



Coordonator
Nelușcă
Căpitanușcă
Prima zi:



Dejun

1. Teren de orez risipit cu carne de găină 200/100
2. Lapte fierț 1/200
3. Pâine de grâu cu unt și br. tare 100/10/20

Prânz

1. Legume proaspete (roșii, castrav.) 1/100
2. Bors cu carne și smântână 350/50
3. Pireu cu sos 200/30
4. Compot de mere 200
5. Pâine de seară 100

Teustarea

1. Plăcintă 100
2. Fructe de sezon 100

Cina

1. Vinegret 100
2. Gălică cu chiftlele 200/60
3. Chefir 200
4. Pâine de grâu 100

Proteine 98,2
Lipide 103
Glucide 382

Val. calorică: 2827 kcal.

Coordonator
rețea rețea de două zi



Dejun:

- 1. Omletă cu carne fiartă de găină 20/90
- 2. Cacao cu lapte 200
- 3. Prine de grâu cu unt 100/10

Prinz

- 1. Legume proasfete 150
- 2. Rasolnic 350
- 3. Gelas cu varză înăbușită 250/80
- 4. Suc de multifructe 200
- 5. Prine de secară 100

Sustarea

- 1. Brintzaică 100
- 2. Fructe de sezon 100

Cina

- 1. Budincă din brînză proasfătă de vaci 100
- 2. Terci de grîs pe lapte 200
- 3. Chefir 200
- 4. Prine de grâu cu unt 100

proteine 104
lipide 102
glucide 431

Valoarea calorică 3126 kcal.

Coordonator
Mecanica rețeta ta și



Dejun

1. Tereci de ouă cu lapte și
fructe uscate 230/50
2. Ciai 200
3. Prine de grâu cu unt și
brânză tare 100/10/20

Prinz

1. Legume proaspete 100
2. Sufică de arfiacas 200
3. Sarmale cu carne 250
4. Compot 200
5. Prine de seară 100

Gustareea

1. Plăcintă cu brânză 100
2. Fructe de sezon 200
3. Iaurt 1% 80

Cina

1. Tereci de frișcă cu sos alb 250
2. Carne fiartă 60
3. Chefir 200
4. Prine de grâu 100

Proteine 115
Lipide 104
Glucide 415

Valoarea kcal. 3119.

Coordonat
Mearța pătra și



Dejeun

1. Fidea din ou cu lapte 280
2. Cacao 200
3. Prine de grâu cu unt și brânză
tare 100/10/20

Prinz

1. Legume proaspete 100
2. Leamă de găină cu taitei de
casă 350
3. Carne fiartă cu terci de grâu 200/80
4. Compot de caise 200
5. Prine de grâu 100

gustarea

1. Plăcintă cu nisină 100
2. Iaurt 80
3. Fructe de sezon 200

Cina

1. Terci de hriscă cu sos și
carne albă 200/30/60
2. Chefir 200
3. Prine de secară 100

prot. 112
lipide 109
glucide 423

Valoarea cal. 3380 kcal.

Coordonator: Prof. cincea și
Med. diet.



Dejun

1. Terci de grâu cu lapte și fructe 250/20
200
2. Căi
3. Prine de grâu cu unt și br. tare 100/10/20

Prânz

1. Legume proaspete 100
2. Bors cu sfeclă roșie 350
3. Carne coaptă cu terci de grâu 80/200
4. Compot 200
5. Prine de grâu 100

Gustare

1. Chiflă cu brânză dulce 80
2. Fructe de sezon 200
3. Saurt 1% 110

Cina

1. Cartofi scărtați cu chiftele și lăptuș de găină 250/80
2. Legume proaspete 100
3. Căi 200
4. Prine cu br. tare 100/20

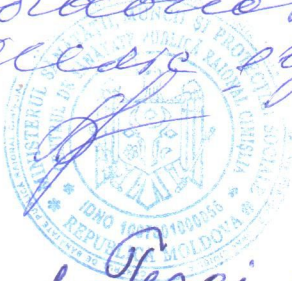
Proteine 112

lipide 108

glucide 425

Valoarea calor. 3385 kcal.

Coordonator
Necășușcăuș sasea zi



Dejun

1. Terci de ovăz cu fructe pe
lapte proaspăt 250/30
2. Ceai 200
3. Pâine cu unt și brânză tare 100/10/20

Prânz

1. Legume proaspete 100
2. Suflet de ciupercă cu asfăcaș 350
3. Mămăligă 150
4. Peste coct. 80
5. Suc 200

gustare

1. Plăcintă cu măr 100
2. Fructe de sezon 100
3. Iaurt 110

Cina

1. Terci de hriscă 200
2. Pyzoale de găină 80
3. Chifir 200
4. Pâine, br. tare 100/20

proteine 109
lipide 115
glucide 415

Valoarea cal.: 3130 kcal.

Coordonator de opta de
medie pept



Dejeun



1. Tercei de gris pe lapte cu fructe 250/20
2. Ciai 200
3. Oua fiert 180
4. Paine cu unt și br. tare 100/10/20

Prânz

1. Legume proaspete 100
2. Supă de leg. cu pișoare 350/60
3. Arpacas cu unt și sos 200/30
4. Suc de fructe 200
5. Paine 100

Gustare

1. Fructe de sezon 100
2. Plăcintă cu visină 100
3. Iaurt 110

Cina

1. Cartofi scăzuți cu carne coafată 200/80
2. Chefir 200
3. Paine, brânză tare 100/20

proteine 210

lipide 113

glucide 394

Val. cal. 3110 kcal.



Coordonat de noua si
 Medici ef



Dejun

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Teren de ouă pe lapte cu fructe | 250/30 |
| 2. Ceai cu lămâie | 200/10 |
| 3. Prine cu unt si cascaval | 100/10/20 |

Prinzele

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1. Borș cu legume si sfeclă roșie | 350 |
| 2. Legume proaspete | 100 |
| 3. Pilaf cu carne de vită | 150/80 |
| 4. Suc de mere | 200 |
| 5. Prine de grâu | 100 |

Gustarea

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Brânzăciocă | 100 |
| 2. Fructe de sezon | 200 |
| 3. Iaurt 1% | 110 |

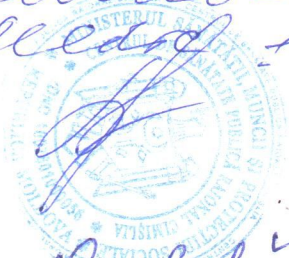
Cina

- | | |
|---|-----------|
| 1. Cartofi cu păstăi noi si frișoare de gaina | 200/80/80 |
| 2. Chefir | 200 |
| 3. Legume proaspete | 100 |
| 4. Prine, brânză tare | 100/20 |

proteine 105
 lipide 105
 glucide 413

Val. calorica 3013 kcal.

coordonator Al zece si
Medic sef



Dejeun

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1. Omletă cu legume și brânză | 100/30/10 |
| 2. Cacao cu lapte | 200 |
| 3. Pâine de grâu cu unt | 100/10 |

Prânz

- | | |
|--------------------------------|--------|
| 1. Ciorbă cu cart. și smântână | 300/20 |
| 2. Pilaf cu carne și găină | 250/80 |
| 3. Legume proaspete | 100 |
| 4. Suc (compot) | 200 |
| 5. Pâine de seară, grâu | 100 |

Seustarea

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Courjei cu mere | 100 |
| 2. Fructe de sezon | 100 |
| 3. Iaurt | 110 |

Cina

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1. Legume coapte | 250 |
| 2. Carne coaptă | 80 |
| 3. Chefir | 200 |
| 4. Pâine, brânză tare | 100/20 |

proteine 109
lipide 117
glucide 380

Val. calorică 3118 kcal