0,00	1,27	2,70
Castraveți proaspeți		55,00	48,80	0,41	0,00	1,53	6,14
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Semințe de in		4,00	4,00	0,80	1,80	0,40	26,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș verde de vară cu carne și smântână (tratată termic)	250/50/10			20,44	11,25	31,53	261,74
Cefă de vițel degresată, dezosată, refrigerată		89,00	81,00	13,48	4,68	0,00	100,13
Sfeclă		66,75	29,5fiartă	0,91	0,00	5,77	22,96
Cartofi		62,5	50	1,20	0,06	19,03	48,10
Morcov		9,5	7,5	0,10	0,01	0,53	3,12
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă verde		9,50	7,50	0,10	0,00	0,32	1,65
Măcriș		33,00	25,00	0,50	0,00	1,79	1,30
Spanac		33,70	25,00	0,97	0,00	2,10	7,08
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		0,5buc.	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Smântână (grăsimi 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Carne de pui cu sos alb cu legume	100/50			10,48	9,43	3,47	289,30
Piept de pui dezosată, refrigerată		166,00	161,02	10,16	3,48	1,74	226,58
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96

Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de bază cu legume:	50						
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Morcov		13,80	11,04	0,14	0,01	0,77	4,53
Ceapă		12,05	10,12	0,17	0,00	0,96	4,25
Couscous	130			2,69	5,84	26,85	90,14
Couscous		31,80	31,80	2,66	1,74	26,80	53,00
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine cu tăriță și semințe	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	129,00
Compot din prune proaspete	200			0,29	0,00	10,98	31,32
Prune proaspete		44,40	40,00	0,28	0,00	5,90	13,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				43,55	31,98	114,44	961,11
CHINDII							
Covrigei uscați cu vanilie (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	50			4,10	1,50	41,50	160,00
Ceai "Lisma" cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	170			1,05	0,00	12,00	101,50
Pepene galben proaspăt		188,80	170,00	1,05	0,00	12,00	101,50
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				5,38	1,51	60,10	280,86
CINA I							
Musaca din legume cu carne de pui	150			10,63	22,37	25,33	291,62
Cartofi		80,00	56,00	1,15	0,06	20,30	54,08
Șold de pui fără piele, dezosată, degresată, refrigerată		81,00	75,00	5,20	1,62	0,81	92,34
Piure de tomate		3,00	30,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Ceapă		6,00	5,50	0,09	0,00	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,25	5,25	0,00	3,96	0,00	35,96
Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
Sare iodată		0,20	0,20	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
Lapte pasteurizat 2,5-3,2 grăsimi		50,00	50,00	1,50	11,00	2,50	26,00
Brânză maturată "Provincial" 45 % grăsime		18,10	18,00	2,40	1,62	0,18	37,89
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Pâine de casă cu malai	55	55	55	4,46	0,66	26,4	146,85
TOTAL CINA I:				15,49	23,03	73,73	530,47
CINA II							
Cornișor "Moldovenesc" (fără grăsimi hidrogenizate)	75			3,00	10,10	26,80	142,48
Fructe proaspete	200			1,00	0,30	22,00	178,00
Banane		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	89,00
Chefir 2,5 % grăsime	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				10,00	10,50	54,80	412,48
TOTAL pentru VII zi :				90,82	90,24	380,20	2800,36
CORELAȚIA:				1:	1:	4,2	
COSTUL PER/ ZI: 180,00 Lei							

ZIUA 8

Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Ouă de găină de categorie "Extra "fiert	40	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Brânză maturată „Edam” 45 % grăsime	20	20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pâine de casă din făină integrală	30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Pilaf dulce cu fructe și stafide	150			3,30	5,06	34,22	271,20
Boabe de orez		37,20	36,83	2,69	0,74	13,20	147,42
Zahăr		0,34	0,34	0,00	0,00	0,34	1,18
Unt 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Stafide		15	15,00	0,26	0,11	9,45	37,50
Caise-fructe uscate		15	15,00	0,26	0,11	9,40	37,50
Mere proaspete		26,1	19,00	0,06	0,00	1,79	10,20
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete		200			0,80	0,00	22,60
Mere		227,30	200,00	0,80	0,00	22,60	94,00
Ceai "Lisma"cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				11,80	14,15	78,17	616,36
PRÂNZ							
Salată de legume cu miez de nuci	60/5			1,27	4,13	3,30	51,01
Tomate proaspete		30,60	30,00	0,17	0,00	1,22	5,23
Ardei dulci „Kapyra”		13,30	10,00	0,10	0,00	0,60	2,99
Tulpină de țelină		14,30	10,00	0,08	0,02	0,39	1,60
Praz		12,50	10,00	0,22	0,03	0,57	2,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Miez de nuci		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână tratată termic	250/35/10			10,58	9,82	22,43	228,71
Cartofi		125,00	100,00	2,40	0,12	19,90	96,19
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Tomate proaspete		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Perișoare de pui		35					
Fileu de pui dezosat,refrigerat		46,83	34,20	7,09	2,46	0,00	52,68
Ceapă		4,16	3,49	0,06	0,00	0,33	1,47
Apă		3,50	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Ouă de găină categoria „Extra”		0,07	2,80	0,36	0,28	0,03	4,01
Carne de porcină cu sos acriu-dulciu	75/50			8,59	19,06	11,37	191,46
Pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		136,95	124,50	8,33	14,10	9,90	139,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Suc de tomate		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,48
Lămâie		0,55	0,50	0,00	0,00	0,03	0,10
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi noi copti în rolă	150,00			7,97	5,16	27,47	193,98
Cartofi noi		187,50	150,00	7,90	0,20	27,10	147,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Usturoi		0,57	0,46	0,03	0,00	0,12	0,62
Mărar proaspăt		4,05	3,24	0,04	0,01	0,25	0,91
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîine de casă din făină integrală	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pîine cu tărîță și semințe	50	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din caise proaspete	200			0,41	0,00	5,91	24,58
Caise		46,60	40,00	0,40	0,00	5,78	24,16
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNȚ:				37,37	40,27	118,48	952,23
CHINDII							
Biscuiți ”Cereale” (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	40			3,28	0,00	29,60	178,40
Fructe proaspete	170			1,70	0,00	16,10	81,60
Caise		197,60	170,00	1,70	0,00	16,10	81,60
Băutură „Limonadă”	200			0,10	0,03	5,81	20,18
Lămâie		16,00	16,00	0,10	0,03	0,86	2,78
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				5,08	0,03	51,51	280,18
CINA I							
Tartină cu brînză cu cheag tare „Edam”	20/25			7,07	5,54	12,00	141,99
Brînză cu cheag tare „Edam” - 45 %grăsimi		20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pîine de grîu integrală		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Păpănași cu brînză de vaci și gem de gutui	100/5			8,14	6,02	20,00	312,15
Brînză de vaci 9% de grăsimi		90,70	90,70	5,81	0,48	0,91	182,31
Crupe de grîș		8,50	8,46	0,84	0,05	5,45	28,50
Ouă de găină categoria „Extra”		8 buc.	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		8,00	8,00	1,00	0,80	5,84	28,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,40	4,40	0,00	4,36	0,00	39,56
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Gem de gutui		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,70
Lapte fiert cu cacao	200			3,80	2,56	12,11	78,56
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40

TOTAL CINA I:				19,01	14,12	87,08	532,70
CINA II							
Plăcintă cu ceapă verde și ou	100			10,82	9,55	23,11	229,16
Făină de grâu		30,90	30,90	6,09	0,31	18,47	110,62
Zahăr		2,60	2,60	0,00	0,00	2,57	9,05
Unt 82,5%grăsimi(fără grăsimi vegetale)		1,30	1,30	0,01	1,07	0,01	9,72
Drojdie		1,30	1,30	0,11	0,02	0,24	1,37
Apă pentru aluat		17,30	17,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă verde		37,00	35,00	0,45	0,00	1,50	7,70
Ouă de găină categoria „Extra”		8,00	32,00	4,16	3,20	0,32	45,76
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Halva cu stafide	35	35		4,55	12,40	13,50	171,50
Ceai "Lisma" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA II:				15,57	21,95	42,94	419,15
TOTAL pentru VIII zi :							
				88,84	90,52	378,18	2800,63
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
COSTUL PER/ ZI: 180,00 Lei							

ZIUA 9

Perioada estivală iunie-august 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tomate proaspete	50	52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Conopidă coaptă cu brânză maturată 45 % grăsime	100			4,93	5,70	55,38	103,59
Conopidă		214,00	111,00	3,42	0,17	55,10	42,80
Sare		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		2,50	2,50	0,02	2,05	0,03	19,50
Brânză maturată 45 % grăsime		5,50	5,00	1,37	1,43	0,00	20,49
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		2,50	2,50	0,02	2,05	0,03	19,50
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Pâine de casă din făină integrală	30	30,00	30,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	130			5,55	21,18	54,42	363,35
Spaghete /tăiței de casă Ammi (grâu dur)		43,00	130gata	4,30	0,56	31,82	150,80
Apă		96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		20,00	20,00	0,12	16,10	18,00	149,60
Ouă de găină, categoria "Extra "		0,14buc	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Smântână 15 % de grăsime		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	6,00
Pesmeți		3,00	3,00	0,24	0,04	1,44	8,01
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai „Lisma”cu lapte fiert	200			3,37	2,11	11,61	73,35
Ceai uscat		1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	100,00	3,17	2,11	5,28	54,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL DEJUN:				16,18	29,29	135,51	616,04
PRÂNZ							
Salată din sfeclă roșie și semințe de susan	100/5			2,78	7,48	9,68	109,52
Sfeclă roșie		110,00	88,00	1,50	0,00	8,50	37,84
Praz		10,00	8,00	0,18	0,02	0,46	1,92
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ciorbă verde ca acasă cu smântână și piept de curcan (tratată termic)	250/50/10			18,95	10,97	31,58	237,91
Piept de curcan refrigerată,dezosată		89,00	75,000	15,60	6,60	4,50	102,34
Cartofi		62,5	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Măcriș		35,00	30,00	0,75	0,10	0,93	5,96
Boabe de orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Tulpină de țelină		12,50	10,00	0,04	0,00	0,25	1,42
Verdeață (pătrunjel)		3,75	2,89	0,14	0,01	0,26	1,24
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	5,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Borș acru alimentar (fără conservevanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00

Ratatouille cu carne de pui și legume	150/75			9,16	6,51	10,51	214,45
Fileu de pui refrigerat		121,50	112,12	7,70	2,40	1,21	138,80
Vinete		44,20	37,50	0,24	0,04	1,99	9,55
Ardei dulce		49,90	37,50	0,37	0,00	2,25	11,23
Dovlecei		41,60	37,50	0,19	0,09	1,78	3,74
Roșii		44,25	37,50	0,25	0,00	1,76	7,56
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Usturoi		2,10	3,00	0,26	0,00	1,01	5,27
Rădăcină de țelină		11,25	7,50	0,06	0,02	0,24	1,26
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		4,05	3,00	0,09	0,00	0,27	1,08
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Piine de casă din făină integrală	50	50,00		4,05	0,00	24,00	133,50
Piine cu țărâță și semințe	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Compot din fructe proaspete	200			0,41	0,12	10,13	42,22
Cireșe/vișină		42,20	40,00	0,40	0,12	5,10	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,90	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,010	0,004	0,13	0,42
Fructe proaspete	100			0,40	0,00	12,70	61,10
Mere		113,64	100,00	0,40	0,00	12,70	61,10
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				38,00	26,93	127,49	951,57
CHINDII							
Ruladă împletită cu mac (fără grăsimi vegetale)	75			7,00	1,13	14,80	150,10
Fructe proaspete - piersici	100	125,00	100,00	0,90	0,30	9,00	39,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200			0,40	0,00	22,00	92,00
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				7,40	1,13	36,80	281,10
CINA I							
Tomate proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Sufleu decarne de curcan copt în rolă	75			13,57	16,98	5,53	219,39
Fileu de curcan refrigerat		72,27	51,14 fiert	11,03	6,36	4,34	86,00
Ou de găină de categorie "Extra "		13,64	13,64	1,77	1,36	0,14	19,51
Unt 82,5%de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		3,40	3,40	0,02	2,79	0,03	25,43
Sos de lapte		20,45	20,45	0,75	1,52	1,02	43,50
Amestec de legume		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Broccoli sotată cu unt	150			3,82	7,38	9,42	130,84
Broccoli		220,00	184,00	3,68	0,00	9,04	62,10
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		9,00	9,00	0,05	7,38	0,07	67,32
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Pâine cu țărâță și semințe	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Ceai "Lisma"cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA I:				20,18	26,21	52,52	531,68
CINA II							
Plăcintă cu cartofi și ceapă verde	100			7,98	6,10	12,30	311,10

[illegible]

ZIUA 10

Perioada estivală iunie-august 2024

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Grilettă cu unt și brânză cu cheag tare pe chiflă „Pentru Elevi”	75			11,27	17,55	30,71	328,74
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare,„Edam”,45 %de grasimi		16,00	15,00	3,99	2,10	0,00	59,60
Făină de grâu		40,00	40,00	2,00	0,40	29,20	89,50
Zahăr		1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	3,48
Unt 82,5%de grăsime (fără grăsimi vegetale)		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		1,00	40,00	5,20	2,00	0,40	57,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mix de cereale cu fructe pe lapte	200/5			4,13	6,36	34,89	195,70
Mix de cereale cu fructe		40,00	40,00	2,10	0,26	26,87	94,20
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		100,00	100,00	2,00	2,00	5,00	52,00
Apă		120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,10
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3			0,23	0,01	3,63	8,92
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				16,33	23,92	89,12	616,08
PRÂNZ							
Păstăi de fasole înăbușite cu ceapă	65			3,74	3,96	7,96	79,91
Păstăi de fasole		78,87	71,80	2,87	0,00	3,09	22,90
Ceapă		65,00	59,10	0,87	0,00	4,87	21,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș „Ucrainesc” cu carne de curcan și smântână (trată termic)	250/50/10			16,86	11,38	30,30	216,33
Piept de curcan		89,00	72,00	14,10	6,80	4,64	91,93
Sfeclă		39,90	30,00	0,54	0,00	3,45	13,73
Arde dulce		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
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
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Roșii proaspete		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Zahăr		0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30

Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din fileu de pui împanată	75			14,92	8,98	6,64	133,58
Fileu de pui dezosată, refrigerată		85,50	85,50	14,10	6,50	5,13	101,75
Ouă de găină categoria „Extra”		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,80
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez risipit cu mix de legume	150			3,11	2,82	22,66	199,40
Orez		20,30	20,10	1,47	0,40	12,66	73,35
Porumb dulce		9,64	5,77	0,46	0,39	6,43	41,80
Mazăre verde		17,78	11,54	0,89	0,04	2,31	59,65
Ardei grași		15,35	11,54	0,12	0,00	0,69	3,45
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,80
Sare iodată		0,50	0,50	0,07	0,01	0,35	2,05
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Pâine de casă din făină integrală	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu tăriță și semințe	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Compot din fructe proaspete	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				41,55	29,58	122,06	952,59
CHINDII							
Salată de fructe	100			0,95	0,81	11,23	51,60
Pepene galben		62,40	40,00	0,10	0,00	3,84	12,60
Afine		10,20	10,00	0,11	0,00	0,86	4,00
Banane		33,40	20,00	0,20	0,06	4,40	17,80
Mere proaspete		14,30	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
Iaurt natural, gr.2,5% fără adaos de zahăr		25,00	25,00	0,50	0,75	1,00	12,50
Coptură din brânză de vaci	100			11,10	8,71	17,59	210,11
Brânză de vaci		35,00	35,00	5,60	4,13	0,35	70,35
Ouă de găină, de categoria „Extra”		30,00	26,10	3,30	2,10	0,26	37,32
Făină albă fortificată cu acid folic și Fe		20,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
Iaurt natural, gr.2,5% fără adaos de zahăr		10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,90
Praf de copt		2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Ceai "Lisma" cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				1,15	9,52	17,56	280,20
CINA I							
Tomate proaspete porționate	65	66,3	65	0,39	0,00	2,73	11,70
Langhet cu sos de smântână	75/50			10,45	17,81	5,04	288,71
Pulpă de vițel refrigerat, dezosată		130,50	118,50	9,10	3,30	0,00	149,60
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,60	8,60	0,00	8,51	0,00	77,31
Tomat pastă		5,20	5,00	0,25	0,00	0,75	8,50

[illegible]