

COORDONAT

Medicul șef
al CSP Chisinau

D-na Eudochia Teaci

03.05.2023



“APROBAT”

Directorul Taberei de întremare a
sănătății pentru copii

d-nul Garbuz Mihail



MENIUL

pildă pentru zece zile
al Taberei de întremarea sănătății
copiilor Campindul din Vadul lui Voda
pentru anul 2023

Nr. s/o	Denumirea bucatelor	Produsele alimentare	Cantitate Brutto, gr.	Cantitate Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	
PRIMA ZI:									
Dejun:									
			60	59,4	4,34	1,19	37,42	216,81	
1	Terci din orez risipit cu carne de gaina	200/90	orez	5	5		4,95	17,4	
			zahar	10	10	0,06	8,2	74,8	
			unt fara adaus de grasimi veget.	0,1	0,1				
			sare iodata	100	75	15,6	6,6	89,25	
			carne de gaina	200	200	6	4	104	
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	100	100	8,1	1,2	267	
3	Piine din faina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	piine	10	10	0,06	8,2	74,8	
			unt fara adaus de grasimi vegetale	10	9,6	2,5	2,59	37,25	
			brânză tare 45%			36,66	31,98	105,1	
								881,31	
Prînz:									
1	Castraveți/tomate proaspeți	100	castraveți	100	93	0,74	2,79	11,16	
			tomate	20	19	0,11	0,8	3,42	
2	Borș din carne cu smîntină prelucrata termic	350/10	varza	150	120	0,96	6,48	37,2	
			morcov	10		0,1	0,01	0,56	
			cartofi	100	72	1,44	0,07	13,68	
			ceapa	10	8,4	0,14	0,8	3,53	
			pasta de tomate	10	10	0,54	1,5	6,5	
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	
			smîntină prelucrata termic	10	10	0,28	2	0,32	
			unt fara grasimi vegetale	10	10	0,06	8,2	0,09	
			Sare iodata	0,5	0,5				
			ulei de fl. Soarelui rafinat	10	10		9,9	89,9	
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100	Carne de gaina	100	75	15,6	6,6	89,25	
			faina de grâu fortificata cu fier	5	5	1	0,1	7,3	
			pastă de tomate	5	5	0,27	0,75	4,27	
			ceapa	8	6,72	0,11	0,64	2,87	
			ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		4,95	44,95	
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	
			sare iodata	0,5	0,5				
			unt fara grasimi vegetale	5	5	0,03	4,1	0,05	
			mere	50	44	0,18	4,97	20,68	
4	Compot din mere		zahar	5	5		9,9	34,8	
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	
						34,57	40,07	126,9	
								953,04	
Gustarea:									
1	Biscuiți fara grasimi hidrogenate	50	biscuiti	50	50	4,1	4,75	37	
2	Fruce de sezon (cireșe)	100	cirese	120	100	0,85	0,26	12,41	
						4,95	5,01	49,41	
								264,85	
Cina I									
1	Ouă de găină fierte	52	ou de găină	60	52	6,79	5,22	0,52	
2	Vinegret	250	sfeclă roșie	100	80	1,36	8,64	34,4	
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	
			ceapă verde	10	8,4	0,14	0,8	3,53	
			castraveți cu cont. de sare 1,5g/100 gr	50	46,5	0,37	1,4	5,58	
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	
			varză	50	40	0,32	2,16	12,4	
			Sare iodata	0,5	0,5				
			ulei nerafinat	10	10		9,9	89,9	
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5		9,9	34,8	
4	Piine din faină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	
			unt fara grasimi vegetale	10	10	0,06	8,2	0,09	
						18,59	24,52	87,79	
								660,04	
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	
						6	0,1	6	
								92	
								92	
Total pe zi:						100,77	101,68	375,1	2851,24

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A treia zi									
Dejun:									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă lapte 2,5%	60 200	59,4 200	6,89 6	1,19 4	35,05 10	203,74 104
2	Ou fiert	50	ou dietic	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Ceai cu zahăr	200	ceai zahăr	0,2 10	0,2 10			9,9	34,8
4	Pâine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinza tare 45%	100/10/10	unt fara adaus de gr. Veg. brinza tare 45%	10 10	10 9,6	0,06 2,5	8,2 2,59	0,09	74,8 37,25
Total:						21,11	20,33	55,48	516,8
Prânz:									
1	Tomate/Ardei gras dulce	100	ardei gras dulce tomate	55 60	41,25 57	0,41 0,34		2,48 2,39	12,38 10,25
2	Rasoinic din bulion cu carne	350/50	cartofi castr. murași continut de sare 1,5/100 gr. morcov crupa de arpacaș ceapă verdeață (patrunjel) ulei de fl. Soar. raf. carne de gaina sare iodată	200 50 30 15 10 3 10 50 1	144 50 24 14,85 8,4 2,4 10 37,5 1	2,88 0,5 0,31 1,49 0,14 0,11 0,19 7,8	0,14 0,1 0,02 0,19 0,01 0,01	27,36 1,5 1,68 9,8 0,8 0,22	115,2 6 9,84 48,11 3,53 0,98
3	Guleaș cu varză înăbușită	80/200	carne de vită pastă de tomate ceapa unt fara gr. Veg. morcov faină de griu fort. Cu fier lapte 2,5% sare iodată Varză ceai	160 5 30 5 30 5 30 0,5 160 0,2	120 5 24 5 24 5 30 0,5 128 0,2	24,24 0,27 0,43 0,03 0,31 0,5 0,9 0,5 1,02	8,4	6,91	180 4,25 10,58 17,4 9,84 17,9 15,6 39,68
4	Ceai		zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Total:						50,68	29,83	123,31	948,88
Gustarea:									
1	Brânzoaică	90	brinza pr. de vaci 5% faină fort. Cu fier drojdie zahăr ouă de gaină lapte 2,5% unt fara ad. De gr. Veg. ulei de fl. soarelui raf. sare iodată	40 35 2 8 10 15 5 5 0,5	40 35 2 8 8,7 15 5 5 0,5	6,4 3,5 0,17 0,04 1,13 0,45 0,03	3,6 0,35 0,04 0,07 0,87 0,3 4,1	0,4 25,55 0,36 7,92 0,09 0,75 0,05	80,4 125,3 2,1 27,84 12,44 7,8 37,4 44,95
2	Iaurt natural fara adaus de zahar	1/100	Iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
3	Fruite de sezon (caise)	150	caise	180	150	0,86	0,34	9,46	41,28
Total:						14,54	17,55	48,58	429,51
Cina I									
1	Cartofi inabusiti cu fileu de pui	300/75	Cartofi ulei rafinat morcov ceapa tomat fileu de pui sare iodata	250 8 12,5 11,92 5 125 0,5	180 8 10 10 5 75 0,5		30,17 21,09	44,1	395,21
2	Salata din varza proaspata, cast-raveti ,rosii	100	rosii varza ceapa marar ulei nerafinat Sare iodata Castraveti	31,6 37,5 6 6,25 5 0,5 32,3	30,02 30 5 5 5 0,5 30		0,81 4,97	4,65	66,78
3	Ceai cu zahăr	200	ceai zahăr	0,2 5	0,2 5			9,9	34,8
4	Piine din faină de griu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
Total						39,08	27,26	106,65	763,79
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total						6	0,1	6	92
Total:						125,41	77,49	334,02	2750,98

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitate Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A treia zi									
Dejun:									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă lapte 2,5%	60 200	59,4 200	6,89 6	1,19 4	35,05 10	203,74 104
2	Ou fiert	50	ou dietic	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Ceai cu zahăr	200	ceai zahăr	0,2 10	0,2 10			9,9	34,8
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45%	100/10/10	unt fara adaus de gr. Veg. brinză tare 45%	10 10	10 9,6	0,06 2,5	8,2 2,59	0,09	74,8 37,25
Total:						21,11	20,33	55,48	516,8
Prânz:									
1	Tomate/Ardei gras dulce	100	ardei gras dulce tomate	55 60	41,25 57	0,41 0,34		2,48 2,39	12,38 10,26
2	Răsolnic din bulion cu carne	350/50	cartofi castr. murați continut de sare 1,5/100 gr. morcov crupa de arpacaș ceapă verdețai(patrunjel) ulei de fl. Soar. raf. carne de gaina sare iodată	200 50 30 15 10 3 10 50 1	144 50 24 14,85 8,4 2,4 10 37,5 1	2,88 0,5 0,31 1,49 0,14 0,11 0,02 7,8 1	0,14 0,1 0,02 0,19 0,01 9,9 3,3	27,36 1,5 1,68 9,8 0,22 89,9 2,25	115,2 6 9,84 48,11 3,52 0,98 89,9 44,63
3	Guleaș cu varză înăbușită	80/200	carne de vită pastă de tomate ceapa unt fara gr. Veg. morcov faină de griu fort. Cu fier lapte 2,5% sare iodată Varză	160 5 30 5 30 5 30 0,5 160	120 5 24 5 24 5 30 0,5 128	24,24 0,27 0,43 0,03 0,31 0,5 0,9 1,02	8,4	0,75 2,39 0,05 1,68 3,65 1,5 6,91	180 4,25 10,58 37,4 9,84 17,9 15,6 39,68
4	Ceai		ceai	0,2	0,2			9,9	34,8
5	Piine de secară		zahăr	5	5			48	258
Total:						50,68	29,83	123,31	948,88
Gustarea:									
1	Brânzoaică	90	brinză pr. de vaci 5% faină fort. Cu fier drojdie zahăr ouă de găină lapte 2,5% unt fara ad. De gr. Veg. ulei de fl.soarelui raf. sare iodată	40 35 2 8 10 15 5 5 0,5	40 35 2 8 8,7 15 5 5 0,5	6,4 3,5 0,17 1,13 0,87 0,45 0,03 4,95	3,6 0,35 0,04 0,87 0,75 4,1 4,95	0,4 25,59 0,36 7,92 0,09 0,75 0,05	80,4 125,3 2,1 27,84 12,44 7,8 37,4 44,95
2	Iaurt natural fara adaus de zahar	1/100	sare iodată iaurt 2,5%	0,5 100	0,5 100			4	50
3	Fructe de sezon (caise)	150	caise	180	150	0,86	0,34	9,46	41,26
Total:						14,54	17,55	48,58	429,53
Cina I									
1	Cartofi inabusiti cu fileu de pui	300/75	Cartofi ulei rafinat morcov ceapa tomat fileu de pui sare iodata	250 8 12,5 11,92 5 125 0,5	180 8 10 10 5 75 0,5		30,17 21,09	44,1	395,21
2	Salata din varza proaspata cast-raveti ,rosii	100	rosii varza ceapa marar ulei nerafinat Sare iodata Castraveti	31,6 37,5 6 6,25 5 0,5 32,3	30,02 30 5 5 5 0,5 30		0,81 4,97	4,65	66,78
3	Ceai cu zahăr	200	ceai zahăr	0,2 5	0,2 5			9,9	34,8
4	Piine din faină de griu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
Total						39,08	27,26	106,65	761,79
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total						6	0,1	6	92
Total:						125,41	77,49	334,02	2750,98

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A patra zi									
Dejun:									
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
2	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
			Total:			26,69	23	119,89	601,85
Prînz:									
1	Salata varză proaspătă/tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl. Soarelui neraf.	3	3		2,97		26,97
			Sare iodată	1	1				
			tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
2	Supă din orez din bulion de carne	350	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			unt fara gr. Veg.	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			Sare iodată	0,5	0,5				
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi	110/200	Carne de gaina	150	112,5	23,4	9,9	6,75	133,86
			cartofi	230	165,6	3,31	0,17	31,46	132,48
			lapte 2,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodată	1	1				
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
5	Piine de seacă		zahar	5	5			9,9	
			piine	100	100	9	3	48	258
			Total:			40,71	23,84	132,51	801,65
Gustarea:									
1	Iaurt natural 2,5%	100	Iaurt natural	100	100	2	3	4	50
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fruite de sezon (cireșe)	140	cirese	170	140	0,85	0,26	12,41	51,85
			Total:			5,35	12,01	17,66	183,1
Cina I									
1	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/100	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara ad. de gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
			Total:			36,15	27,79	117,43	840,89
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Chifla achiziționată fără grăsimi hidrogenate	40	chifla	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
			Total:			13,5	1,3	43,5	194,8
Total:						86,25	87,94	430,99	2862,29

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Nr. d/a	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto.gr.	Cantitatea Netto.gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal		
A cincea zi:											
Dejun:											
1	Pește cu cartofi tineri fierți	50/250	pește	100	57	9,69	2,68		83,22		
			ceapă	5	4,2	0,07		0,4	1,76		
			pesmeți	5							
			unt fara ad. De gr. Veg.	8	8	0,05	6,56	0,07	59,84		
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8		
			mărar	5	4	0,05	0,01	0,31	1,12		
			sare iodata	1	1						
ulei de fl.soarelui raf.	7	7		6,93	62,93						
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104		
			100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267	
				unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
				brinză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25	
Total:					30,84	32,39	162,84	801,79			
Prînz:											
1	Legume proaspete: varză morcov castraveți verdeață	100	varză	40	32	0,26		1,73	9,92		
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56		
			castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58		
			verdeață	20	16	0,21	0,05	1,23	4,48		
			ulei nerafinat	5	5						
			sare iodata	0,5	0,5						
2	Borș cu smintină (prelucrată termic) cu bulion din carne	350/10	sfeclă	100	80	1,36		8,64	34,4		
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56		
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32		
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53		
			pasta de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55		
			verdeață (patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28		
			smintină 15%	10	10	0,28	2	0,32	20		
			sare iodata	0,5	0,5						
ulei de fl. Soarelui raf.	3	3		2,97		26,97					
3	Carne cu sos și terci din bulgur	75/100	Carne de gaina	185	138,75	28,86	12,21	8,33	165,11		
			crupă de bulgur	45	44,55	5,17	0,89	26,28	152,81		
			unt fara ad. de gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8		
			ceapa	5	4,2	0,07		0,4	1,76		
			făină de griu fortif. cu fie	4	4	0,4	0,04	2,92	14,32		
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55		
			sare iodata	0,5	0,5						
4	Compot din prune		prune	50	45	0,32		5,85	26,55		
5	Piine de seară		zahar	5	5			9,9	34,8		
			piine	100	100	9	3	48	258		
Total:					48,6	29,48	129,33	894,85			
Gustarea:											
1	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2		
			1/100	laurt 2,5%	100	100	2	3	4	50	
				Fructe de sezon (mere)	100	88	0,35		9,94	41,36	
Total:					8,35	3,96	43,94	245,56			
Cina I											
1	Brînzoaică	80	brinza proasp. 5%	30	30	4,8	2,7	0,3	60,3		
			făină de griu ort. cu fier	25	25	2,5	0,25	18,25	89,5		
			drojii	2	2	0,17	0,04	0,36	2,1		
			ouă de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44		
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95		
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,6	8,2	0,09	74,8		
			sare iodata	0,5	0,5						
			lapte 2,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8		
			lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4		
			varză	100	80	0,64		4,32	24,8		
2	Legume înăbușite	300	morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4		
cartofi			150	108	2,16	0,11	20,52	86,4			
pastă de tomate			8	8	0,43		1,2	6,8			
ulei de floarea soar.			5	5		4,95		44,95			
făină de griu fort. Cu fier			3	3	0,3	0,03	2,19	10,74			
sare iodata			1	1							
pătrunjel verde			10	8	0,35	0,03	0,72	3,28			
3			Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
zahăr					5	5			9,9	34,8	
4			Piine din făină de griu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
	unt fara gr. veg.	10			10	0,06	8,2	0,09	74,8		
Total:					22,81	32,27	110,58	872,26			
Cina II											
	Chefir 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92		
Total:					6	0,1	6	92			
Total:						110,6	98,1	449,66	2916,9		

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto, gr.	Cantitatea Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A șasea zi:									
Dejun:									
1	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate	200/90/70	carne de gaina	175	131,25	27,3	11,55	7,88	156,19
			cartofi	250	180	3,6	0,18	34,2	144
			Lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			unt fara adaus de gr.	9	9	0,05	7,38	0,08	67,32
			tomate	70	66,5	0,4		2,79	11,97
			sare iodata	1	1				
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara ad. de gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total:						47,01	33,51	105,54	851,28
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcov tomate	100	morcov	100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
			tomate	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă cu legume cu smîntînă pr. Termic cu bulion din carne	350/5	varză	70	56	0,45		3,02	17,36
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			mazăre verde con	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			rosii	30	28,5	0,17		1,2	5,13
			unt fara ad. De gr. Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Smîntînă 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
3	Budincă din cartofi cu carne	250	dovlecei	60	45	0,27	0,14	2,57	5,4
			carne de bovină	110	82,5	16,67	5,78		123,75
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			ulei de fl. soar. raf.	10	10		9,9		89,9
			sare iodata	0,5	0,5				
4	Ceai		ceai	0,2	0,2				
5	Piine de seară		zahar	5	5			9,9	34,8
Total:						9	3	48	258
Gustarea:						34,97	24,33	122,24	831,6
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizati	50	chiflă	50	50	6	0,96	30	154,2
2	Fructe de sezon (mere)	100	mere	130	100	0,35		9,94	41,36
Total:						6,35	0,96	39,94	195,56
Cina I									
1	Sufleu din brînză cu smîntînă prelucrata termic	150/10	brinza proasp. 5%	100	100	16	9	1	201
			lapte 2,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	156
			zahăr	5	5			9,9	34,8
			oua de gaina dietice	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1
			unt fara gr. Veg.	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			smîntînă 15%	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Terci de orez pe lapte	250	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	17,4
3	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			Total:						36,3
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						130,63	93,31	379,83	3089,02

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A șaptea zi:									
Dejun:									
1	Tocană din legume	200	cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
			ceapă	30	25,2	0,43		2,39	10,58
			varză	40	32	0,26		1,73	9,92
			bostan	50	35	0,35		2,1	9,1
			mazăre conservată	10	10	0,5	0,02	1,3	4
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			crupă de grîș	5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06
			ulei de floarea soar.	3	3			2,97	26,97
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare.	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara ad. De gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
			Total:			21,79	20,1	84,12	643,4
Prînz:									
1	Legume proaspete: castraveți, castraveți, tomate	100	castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			tomate	60	57	0,34		2,39	10,26
2	Supă de mazăre	300	mazăre	35	34,83	8,01	0,35	18,46	109,35
			morcov	15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. soar raf.	2	2		1,98		17,98
			cartofi	60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
			sare iodată	1	1				
3	Pirjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de bovină	100	75	15,15	5,25		112,5
			piine de griu	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
			lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			ulei de fl. Sor. Raf.	3	3			2,97	26,97
			varză	145	116	0,93		6,26	35,96
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			faină de grîu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			sare iodată	1	1				
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			pastă de tomate	1	1	0,05		0,15	0,85
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
			Total:			37,6	22,55	111,94	811,85
Gustarea:									
1	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate	50	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2
2	Portocale	110	portocale	140	110	0,63	0,07	7,7	32,9
3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	120	100	0,35		9,94	41,36
			Total:			6,98	1,03	47,64	228,46
Cina I									
1	Cartofi înabușiți cu fructe și carne de vită	250/100	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			prune	15	13,5	0,09		1,76	7,97
			stafide	20	20	0,34	0,14	12,6	50
			curaga	5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
			zahăr	2	2			1,98	6,96
			faină de griu fort. Cu f	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			unt fara gr. Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			carne de vită	150	112,5	22,73	7,88		168,75
			smintină	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Lapte	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făină de griu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Omeletă	90	lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			oua de gaina dietice	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21
			unt fara gr. veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Total:			47,48	37,08	107,15	981,39
Cina II									
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenate	50	biscuiți	50	50	4,1	4,75	37	213
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
			Total:			10,1	4,85	43	305
Total:						123,95	85,61	393,85	2970,1

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A opta zi:									
Dejun:									
1	Ragu din legume proaspete cu carne	250/180	carne de gaina:	180	135	28,08	11,88	8,1	160,65
			faina de griu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			castraveti	30	27,9	0,22		0,84	3,35
			ceapa	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			mazare verde	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			ulei de floarea soar.	10			9,9		89,9
			varza	50	40	0,32		2,16	2,4
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
	pastă de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5		
	verdețuri (pătr.)	3	2,4	0,11	0,11	0,22	0,98		
2	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2					
			zahar	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brinză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
			Total:						
						43,44	34,05	90,9	763,61
Prinz:									
1	Legume proaspete: morcov, ardei grași	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			ardei	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Supă din legume cu peisoare din	200/50	varza	85	68	0,54		3,67	21,08
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapa	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ulei de floarea soar.	5			4,95		44,95
			smintina 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			oua de gaina dietice	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			orez	5	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07
			sare iodata	0,5	0,5				
3	Chiftea preparată în abur cu morcov și prune uscate înăbușite	75/150	carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			piine de griu	12	12	0,97	0,14	5,76	32,04
			lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt fara gr.veg.	2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
			morcov	160	128	1,66	0,13	8,96	52,48
			prune uscate	20	20	0,34	0,14	12,6	50
			sare iodata	1	1				
			vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
4	Compot din visine		zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de secară		piine	100	100	9	3	48	258
6	Fructe Banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
Total:						43,31	22,2	130,77	919,1
Gustarea:									
1	Covrigel fara grasimi hidrog.	50	covrigel	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Fructe de sezon (struguri)	100	struguri	160	100	0,61	0,17	15,66	60,03
Total:						4,71	4,92	52,66	273,03
Cina I									
1	Babă cu brinză și smintină	200	tăitei	35	35	3,5	0,46	25,9	126
			brinză 5%	100	100	16	9	1	201
			zahar	8	8			7,92	27,84
			ouă dietice	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1
			unt fara gr. Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodata	0,5	0,5				
2	Cacao cu lapte	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
			zahar	5	5			9,9	34,8
			cacao	2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
3	Terci de griș pe lapte	200	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			crupă de griș	35	34,83	3,94	0,24	25,42	119,45
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara gr.veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Piine din făină de griu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			Total:						
						43,08	35,64	134,78	1108,07
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						140,54	96,91	415,11	3155,81

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A noua zi:									
Dejun:									
1	Pește Hec cu cartofi	50/150	pește	90	51,3	8,72	2,41		74,9
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	2,6
			ouă de găina dietice	30	26,1	3,39	2,61	0,26	37,32
			ulei de fl. soar. raf	3			2,97		26,97
			cartofi	210	151,2	3,02	0,15	28,73	120,96
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
2	Lăpte 2,5%	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brinză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
			Total:			33,43	25,13	90,38	749,33
Prinz:									
1	Legume proaspete: ardei dulci, tomate	100	ardei dulci	60	55	0,38		2,25	11,75
			tomate	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Ciorbă cu cartofi	300	cartofi	120	86,4	1,73	0,09	16,42	69,12
			morcov	12	9,6	0,12	0,01	0,67	3,94
			ceapă	6	5,04	0,09		0,48	2,12
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97		26,97
			smintină 15% pr. ter	5	5	0,14	1	0,16	10
			sare iodată	0,5	0,5				
3	Pilaf cu carne	130/70	carne de vită	140	105	21,21	7,35		157,5
			ceapa	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			ulei de floare soar.	5	5		4,95		44,95
			morcovi	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
			sare iodată	0,5	0,5				
4	Compot din piersici		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
5	Piine de secară		zahar	5	5			9,9	34,8
			piine	100	100	9	3	48	258
6	Fructe proaspete (caise)	100	caise	140	100	0,9	0,38	10,5	45,82
			Total:			37,63	20,68	121,84	847,64
Gustarea:									
1	Biscuiti fara grasimi hidrogenate	60	biscuiti f/a gr. hidr.	60	60	4,92	5,7	44,4	255,6
2	laurt natural fara ad. de zahar	100	laurt 2,5%	100	100	2	4		50
3	banane	100	banane	100	70	0,7	0,21	15,4	62,3
			Total:			7,62	8,91	63,8	367,9
Cina I									
1	Puding din orez	200	orez	50	49,5	3,61	0,99	31,19	180,68
			lapte 2,5%	10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
			zahar	5	5			4,95	17,4
			ouă de găină dietice	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			stafide	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			caise uscate fara simb	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			unt fara gr. veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	25
			smintină pr. ter	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2	0,2				
3	Ou fiert	43,5	oua de găina dietice	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			Total:			20,64	22,92	98,31	727,17
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
Total:						105,32	77,74	380,33	2784,04

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A zecea zi									
Dejun:									
1	Omleta		lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			oua de gaina dietice	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21
		90	unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Pirjoale din cartofi cu castraveti proaspeti	200/60	cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			oua de gaina dietice	17	14,79	1,92	1,48	0,15	21,15
			ulei de fl. soar.raf.	5	5		4,95		44,95
			castraveti	60	55,8	0,45		1,67	6,7
			sare iodata						
3	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2	0,2				
			zahar	5	5			9,9	34,8
4	Piine din faina de grau integrala fortificata cu fier si acid folic cu unt si branza tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			branza tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
	Total:					24,54	28,09	103,84	785,06
Prinz:									
1	Legume proaspete: morcovi roșii	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			roșii	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castraveti murati 1,5/100	50	50	0,5	0,1	1,5	6
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			crupa de arpacas	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeata (patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl. Soarelui raf	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodata	0,5	0,5				
3	Terci de hrisca cu fileu de pui	250/10/100	hrisca	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt far gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodata	0,5	0,5				
4	Compot din visine		visine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		piine	100	100	9	3	48	258
	Total:					51,57	35,08	154,35	1069,61
Gustarea:									
1	Covrigi fara gr Hidrog	60	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
2	Fructe de sezon (struguri)	100	struguri	100	87	0,61	0,17	15,66	60,03
	Total:					7,21	1,97	63,06	252,03
Cina I									
1	Budincă din branza proaspata	90/20	branza 5%	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
			lapte 2,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			ou de gaina dietice	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			zahar	6	6			5,94	20,88
			cr. de gris	6	6	0,67	0,04	4,36	20,48
			unt fara gr. Veg.	6	6	0,04	4,92	0,05	44,88
			sare iodata	1	1				
			Smintana 15%	20	20	0,56	4	0,64	40
2	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			zahar	10	10			9,9	34,8
3	Terci de arpacas pe lapte	250	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			arpacas	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahar	5	5			4,95	17,4
4	Piine din faina de grau integrala fortificata cu fier si acid folic si unt		piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr.veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					28,72	33,7	105,57	920,32
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
	Total:					118,04	98,94	432,82	3119,04

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure