

Coordonat:

Șef Direcție,
Vladimir Guțu
Centrul de Sănătate Publică Soroca

APROBAT



mai 2025



APROBAT

Directorul SRL "Star-Culinar",
Bednii Svetlana
or. Dondușeni

Bednii

"05" *mai* 2025

Meniu model

**pentru alimentarea copiilor cu regim 24 ore,
din cadrul taberelor de odihnă și întremare a
sănătății elevilor**

Perioada estivală – vară, anul 2025

Prima zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Paste făinoase cu unt și cașcaval	1/200/25	12,525	19,9	36,75	347,25
	Paste făinoase	60	7,2	1,4	35	195
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Cașcaval (45%)	25	5,225	11,25	1,5	78,25
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Lapte cu cacao	1/200	6,2	5,4	21,1	178
	Lapte de vaci 2,5%	200	5,6	5	9,4	124
	Zahăr	10	0	0	10	41
	Cacao	3	0,6	0,4	1,7	13
3	Pâine cu magiun	1/100/10/30	7,45	0,9	51,65	313,5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	0,9	50	240
	Magiun de mere	30	0,45	0	1,65	73,5
Componența chimică total dejun			26,175	26,2	109,5	838,75
Prânz						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,5	5,14	6,69	76,84
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5
	Morcov	23	0,3	0,02	2,3	7,59
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez	1/250	3,4	6,415	21,96	162,1
	Cartofi	70	1,79	1,2	8,3	55
	Orez	15	1,06	0,075	11,37	50,7
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Terci de hrișcă cu piept de găină și sos	1/200/100/50	37,23	19,825	47,7	499,59
	Hrișcă	60	12,1	3,1	41,1	215,56
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37
	Fileu de găină	120	24	6	0,4	153,6
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	7	0	7	0	65,03
	Sare	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8

	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8
	Zahăr	10	0	0	10	41
5	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total prânz			49,26	32,7	141,39	1050,73
Chindii						
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95
2	Chiflă în asortiment	1/80	4,1	16,81	25,47	353
	Chiflă achiziționată	80	4,1	16,81	25,47	353
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			6,1	17,89	65,6	533
Cina						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9
2	Terci de grâu cu carne de porc și sos	1/200/100/30	34,77	21,45	60,05	550,93
	Crupe de grâu	75	9,4	0,525	53,85	244,5
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37
	Carne de porc refrigerată	120	24,24	10,2	0	176
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	7	0	7	0	65,03
	Sare	0,6	0	0	0	0
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
4	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total cina			42,31	22,41	122,86	843,04
<i>Total</i>			<i>123,845</i>	<i>99,2</i>	<i>439,35</i>	<i>3265,5</i>

Componența chimică: proteine – 124,845; lipide – 99,2; glucide – 493,35; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3265,5 kcal

A doua zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de orez cu lapte	200/10	7,36	10,53	52,59	354,3
	Orez	55	3,9	0,28	41,7	185,9
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Zahăr	5	0	0	5	20
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
3	Pâine cu unt și magiun	1/100/10/30	7,55	8,15	51,9	387,5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	0,9	50	240
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Magiun de mere	30	0,45	0	1,65	73,5
Componența chimică total dejun			14,91	18,68	104,49	741,8
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9
2	Borș cu varză proaspătă	1/250	3,11	5,52	16,07	129,93
	Varză proaspătă	70	1,26	0,14	4,06	23,10
	Cartofi	60	1,26	0,24	9,6	49,8
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Ceapă uscată	12,5	0,19	0,02	0,61	3,13
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Terci de orz cu pârjoală în sos	1/200/100/30	28,105	21,425	52,875	538,3
	Crupe de orz	60	4,68	0,9	40,2	193,2
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37
	Carne de porc refrigerată	25	5,05	1,89	0	37,25
	Fileu de găină	75	15	3,75	0,08	96
	Ou de găină	10	1,3	1,06	0,1	17,5
	Ceapă uscată	25	0,375	0,05	1,225	6,25
	Pesmeți	10	1	0,1	7,3	38,5
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8

	Zahăr	10	0	0	10	41
5	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total prânz			40,245	28,465	144,585	1035,43
Chindii						
1	Chefir	1/200	6	2	7,6	70
	Chefir (1%)	200	6	2	7,6	70
2	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	15,7	33,8	398,8
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	15,7	33,8	398,8
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			12,8	18,78	61,13	553,8
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,5	5,143	6,69	76,84
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5
	Morcov	23	0,3	0,023	2,3	7,59
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Cartofi înăbușiți cu piept de găină și sos	1/200/100	26,645	19,13	31,975	405,2
	Fileu de găină	120	24	6	0,4	153,6
	Cartofi	150	1,3	3	24	124,5
	Morcov	25	0,32	0,025	2,5	8,25
	Ceapă uscată	25	0,375	0,05	1,225	6,25
	Pastă de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,6	0	0	0	0
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
4	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total cina			34,785	25,133	98,175	757,65
<i>Total</i>			<i>102,74</i>	<i>91,058</i>	<i>408,38</i>	<i>3088,68</i>

Componența chimică: proteine – 102,74; lipide – 91,058; glucide – 408,38; sare – 2,1
Valoarea calorică – 3088,68 kcal

A treia zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs cu lapte	1/200	7,54	12,14	30,48	283
	Fulgi de ovăs	30	4,08	1,89	19,59	114,6
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Zahăr	5	0	0	5	20
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
3	Ou fiert	1 buc.	6,3	5,4	0,27	76,95
	Ou de găină	45	6,3	5,4	0,27	76,95
4	Pâine cu unt	1/100/10	7,1	8,15	50,25	314
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	0,9	50	240
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
Componența chimică total dejun			20,98	25,69	91,01	715,16
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,6	0,15	3	17,5
	Castraveți	50	0,4	0	1,25	7
	Roșii	50	0,2	0,15	1,75	10,5
2	Zeamă cu fidea	1/250	8,28	6,69	15,89	163,05
	Fileu de găină	25	5	1,25	0	32
	Cartofi	50	1	0,1	8,8	38,5
	Morcov	10	0,13	0,01	1	3,3
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Ardei gras roșu	5	0,6	0,01	0,3	1,6
	Fidea de casă	10	1,2	0,2	5	36,2
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Pireu de mazăre cu pește copt cu legume	1/200/100	37,33	18,665	38,4	481,1
	Mazăre uscată boabe	60	12,9	1,14	31,8	193,8
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37
	Pește de mare congelat, eviscerat	120	23,3	3,8	0,4	129
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,6	0	0	0	0

4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8
	Zahăr	10	0	0	10	41
5	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total prânz			53,34	26,825	122,33	973,85
Chindii						
1	Bifidoc în asortiment	1/200	5,6	5	8,8	101
	Bifidoc (2,5%)		5,6	5	8,8	101
2	Chiflă în asortiment	1/80	9,11	14,81	35,47	353
	Chiflă achiziționată	80	9,11	14,81	35,47	353
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			15,71	20,89	64	539
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,5	5,143	6,69	76,84
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5
	Morcov	23	0,3	0,023	2,3	7,59
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Pilaf cu carne de găină	1/200/100	27,18	13,23	32,61	353,03
	Orez	40	2,8	0,2	30,32	125,6
	Fileu de găină	120	24	6	0,4	153,6
	Morcov	10	0,13	0,01	1	3,3
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Ulei vegetal rafinat	7	0	7	0	65,03
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
4	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total cina			35,32	19,233	98,81	705,48
			<i>Total</i>	<i>125,35</i>	<i>92,638</i>	<i>376,15</i>
						<i>2933,49</i>

Componența chimică: proteine – 125,35; lipide – 92,638; glucide – 376,15; sare – 2,1
Valoarea calorică – 2933,49 kcal

A patra zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de griș cu lapte	1/200	6,66	10,55	32,39	290,7
	Crupe de griș	30	3,2	0,3	21,5	122,3
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4
	Unt 72,5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Zahăr	5	0	0	5	20
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Lapte cu cacao	1/200	6,2	5,4	21,1	178
	Lapte de vaci 2,5%	200	5,6	5	9,4	124
	Zahăr	10	0	0	10	41
	Cacao	3	0,6	0,4	1,7	13
3	Pâine cu cașcaval	1/100/25	12,225	12,15	51,5	318,25
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	0,9	50	240
	Cașcaval (45%)	25	5,225	11,25	1,5	78,25
Componența chimică total dejun			25,085	28,1	104,99	786,95
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,6	0,15	3	17,5
	Castraveți	50	0,4	0	1,25	7
	Roșii	50	0,2	0,15	1,75	10,5
2	Borș roșu	1/250	3,47	10,69	18,73	196,55
	Sfeclă roșie	40	0,52	0,04	2,8	16,5
	Varză	50	0,9	0,1	2,9	21,5
	Cartofi	60	1,26	0,4	9,6	49,8
	Morcov	20	0,26	0,02	2	6,6
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Terci de arpacaș de grâu cu carne de porc înăbușită în sos	1/200/100/30	34,77	21,45	60,05	550,93
	Arpacaș de grâu	75	9,4	0,525	53,85	244,5
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37
	Carne de porc refrigerată	120	24,24	10,2	0	176
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	7	0	7	0	65,03
	Sare	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	13,54	77,8

	Fructe de sezon		65	0,53	0,46	3,54	36,8
	Zahăr		10	0	0	10	41
5	Pâine în asortiment	1/100		6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă		80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe		20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total prânz				45,97	33,61	144,82	1077,18
Chindii							
1	Chefir	1/200		6	2	7,6	70
	Chefir (1%)		200	6	2	7,6	70
2	Plăcintă în asortiment	1/120		5,8	17,7	33,8	398,8
	Plăcintă achiziționată		120	5,8	17,7	33,8	398,8
3	Fructe de sezon	1/150		1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (mere)		150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii				12,8	20,78	61,13	553,8
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100		1,5	5,14	6,55	76,34
	Varză		45	0,8	0,05	2,6	13,5
	Morcov		23	0,3	0,02	2,3	7,59
	Ardei gras roșu		20	0,25	0,05	1,3	6,8
	Ceapă uscată		10	0,15	0,02	0,35	2
	Ulei vegetal rafinat		5	0	5	0	46,45
	Sare		0,3	0	0	0	0
2	Terci de mei cu carne de pui și sos alb	1/200/100/30		32,32	18,84	49,99	323,37
	Crupe de mei		60	7,2	1,74	43,7	38,9
	Unt 72, 5%		5	0,05	3,62	0,12	37
	Fileu de găină		120	24	6	0,4	153,6
	Ceapă uscată		15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov		15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Smântâna (15%), prelucrată termic		3	0,09	0,375	0,09	3,44
	Făină de grâu		5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat		7	0	7	0	65,03
	Sare		0,6	0	0	0	0
3	Ceai	1/200		0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru		0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr		10	0	0	10	41
4	Pâine în asortiment	1/100		6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă		80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe		20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total cina				40,46	24,84	116,05	675,32
			<i>Total</i>	<i>124,315</i>	<i>107,33</i>	<i>426,99</i>	<i>3093,25</i>

Componența chimică: proteine – 124,315; lipide – 107,33; glucide – 426,99; sare – 2,1
Valoarea calorică – 3093,25 kcal

A cincea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de hrișcă cu lapte	1/200	9,56	11,85	31,89	278,51
	Hrișcă	35	6,1	1,6	21	110,11
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Zahăr	5	0	0	5	20
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
3	Pâine cu unt și magiun	1/100/10/30	7,55	8,15	51,9	387,5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	0,9	50	240
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
Componența chimică total dejun			17,15	20	93,8	707,22
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,6	0,15	3	17,5
	Castraveți	50	0,4	0	1,25	7
	Roșii	50	0,2	0,15	1,75	10,5
2	Ciorbă cu verdețuri și ou	1/250	2,71	11,06	11,18	158,16
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Ceapă, ceapă verde	20	0,26	0,04	0,98	5
	Cartofi	50	1,05	0,2	8	41,5
	Țelină rădăcină	10	0,1	0	0,3	1,6
	Ou de găină	7	0,9	0,7	0,1	9,71
	Verdeață, spanac, măcriș	5	0,2	0,1	0,3	2,5
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Paste făinoase cu perișoare și sos	1/200/100/30	27,5	22,83	55,89	506,58
	Paste făinoase	60	5,76	6	45,54	216
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37
	Fileu de găină	100	20	5	0,3	128
	Orez	5	0,35	0,025	3,8	16,9
	Ou de găină	10	0,26	1,08	0,05	15,25
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	7	0	7	0	65,03
	Sare	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	18,54	77,8
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	8,54	36,8

	Zahăr	10	0	0	10	41
5	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total prânz			37,94	35,36	138,11	994,44
Chindii						
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95
2	Chiflă în asortiment	1/80	5,11	17,81	35,47	353
	Chiflă achiziționată	80	5,11	17,81	35,47	353
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	15,73	85
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	15,73	85
Componența chimică total chindii			7,11	18,89	71,6	533
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,5	5,14	6,55	76,84
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5
	Morcov	23	0,3	0,02	2,3	7,59
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Sarmale leneșe cu carne de găină	1/200/100	27,57	16,42	27,03	370,45
	Fileu de găină	120	24	6	0,4	153,6
	Varză	70	1,24	0,07	4	21
	Crupe de orez	25	1,8	0,3	20	91,25
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,6	0	0	0	0
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
4	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total cina			35,71	22,42	93,09	722,9
<i>Total</i>			<i>97,91</i>	<i>96,67</i>	<i>396,6</i>	<i>2957,56</i>

Componența chimică: proteine – 97,91; lipide – 96,67; glucide – 396,6; sare – 2,1

Valoarea calorică – 2957,56 kcal

A șasea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de mei cu lapte	1/200	10,66	11,99	54,59	207,3
	Crupe de mei	60	7,2	1,74	43,7	38,9
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Zahăr	5	0	0	5	20
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
3	Ou fiert	1 buc.	6,3	5,4	0,27	76,95
	Ou de găină	45	6,3	5,4	0,27	76,95
4	Pâine cu unt	1/100/10	7,1	8,15	50,25	314
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	0,9	50	240
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
Componența chimică total dejun			24,1	25,54	115,12	639,46
Prânz						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,51	5,183	6,7	78,19
	Varză	45	0,81	0,09	2,61	14,85
	Morcov	23	0,3	0,023	2,3	7,59
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Zeamă cu tăiței de casă	1/250	7,93	11,59	22,17	178,6
	Fileu de găină	25	5	1,25	0,08	32
	Cartofi	50	1,05	0,1	12,6	8,3
	Morcov	10	0,13	0,01	1	3,3
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Ardei gras roșu	5	0,6	0,01	0,3	1,6
	Tăiței de casă	10	0,8	0,1	7,4	35,5
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Terci de mălai cu pește copt cu legume	1/200/100	28,63	18,125	46,4	490,1
	Mălai	60	4,2	0,6	39,8	202,8
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37
	Pește de mare congelat, eviscerat	120	23,3	3,8	0,4	129
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3

	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	13,54	77,8
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	3,54	36,8
	Zahăr	10	0	0	10	41
5	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total prânz			45,2	36,218	138,31	1059,09
Chindii						
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95
2	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	17,7	30,8	398,8
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	17,7	30,8	398,8
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			7,8	18,78	70,93	578,8
Cina						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,6	0,2	3	17,5
	Castraveți	50	0,4	0,15	1,25	7
	Roșii	50	0,2	0,05	1,75	10,5
2	Ragu de legume cu carne de găină	1/200/100	27,125	16,575	21,955	353,75
	Fileu de găină	120	24	6	0,4	153,6
	Cartofi	100	2,1	0,4	16	83
	Morcov	25	0,32	0,025	2,5	8,25
	Ardei gras roșu	25	0,33	0,1	1,83	9,75
	Ceapă uscată	25	0,375	0,05	1,225	6,25
	Ulei vegetal rafinat	10	0	10	0	92,9
	Sare	0,6	0	0	0	0
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
4	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total cina			34,365	17,635	84,465	646,86
			<i>Total</i>	<i>111,47</i>	<i>98,173</i>	<i>408,83</i>
						<i>2924,2</i>

Componența chimică: proteine – 111,47; lipide – 98,173; glucide – 408,83; sare – 2,1
Valoarea calorică – 2924,2 kcal

A șaptea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Tăiței de casă cu lapte	1/250	5,46	10,5	29,39	257,15
	Tăiței de casă	25	2	0,25	18,5	88,75
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Zahăr	5	0	0	5	20
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Lapte cu cacao	1/200	6,2	5,4	21,1	178
	Lapte de vaci 2,5%	200	5,6	5	9,4	124
	Zahăr	10	0	0	10	41
	Cacao	3	0,6	0,4	1,7	13
3	Pâine cu cașcaval	1/100/25	12,22	12,15	51,5	318,25
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	0,9	50	240
	Cașcaval (45%)	25	5,22	11,25	1,5	78,25
Componența chimică total dejun			23,88	28,05	101,99	753,4
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,6	0,2	3	17,5
	Castraveți	50	0,4	0,15	1,25	7
	Roșii	50	0,2	0,05	1,75	10,5
2	Borș cu varză proaspătă	1/250	3,06	5,678	15,82	129,11
	Varză proaspătă	70	1,26	0,14	4,06	23,1
	Cartofi	60	1,26	0,4	9,6	49,8
	Morcov	12,5	0,16	0,013	1,25	4,13
	Ceapă uscată	12,5	0,18	0,025	0,61	3,13
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Terci de orz cu fileu de găină înăbușit cu legume	1/200/100/30	29,86	21,255	46,93	514,23
	Crupe de orz	60	4,68	0,9	40,2	193,2
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
	Fileu de găină	120	24	6	0,4	153,6
	Ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,73	3,75
	Morcov	15	0,2	0,02	1,5	4,95
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Făină de grâu	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat	7	0	7	0	65,03
	Sare	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8
	Zahăr	10	0	0	10	41
5	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4

	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total prânz			40,65	28,453	130,79	973,04
Chindii						
1	Bifidoc în asortiment	1/200	5,6	5	8,8	101
	Bifidoc (2,5%)		5,6	5	8,8	101
2	Chiflă în asortiment	1/80	9,11	14,81	35,47	353
	Chiflă achiziționată	80	9,11	14,81	35,47	353
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			15,71	20,89	64	539
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,52	5,213	6,86	79,19
	Varză	45	0,81	0,09	2,61	14,85
	Morcov	23	0,3	0,023	2,3	7,59
	Ardei gras roșu	20	0,26	0,08	1,46	7,8
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Ulei vegetal rafinat	5	0	5	0	46,45
	Sare	0,3	0	0	0	0
2	Pilaf cu carne de porc	1/200/100	27,42	17,43	32,21	375,43
	Orez	40	2,8	0,2	30,32	125,6
	Carne de porc refrigerată	120	24,24	10,2	0	176
	Morcov	10	0,13	0,01	1	3,3
	Ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,49	2,5
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3
	Ulei vegetal rafinat	7	0	7	0	65,03
	Sare	0,3	0	0	0	0
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21
	Zahăr	10	0	0	10	41
4	Pâine în asortiment	1/100	6,6	0,86	49,5	234,4
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	0,72	40	192
	Pâine sură, cu adaos de tărâțe	20	1	0,14	9,5	42,4
Componența chimică total cina			35,58	23,503	98,58	730,23
<i>Total</i>			<i>115,82</i>	<i>100,9</i>	<i>395,36</i>	<i>2995,67</i>

Componența chimică: proteine – 115,82; lipide – 100,9; glucide – 395,36; sare – 2,1
Valoarea calorică – 2995,67 kcal