

COORDONAT  
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

19.05. 2023

APROBAT  
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

16.05. 2023

## MENIUL-MODEL

pentru 10 zile la tabăra de odihnă și întremare a sănătății copiilor  
“Cireşarii” pentru sezonul estival anul 2023

**Ziua I**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b>		<b>200/10/20</b>				<b>398,78</b>
Paste din făină integrală	69,3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20		5,0	5,18	0	74,50
<b>Ou fiert dietetic</b>	1 buc	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>		<b>200/10</b>				<b>19,14</b>
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Cireșe</b>	220	<b>200</b>	0,72	0,18	27,0	<b>104,40</b>
<b>Total dejun</b>						<b>578,30</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Legume proaspete</b>	<b>100</b>	<b>100</b>				<b>14,13</b>
castraveți	60	50	0,37	0	1,40	5,58
roșii	60	50	0,29	0	2	8,55
<b>Rasolnic ca la Leningrad</b>		<b>250</b>				<b>137,16</b>
arpacaș	7,5		0,74	0,1	4,9	24,06
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
<b>Pârjoală din fileu de pui</b>		<b>1/50</b>				<b>147,20</b>
fileu	70		14,52	6,16	4,20	83,30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
<b>Terci din orez</b>		<b>200</b>				<b>269,17</b>
Crupe de orez	60		4,34	1,19	37,42	216,81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>36,26</b>
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40

<b>Pâine*</b>	50	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	<b>50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,50</b>	<b>24,00</b>	<b>129,00</b>
<b>Mere proaspete</b>	220	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>19,88</b>	<b>82,72</b>
<b>Total prânz</b>						<b>949,14</b>
<b>Apa plata</b>	1 L		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Chiflă cu unt</b>		<b>10/50</b>				<b>208,30</b>
Chifla achiziționată fără grăsimi hidrogenizate	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>17,40</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total chindii</b>						<b>225,70</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Salată din sfeclă</b>		<b>50</b>				<b>62,15</b>
Sfecla fiarta	67		0,68	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Fileu de pui fiert cu unt</b>		<b>75/5</b>				<b>170,3</b>
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
<b>Terci din mei</b>		<b>150</b>				<b>261,93</b>
Crupe de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				<b>86,80</b>
Cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grasimi	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	5		0	0	9,9	34,80
<b>Pâine</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine cu seara</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,25</b>	<b>0,77</b>	<b>12</b>	<b>64,50</b>
<b>Total cina 1</b>						<b>779,18</b>
<b>Cina 2</b>						
<b>Suc din 100% natural, zahar&lt;5 gr/100 ml</b>		<b>1/200</b>	<b>1</b>		<b>23,4</b>	<b>94,0</b>
<b>Chifla cu magiun fără grăsimi hidrogenizate</b>		<b>1/100</b>	<b>8,55</b>	<b>2,1</b>	<b>48,0</b>	<b>262,5</b>
<b>Total cina 2</b>						<b>356,50</b>
<b>TOTAL pentru I zi</b>			<b>103,93</b>	<b>81,66</b>	<b>439,98</b>	<b>2888,82</b>
			<b>Prețul pentru o zi 155,00 lei</b>			

**Ziua II**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Chiflă școlărească cu unt</b>		<b>50/10</b>				<b>208,30</b>
Chiflă școlărească fără grăsimi hidrogenizate	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82.5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Terci din ovăș cu zahar, unt</b>		<b>150/10</b>				<b>374,94</b>
Crupe de ovăș	60		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				<b>104,00</b>
Lapte 2,5%	200		6,0	4	10,0	104,0
<b>Mere proaspete</b>	<b>220</b>	<b>200</b>	0,7	0	19,88	82,72
<b>Total dejun</b>						<b>769,96</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>		<b>100</b>				<b>60,84</b>
Castraveți	60		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	60		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Ciorbă cu legume</b>		<b>250</b>				<b>103,59</b>
sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Fileu de pui inabușit cu legume</b>		<b>75/50</b>				<b>189,17</b>
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
<b>Terci din porumb</b>		<b>200</b>				<b>265,79</b>
Crupe de porumb	66		6,59	2,63	44	213,43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere proaspete</b>		<b>200</b>				<b>36,26</b>
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40

<b>Pâine*</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24,0</b>	<b>129,0</b>
<b>Caise</b>	<b>220</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>		<b>19,88</b>	<b>82,72</b>
<b>Total prânz</b>						<b>1000,87</b>
<b>Apa plata</b>	<b>1/500</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Covrig achizitionat cu unt</b>		<b>60/10</b>				<b>266,80</b>
Covrig fără grăsimi hidrogenizate	60		6,0	1,80	47,70	192,0
Unt 82,5%	10		0,06	8,20	0,1	74,80
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				<b>139,60</b>
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2,5% grasimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
<b>Total chindii</b>						<b>406,40</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Pârjoală din carne de porc</b>		<b>1/50</b>				<b>142,65</b>
Carne de porc degresată, dezosată	70		10,61	3,68	0	78,75
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
<b>Ragu din legume</b>		<b>150</b>				<b>125,20</b>
Cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,40	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Ceai cu zahăr</b>						<b>17,40</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
<b>Total cina 1</b>						<b>418,75</b>
<b>Cina 2</b>						
<b>Apa plata</b>		<b>1/500</b>				
<b>Chifla achizitionata fără grăsimi hidrogenizate</b>		<b>1/100</b>	<b>10</b>	<b>1,6</b>	<b>50,0</b>	<b>257</b>
<b>Total cina 2</b>						<b>257,0</b>
<b>TOTAL pentru II zi</b>			<b>100,57</b>	<b>86,52</b>	<b>413,03</b>	<b>2852,98</b>
<b>Prețul pentru o zi 155,00 lei</b>						

**Ziua III**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Budincă din brânză de vaci cu</b>		<b>100/10</b>				<b>312,77</b>
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	3		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				<b>104,00</b>
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104,00
<b>Piersici</b>	220	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
<b>Total dejun</b>						<b>541,37</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din varză pr., măr,</b>		<b>100</b>				<b>137,08</b>
Varză proaspătă	313		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată (tratată	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Supă cu cartofi, orez</b>		<b>250</b>				<b>124,36</b>
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>		<b>75/5</b>				<b>178,81</b>
Fileu de găină	111		23,9	9,77	6,66	132,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
<b>Terci din hrișcă</b>		<b>200</b>				<b>364,76</b>
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,4
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

<b>Băutură din măcieș</b>		<b>200</b>				<b>34,80</b>
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
<b>Pâine*</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24,0</b>	<b>129,0</b>
<b>Total prânz</b>						<b>1102,31</b>
<b>Apa plata</b>	1 L		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>17,40</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Cașcaval pe chiflă</b>		<b>10/50</b>				<b>193,1</b>
Cașcaval 45% grasime	10		3,99	4,15	0	59,60
Chiflă achizitionata <b>fără</b>	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Struguri	250	200	1,58	0,18	19,26	82,26
<b>Total chindii</b>						<b>292,76</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Tiftele in sos</b>		<b>70/50</b>				
Fileu de găină	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
paine	8		0,65	0,1	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
<b>Cartofi fierți</b>		<b>200</b>				
cartofi	264		3,8	0,19	36,12	152,06
Unt de Râșcani 82,5% de	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere proaspete</b>						<b>36,26</b>
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>pâine</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină 1</b>						<b>535,52</b>
<b>Cina 2</b>						
<b>Suc din 100% natural, zahar&lt;5</b>		<b>1/200</b>	<b>1</b>		<b>23,4</b>	<b>94,0</b>
<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate,</b>		<b>1/75</b>	<b>6,15</b>	<b>7,13</b>	<b>55,50</b>	<b>319,50</b>
<b>Total cina 2</b>						<b>413,50</b>
<b>TOTAL pentru III zi</b>			<b>110,86</b>	<b>77,30</b>	<b>428,99</b>	<b>2884,00</b>

Prețul pentru o zi 155,00 lei

**Ziua IV**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucid	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Unt pe chifla școlărească</b>		<b>10/50</b>				<b>203,30</b>
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească fără grăsimi hidrogenizate	50		5,0	0,8	25	128,50
<b>Terci din orez, lapte, fructe confiate</b>		200/10/10				<b>335,29</b>
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>17,40</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5				4,95	17,40
<b>Mere</b>	220	<b>200</b>	0,72	0,18	26,0	<b>104,4</b>
<b>Total dejun</b>						<b>660,39</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din morcov, mere, stafide</b>		<b>100/10</b>				<b>104,46</b>
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	20		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Supă din cartofi cu mazăre uscata</b>		<b>250</b>				<b>145,37</b>
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Mazare uscata	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
<b>Bitoc din fileu de găină</b>		<b>1/75</b>				<b>228,64</b>
fileu de găină	105		21,84	9,24	6,30	124,95
pesmeti	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	14		1,13	0,17	6,72	37,38
<b>Terci din arnăut</b>		<b>200</b>				<b>282,09</b>
Crupe arnăut	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Băutură din lămâie</b>		<b>200</b>				<b>40,02</b>
lămâie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5		0	0	9,90	34,80



<b>Pâine*</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24,0</b>	<b>129,0</b>
<b>Total prânz</b>						<b>1063,08</b>
<b>Apa plata</b>	1 L		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>		<b>10/20/50</b>				<b>282,80</b>
Pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,1	74,8
Cașcaval de 45% grăsime	21	20	5,00	5,18	0	74,50
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>		<b>200/10</b>				<b>19,14</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Fructe de sezon</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>19,88</b>	<b>82,72</b>
<b>Total chindii</b>						<b>384,66</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Budincă din br-ă de vaci cu magiun</b>		<b>100/10</b>				<b>313,04</b>
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,9	0,06	5,81	27,30
zahăr	3		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,74
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				
Lapte 2,5% grasime	200		6,0	4,0	10,0	104
<b>Total cină 1</b>						<b>417,04</b>
<b>Cina 2</b>						
<b>Apa plata</b>						
<b>Biscuiti de ova sfara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</b>		<b>100</b>	<b>10</b>	<b>1,6</b>	<b>50,0</b>	<b>357,0</b>
<b>Total cina 2</b>						<b>357,0</b>
<b>TOTAL pentri IV zi</b>			<b>102,86</b>	<b>85,69</b>	<b>384,76</b>	<b>2882,17</b>
<b>Prețul pentru o zi 155,00 lei</b>						

**Ziua V**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din hrișcă, lapte, unt</b>		<b>150/10</b>				<b>381,98</b>
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	3		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Magiun pe chifla școlărească</b>		<b>10/50</b>				
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească fără grăsimi hidrogenizate	50		5,0	0,8	25,0	128,50
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				<b>69,40</b>
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Caise</b>	<b>220</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
<b>Total dejun</b>						<b>726,48</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din sfecla fiarta, semințe de susan</b>		<b>100</b>				<b>87,15</b>
Sfecla fiarta	100		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Semințe de susan	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Supă din cartofi cu arpacas</b>		<b>250</b>				<b>156,79</b>
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
<b>Pește copt cu legume</b>		<b>75/50</b>				<b>158,63</b>
Peste	123		11,92	3,30		102,36
ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10

ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81
<b>Mamaliguta</b>		<b>200</b>				<b>269,02</b>
Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				<b>129,90</b>
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
<b>Total prânz</b>						<b>934,99</b>
<b>Apa plata</b>	1 L		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>		<b>10/15/30</b>				<b>214,50</b>
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cascaval 45% grasime	15		3,99	4,15	0	59,60
<b>Ou fiert</b>		<b>45</b>				
Ou dietetic fiert	1		5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>17,40</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahar	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total chindii</b>						<b>287,88</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Salată din roșii și ardei dulce</b>		<b>1/75</b>				<b>44,37</b>
Roșii proaspete	70		0,44	0	3,0	12,83
Ceapa	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3			2,97	0	26,97
Ardei dulce	12,50		0,09	0	0,56	2,81
<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150/10</b>				<b>188,02</b>
cartofi	174		2,51	0,13	23,8	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5% grăsime	25		0,75	0,5	1,25	13,0
<b>Carne de vită inabusit cu legume</b>		<b>75/50</b>				<b>186,36</b>
Carne de vită	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
<b>Băutură din măcieș</b>		<b>200</b>				<b>17,40</b>

măciș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Paine*</b>		<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Total cina 1</b>						<b>569,65</b>
<b>Cina 2</b>						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu nucusoare achizitionata fără grăsimi hidrogenizate		1/100	8,55	2,1	48,0	262,50
<b>Total cina 2</b>			9,55	2,10	71,40	356,50
<b>TOTAL pentru V zi</b>			<b>101,83</b>	<b>88,64</b>	<b>419,34</b>	<b>2875,50</b>
<b>Prețul pentru o zi 155,00 lei</b>						

**Ziua VI**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din mei, zahar si unt</b>		<b>200/10</b>				<b>329,90</b>
crupe de hrisca	70		8,04	1,39	40,89	237,70
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Tartină cu cașcaval</b>		<b>20/30</b>				<b>154,60</b>
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Ceai cu zahăr și lămâi</b>		<b>200</b>				<b>19,14</b>
Ceai infuzie	1					
zahăr	5				4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete	220	200	0,70	0	19,98	<b>82,72</b>
<b>Total dejun</b>						<b>586,36</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din crudități</b>		<b>100</b>				<b>102,46</b>
Morcov	80		1,09	0	6,91	27,52
Castraveți	20		0,34	0,14	12,6	50,0
Tomate	20		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
<b>Supă țărănească</b>		<b>250</b>				<b>101,94</b>
Varză	37,5		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>Chifteluțe din fileu de pui</b>		<b>60/50</b>				<b>126,39</b>
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Pâine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
<b>Paste fierte</b>		<b>200</b>				<b>282,76</b>
Paste din făină integrală	64		6,4	0,84	47,36	230,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere proaspete</b>		<b>200</b>				<b>41,61</b>

Mere proaspete	45.6		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	5				4,95	17,40
<b>Paine *</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
Paine cu seara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
<b>Total prânz</b>						<b>917,66</b>
Apa plata	1 L		0	0	0	0
<b>Chindii</b>						
<b>Tartina cu unt si magiun</b>		<b>10/20/50</b>				<b>252,30</b>
Paine*	50		4,05	0,60	24	133,50
magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
<b>Ou dietetic fiert</b>		<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>						<b>19,14</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total chindii</b>						<b>327,42</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Tartina cu fileu fiert</b>		<b>75/50</b>				<b>266,40</b>
Fileu de curcan	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Paine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Terci din orez, lapte, curaga</b>		<b>200/10/10</b>				<b>384,56</b>
orez	56		4,05	1,11	34,93	202,36
Lapte 2.5% grasime	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>100</b>				<b>69,40</b>
Cacao	3		0	0	0	0
Lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5				4,95	17,40
<b>Total cina 1</b>						<b>720,36</b>
<b>Cina 2</b>						
Apa plata		<b>1/500</b>				
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri E-uri		<b>1/100</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>79</b>	<b>320,0</b>
<b>Total cina 2</b>						<b>320,0</b>
<b>TOTAL pentru VI zi</b>			<b>109,37</b>	<b>85,45</b>	<b>451,54</b>	<b>2871,80</b>
<b>Prețul pentru o zi 155,00 lei</b>						

**Ziua VII**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>		<b>100/10</b>				<b>312,77</b>
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
Crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
Zahăr	3		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
<b>Bautura de lamaie</b>		<b>200</b>				<b>22,62</b>
zahăr	5				4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Cireșe	220	200	1,4	0,42	30,8	124,6
<b>Total dejun</b>						<b>459,99</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Legume naturale</b>		<b>100</b>				<b>14,13</b>
Castraveți	60		0,37	0	1,40	5,58
Roșii	60		0,29	0	2	8,55
<b>Supă cu cartofi și tăeței de casă</b>		<b>250</b>				<b>147,20</b>
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăeței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>Carne de porc înăbușită</b>		<b>50/50</b>				<b>139,53</b>
Carne de porc dezosată, degrassată	74		11,22	3,88	0	83,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
<b>Mazăre fiartă</b>		<b>200</b>				<b>339,80</b>
Mazăre uscata	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				<b>129,90</b>
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5				4,95	17,40
<b>Paine *</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
<b>Paine cu secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24,0</b>	<b>129,0</b>
<b>Total prânz</b>						<b>1033,06</b>
<b>Apa plata</b>	1 L		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Tartina cu parjoala din fileu de gaina</b>		<b>50/50</b>				<b>299,13</b>
Parjoala din fileu de gaina		1/50				
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeti	5		0,41	0,06	2,40	13,35
Paine*	50		4,05	0,60	24,0	133,50
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>		<b>200</b>				<b>19,14</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total chindii</b>						<b>318,27</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Salată de varză proaspata</b>		<b>1/50</b>				<b>88,07</b>
Varză proaspata	156,50	<b>0</b>	1,0	0	6,76	38,81
ceapă	5		0,9	0	0,5	2,21
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Morcov	5		0,6	0,07	0,35	2,1
ceapă	5					
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>		<b>75/5</b>				<b>170,3</b>
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Ragu din legume</b>		<b>150</b>				<b>125,20</b>
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,4	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>1/200</b>				<b>17,40</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40



<b>Paine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>		<b>25</b>	<b>2,25</b>	<b>0,77</b>	<b>12</b>	<b>64,50</b>
<b>Total cina 1</b>						<b>598,97</b>
<b>Cina 2</b>						
<b>Suc 100% natural, zahar&lt;5 gr/100 ml</b>		<b>1/200</b>	<b>1</b>		<b>23,4</b>	<b>94,0</b>
<b>Chifla cu cascaval achizitionata fără grăsimi hidrogenizate</b>		<b>1/100</b>	<b>8,55</b>	<b>2,1</b>	<b>48</b>	<b>262,5</b>
<b>Caise</b>	220	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>27</b>	<b>104,4</b>
<b>Total cina 2</b>						<b>460,90</b>
<b>TOTAL pentru VII zi</b>			<b>126,60</b>	<b>72,21</b>	<b>417,37</b>	<b>2871,19</b>
<b>Prețul pentru o zi 155,00 lei</b>						

**Ziua VIII**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din fulgi de ovăs, lapte, stafide</b>		<b>200/10/10</b>				<b>295,56</b>
Fulgi de ovăs	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	3		0	0	5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100		3	2	5	52.0
stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
<b>Tartină cu cașcaval</b>		<b>20/30</b>				<b>154,60</b>
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
<b>Lapte fiert 2.5% grasime</b>		<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>104,00</b>
<b>Total dejun</b>						<b>554,16</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salata din morcov cu mere si stafide</b>		<b>100/10</b>				<b>106,53</b>
morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
mere	25		0,09	0	2,49	10,34
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
<b>Ciorbă cu legume</b>		<b>250</b>				<b>90,52</b>
varză proaspata	71		0,45		3,07	17,61
cartofi	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>Fileu de gaina inabusit</b>		<b>75/50</b>				<b>186,36</b>
fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,9
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50		0,13	0,01	0,7	4,1
<b>Terci din griu</b>		<b>200</b>				<b>306,62</b>
Crupe de grâu	77,60		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>36,26</b>
Mere proaspete	45,6		0.16	0	4.53	18.86
zahăr	5				4,95	17,40

Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
<b>Total prânz</b>						<b>988,79</b>
Apa plata	1 L		0	0	0	0
<b>Chindii</b>						
Cacao cu lapte		200				69,40
Lapte 2.5% grasime	100		3.0	2.0	5.0	52.0
cacao	3		0	0	0	
zahar	5				4,95	17,40
Cașcaval 45% grasime	10	10	2,62	2,72	0	39,11
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Total chindii</b>						<b>242,01</b>
<b>Cina 1</b>						
Legume naturale		50/50				14,13
Castraveti proaspeti	50		0,37	0	1,4	5,58
Ardei proaspete	50		0,29	0	2	8,55
<b>Tefteluțe din fileu de pui</b>		70/50				<b>161,34</b>
fileu	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
<b>Terci din mei</b>		150				<b>264,17</b>
Crupa de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
<b>Ceai cu zahar si lamie</b>		200				<b>19,14</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>paine</b>		50	4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Pâine cu secară</b>		50	4,5	1,5	24	129
<b>total cina 1</b>						<b>721,28</b>
<b>Cina 2</b>						
Piersici	220	200	1,4	0,42	30,8	124,6
Chifla cu stafide achizitionata fără grăsimi hidrogenizate		1/100	8,55	2,1	48	262,5
<b>Total cina 2</b>						<b>387,10</b>
<b>Total pentru VIII zi</b>			115,93	83,41	439,62	2893,34
<b>Prețul pentru o zi 155,00 lei</b>						

**Ziua IX**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din arnautca cu unt, zahar</b>		<b>150/10</b>				<b>374,94</b>
arnautca	58		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
<b>Tartina cu gem</b>		<b>10/30</b>				<b>133,50</b>
Gem de mere	10		0,07	26,70	11,60	53,40
Pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Bautura din macies</b>		<b>200</b>				<b>17,40</b>
Macies	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,30	124,60
<b>Total dejun</b>						<b>703,84</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salata din sfecla cu prune uscate</b>		<b>100</b>				<b>102,46</b>
sfecla	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
<b>Ciorba cu cartofi si fasole</b>		<b>250</b>				<b>120,09</b>
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
<b>Friptură din carne de porc</b>		<b>100/50</b>				<b>194,09</b>
Carne de porc degresată, dezosată	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
<b>Mămăliguță</b>		<b>200</b>				<b>265,78</b>
malai	66		6,56	2,62	44	213,42
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				<b>53.66</b>
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5

zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Paine</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
<b>Total prânz</b>						<b>1097,30</b>
Apa plata	1 L		0	0	0	0
<b>Chindii</b>						
<b>Ceai cu zahar si lamaie</b>		<b>200</b>				<b>19,14</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Chiflă cu unt și cașcaval</b>		10/20/50				<b>282,80</b>
chiflă fără grăsimi hidrogenizate	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsime	20		4,99	5,18	0	74,50
<b>Total chindii</b>						<b>301,94</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Legume naturale</b>		<b>30/30</b>				<b>8,48</b>
Castraveti proaspeti	30		0,17	0	1,20	5,13
Roșii proaspete	30		0,22	0	0,84	3,35
<b>Pilaf cu fileu de pui</b>		<b>50/100</b>				<b>267,99</b>
fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	35		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95	0	44,95
<b>Bautura de lamaie</b>		<b>200</b>				<b>22,62</b>
Lamaie	30		0,018	0,05	1,62	5,22
zahar	5				4,95	17,40
<b>Paine</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină 1</b>						<b>432,59</b>
<b>Cina 2</b>						
Apa plata						
Biscuiti de ovas fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/100	10	1,6	50	357
<b>Total cina 2</b>						<b>357,0</b>
<b>TOTAL pentru IX zi</b>			<b>77,60</b>	<b>94,69</b>	<b>436,30</b>	<b>2892,67</b>
<b>Prețul pentru o zi 155,00 lei</b>						

**Ziua X**  
**Sezon estival 2023**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din orz cu lapte și stafide</b>		<b>200/10</b>				<b>327,03</b>
Orz	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
<b>Ou fiert dietetic</b>	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Lapte fiert 2.5%</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>10,0</b>	<b>104,0</b>
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	<b>1/50</b>	<b>1/50</b>	<b>2,05</b>	<b>2,738</b>	<b>18,50</b>	<b>106,50</b>
<b>Total dejun</b>						<b>593,51</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Tocană din legume</b>		<b>100</b>				<b>62,61</b>
Dovlecei	50		0,38	0	1,4	5,58
Vinătă	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Supă de cartofi cu arcapaş</b>		<b>250</b>				<b>146,23</b>
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
arcapaş	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>Pește copt cu legume</b>		<b>75/50</b>				<b>158,63</b>
peste	123		11,92	3,30		102,36
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Terci din hrișcă</b>		<b>200</b>				<b>377,52</b>
Crupă de hrișcă	92		10,92	0,92	61,02	325,16
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>41,61</b>
Mere proaspete	45,6		0,29	0	5,34	24,21

zahăr	5				4,95	17,40
<b>Pâine</b>		<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
Portocale	150		0,95	0,11	11,55	<b>49,35</b>
<b>Total prânz</b>						<b>969,45</b>
Apa plata	1 L		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval 45%</b>		<b>150/10/15</b>				<b>321,60</b>
paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cașcaval 45% grasime	16		3,99	4,15	0	59,60
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>17,40</b>
Ceai infuzie	1					
Zahăr	5				4,95	17,40
<b>Total chindii</b>						<b>339,00</b>
<b>Cina 1</b>						
<b>Terci din mei</b>		<b>1/200</b>				<b>306,62</b>
Crupe de mei	77,6		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>		<b>75/5</b>				<b>170,30</b>
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Ceai cu zahar si lamie</b>		<b>200</b>				<b>19,14</b>
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahar	5				4,95	17,40
lamaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Paine</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină 1</b>						<b>629,56</b>
<b>Cina 2</b>						
<b>Suc din 100% natural, zahar&lt;5 gr/100 ml</b>		<b>1/200</b>	<b>1</b>		<b>23,4</b>	<b>94,0</b>
<b>Chifla cu magiun achizitionata fără grăsimi hidrogenizate</b>		<b>1/100</b>	<b>8,55</b>	<b>2,1</b>	<b>48</b>	<b>262,50</b>
<b>Total cina 2</b>						<b>356,50</b>
<b>TOTAL pentru X zi</b>			<b>107,98</b>	<b>84,13</b>	<b>418,94</b>	<b>2888,02</b>
Prețul pentru o zi 155,00 lei						