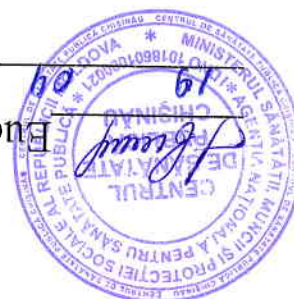


Tabăra de Întemare a sănătății copiilor „LUCEAFĂRUL”



COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci
2019

APROBAT

Director al taberei de

întemare a sănătății

copiilor „LUCEAFĂRUL”

Ana Pascal
2019



MENIUL

aproximativ pentru 10 zile

al taberei de întemare a sănătății
copiilor „LUCEAFĂRUL”

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.	Produsele alimentare	Cant. Brutto,gr.	Cant. Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
PRIMA ZI:									
Dejuri:									
1	Terci din orez risipit cu carne de găină	200/90	orez zahăr unt carne de găină Lapte 2,5 %	100,00 10,00 10,00 100,00 100,00	99,00 7,23 0,06 10,00 75,00	1,98 0,09 0,06 0,82 15,60	1,98 0,09 0,06 0,82 6,60	62,37 0,09 0,09 4,50 5,00	361,35 74,80 89,25 52,00 267,00
2	Lapte 2,5 %	100,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare 45 %	100/10	unt pîine zahăr	10,00 100,00 10,00	10,00 100,00 0,06	8,10	1,20	48,00	74,80
Prînz:									
1	Castraveți/tomate proaspeți	100,00	castraveți tomate	50,00 50,00	46,50 47,50	0,37 0,29		1,40	5,58
2	Borș din carne cu smîntînă	350/10	varză morcov cartofi ceapă pastă de tomate verdeață smîntînă unt ulei carne de găină făină de grîu ceapă	50,00 10,00 10,00 10,00 10,00 10,00 10,00 10,00 10,00 100,00 75,00 0,00 10,00	40,00 8,00 8,00 8,40 0,14 0,54 1,68 0,28 0,06 10,00 15,60 0,00 8,40	0,32 0,10 0,10 1,44 0,14 0,54 1,68 0,28 0,06 10,00 15,60 0,00 0,14	2,16 0,01 0,07 13,68 0,80 1,50 4,24 2,00 8,20 9,90 4,50 0,00 0,80	8,55 12,40 3,28 57,60 3,53 8,50 3,12 20,00 74,80 89,90 89,25 0,00 3,53	
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100	tomate în suc propriu ulei cartofi Lapte 2,5 % unt	10,00 10,00 100,00 100,00 10,00	10,00 10,00 72,00 100,00 10,00	0,10 0,10 1,44 3,00 0,06	0,04 9,90 0,07 2,00 8,20	0,30 1,90 13,68 5,00 0,09	1,90 89,90 57,60 52,00 74,80
4	Compot din mere	200,00	mere proaspete zahăr	100,00 10,00	88,00 10,00	0,35		9,94	41,36
5	Pîine de secară	100,00	pîine	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustare:									
1	Pateu cu magiun	60,00	făină de grîu drojdie Lapte 2,5 % unt ulei magiun ouă de găină	10,00 10,00 100,00 10,00 10,00 10,00 1,00	10,00 10,00 100,00 10,00 10,00 10,00 0,87	1,00 0,84 3,00 0,06 0,25 0,11 0,11	0,10 0,19 2,00 8,20 0,10 0,10 0,09	7,30 1,81 5,00 0,09 5,64 0,01 0,01	35,80 10,50 52,00 74,80 89,90 22,00 1,24
2	Fructe de sezon	100,00	cîrse vișine caise prune pere	100,00 100,00 100,00 100,00 100,00	90,00 90,00 86,00 85,00 85,00	0,36 0,63 0,86 0,77 0,85	0,09 0,34 0,34 0,26 0,26	13,50 11,70 9,46 12,41 12,41	52,20 53,10 41,28 39,95 51,85

[illegible]

Gustarea:															
1	Brînzoaică	90,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	35,80	10,50	34,80			
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50		9,90	1,24	89,90		
			zahăr	10,00	10,00				9,90						
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01							
			ulei	10,00	10,00		9,90								
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			ceai	200,00	200,00										
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	51,85	39,95	41,28	53,10		
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10						
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20						
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36						
persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20									
pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00									
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10									
2	Ceai cu zahăr	200,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	35,80	10,50	34,80			
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50		9,90	1,24	89,90		
			zahăr	10,00	10,00				9,90						
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01							
			ulei	10,00	10,00		9,90								
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			ceai	200,00	200,00										
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	51,85	39,95	41,28	53,10		
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10						
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20						
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36						
persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20									
pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00									
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10									
3	Fructe de sezon	100,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	35,80	10,50	34,80			
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50		9,90	1,24	89,90		
			zahăr	10,00	10,00				9,90						
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01							
			ulei	10,00	10,00		9,90								
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			ceai	200,00	200,00										
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	51,85	39,95	41,28	53,10		
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10						
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20						
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36						
persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20									
pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00									
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10									
Cîna I:															
1	Brînzoaică	90,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	35,80	10,50	34,80			
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50		9,90	1,24	89,90		
			zahăr	10,00	10,00				9,90						
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01							
			ulei	10,00	10,00		9,90								
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			ceai	200,00	200,00										
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	51,85	39,95	41,28	53,10		
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10						
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20						
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36						
persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20									
pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00									
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10									
Cîna II:															
4	făină de grîu integrală cu fier și acid folic cu unt	90/10	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	35,80	10,50	34,80			
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50		9,90	1,24	89,90		
			zahăr	10,00	10,00				9,90						
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01							
			ulei	10,00	10,00		9,90								
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			ceai	200,00	200,00										
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	51,85	39,95	41,28	53,10		
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10						
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20						
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36						
persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20									
pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00									
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10									
Cîna III:															
1	carne fiartă de găina	100,00	carne de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ouă de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			zahăr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29	52,00	20,00				
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			smîntînă	200,00	200,00										
			ceai	200,00	200,00										
zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	51,85	39,95	41,28	53,10					
prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10									
pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20									
mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36									
persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20									
pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00									
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10									
TOTAL:															
A TREIA ZI:															
Dejun:															
1	Cartofi fierți cu pește copt	300/45	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	74,80	83,22	3,53			
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			pește	100,00	57,00	9,69	2,68								
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80							
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12						
			ulei	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			pline	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00						
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			brînză tare 45 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
			TOTAL:												
			A TREIA ZI:												
Dejun:															
1	carne fiartă de găina	100,00	carne de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ouă de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			zahăr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29	52,00	20,00				
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			smîntînă	200,00	200,00										
			ceai	200,00	200,00										
zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	51,85	39,95	41,28	53,10					
prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10									
pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20									
mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36									
persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20									
pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00									
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10									
TOTAL:															
A TREIA ZI:															
Dejun:															
1	Cartofi fierți cu pește copt	300/45	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	74,80	83,22	3,53			
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			pește	100,00	57,00	9,69	2,68								
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80							
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12						
			ulei	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			pline	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00						
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							
			brînză tare 45 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
			TOTAL:												
			A TREIA ZI:												
Dejun:															
2	Ceai cu zahăr	200,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	35,80	10,50	34,80			
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50		9,90	1,24	89,90		
			zahăr	10,00	10,00				9,90						
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01							
			ulei	10,00	10,00		9,90								
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00							
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09							

Prinz:												
1	Legume proaspete	100,00	roși	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55			
2	Supă cu arpacas și legume și smântână	300/5	carțofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	3,28	3,12	89,90
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56				
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24				
			ulei	10,00	10,00		9,90					
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00	12,40		
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16				
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28			
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53			
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35	89,25		
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50				
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90			
			tomate în suc	10,00	10,00			1,50	8,50			
			propriu	10,00	10,00	0,54						
4	Compot din coacăză	200,00	coacăză	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85			
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80			
5	Pline de secară	100,00	pline de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00			
Gustare:												
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00			
2	Fructe de sezon	100,00	mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36			
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20			
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10			
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28			
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95			
			cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85			
			biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00			
1	Terci din hrișcă pe lapte 2,5%	150/200	Crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57			
2	Ou de găină fiert	43,50	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24			
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00							
4	Pline din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pline de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00			
Cina II:												
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00			
TOTAL:												
A PATRA ZI:												
Dejun:												
1	fidea	100,00	100,00	100,00	10,00		1,30	74,00	360,00			
	zahăr	100,00	100,00	10,00				9,90	34,80			
	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	10,00	3,00		2,00	5,00	52,00			
	unt	10,00	10,00	0,06	8,20		0,09		74,80			
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00			
	pline	100,00	100,00	8,10	1,20		48,00	267,00				
	unt	10,00	10,00	0,06	8,20		0,09		74,80			
	Pline din făină de grâu integrală fortificată cu	100/10/7	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			

		Dacă cont cu cartofi	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22	35,80
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53	
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30		
Dejun:										
A CINCEA ZI:										
TOTAL:										
1		Chefir	100,00	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00	2658,17
Cina II:										
4		Pîine din făină de grîu fier și acid folic integrală fortificată cu	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00	
3		Ceai cu zahăr	200,00	10,00	10,00			9,90	34,80	
2		Morcov înăbușit	200,00	ceai	200,00					
				unt	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
				Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
1		Păpănași cu sos din smîntînă	125/20	smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
				zahăr	10,00	10,00		9,90	34,80	
				ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
				unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
				faina	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
				brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
Cina I:										
2		Fructe de sezon	100,00	pepene galben	50,00	35,00	0,35	2,10	9,10	
1		Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
				persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
				mere	100,00	88,00	0,35	9,94	41,36	
				pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
				prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
				caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
				vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
				cîreșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
				biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
Gustare:										
5		Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
4		Compot din caise	200,00	zahăr	10,00	10,00		9,90	34,80	
3		Carne fiartă cu pîreu din cartofi	0,63	caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
				castravete proas.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
				Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
				cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
2		Supă din orez	350,00	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
				ceapă	10,00	8,40	0,14	0,80	3,53	
				morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
				unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
				orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
1		Varză proaspătă/ tomate	100,00	tomate	50,00	47,50	0,29	2,00	8,55	
		varză	50,00	40,00	0,32	2,16			12,40	
Prînz:										
		fier și acid folic cu unt și brînză tare 45 %		brînză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25

A OPTA ZI:															
TOTAL:															
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	101,88	78,10	423,02	2932,36	46,00				
Cina II:															
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pîine de grîu	100,00	100,00	8,10		1,20	48,00	267,00					
3	Ceai	200,00	zahăr	10,00	200,00				9,90	34,80					
2	Terci hercules	200,00	zahăr	10,00	100,00	3,00		2,00	5,00	52,00					
1	Puding din brînză cu morcov	125,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00		9,00	1,00	201,00	34,80	1,24			
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	0,56	0,00	74,80	35,80			
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	0,09	0,01	0,00	74,80	35,80			
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	0,00	0,00	74,80	35,80			
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,80	35,80			
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	0,00	0,00	74,80	35,80			
			zahăr	10,00	10,00			9,90			201,00	34,80			
Cina I:															
2	Fructe de sezon	100,00	pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10						
1	Pesmeți	200,00	pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00						
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20						
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36						
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20						
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10						
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28						
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95						
			cîreșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85						
			pesmeți	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00						
			Gustarea:												
			5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00			
4	Compot din piersici	200,00	zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80						
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20						
			propriu	10,00	10,00	0,54	1,50	8,50							
			tomate în suc												
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53						
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28						
			varză	50,00	40,00	0,32	2,16	12,40							
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60						
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
			ulei	10,00	10,00		9,90	89,90							
			făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
2	Morcov/varză proaspătă	100,00	pește	100,00	57,00	9,69	2,68	83,22							
			varză	50,00	40,00	0,32	2,16	12,40							
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28						
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00						
			ulei	10,00	10,00		9,90	89,90							
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53						
			propriu	10,00	10,00	0,54	1,50	8,50							
			tomate în suc												
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28						

Defin:																
1	Papanasi cu morcov	200,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	3,28	0,56	0,00	0,00			
			crupe de grîs	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,56	7,30	9,90	34,80	1,24		
			zahăr	10,00	10,00	1,00				9,90						
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	0,09	34,80	1,24					
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80							
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	52,00				
			Lapte 2,5 %	200,00	100,00	3,00	2,00									
			pline	100,00	100,00	8,10	1,20		48,00	267,00						
			100/10													
			3	întegrală fortificată cu fier și acid folic cu unt			10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80				
Prînz:																
1	Supă din legume	200/50	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40	3,28	0,56	0,80	3,53			
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01									
			ceapă	10,00	8,40	0,14										
			tomate în suc	10,00		0,54		1,50	8,50							
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90	20,00	0,32	1,40	5,58			
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00									
			castraveți	50,00	46,50	0,37			112,50	52,00	5,00	0,09	74,80			
			carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25									
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00									
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20									
3	Chiftea preparată în abur	75/150	vișine	100,00	85,00	0,77	0,34		39,95	34,80	9,90					
4	Compot din vișine	200,00	zahăr	10,00	10,00			9,90								
5	Plîne de secară	100,00	pline de secară	100,00	100,00	9,00	3,00		258,00							
Gustare:																
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75		213,00	51,85	12,41	37,00	9,10			
2	Fructe de sezon	100,00	pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06		9,00	31,20	2,28	2,10	9,10			
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24									
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94								
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20							
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10							
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28							
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95							
			cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85							
			50,00													
			Cina I:													
1	Babă cu brînză și smîntînă	200,00	țăitei	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00	360,00	201,00	1,00	9,90	34,80			
			brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00									
			zahăr	10,00	10,00											
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24							
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80							
			cacao	100,00	100,00											
			zahăr	10,00	10,00											
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00									
4	Plîne de grîu	90,00	pline de grîu	100,00	100,00	8,10	1,20		48,00	267,00						
			Cina II:													
			1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00				
			TOTAL:													
			A NOUA ZI:													
									103,38	86,35	351,26	2796,45				

Dejun:		Prînz:										Gustarea:										Cina I:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	Tocană din legume	200,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	3,28	3,53	12,40	9,10	4,50	52,00	35,80	89,90	112,50	52,00	35,80	89,90	12,40	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	89,90	53,10	34,80	258,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	4,50	mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	0,56	3,28	4,50	castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58	tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	89,90	53,10	34,80	258,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			ulei	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80	1,50	8,50	unt	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	89,90	53,10	34,80	258,00	5,00	2,00	3,00	15,15	5,25		112,50	52,00	35,80	89,90	12,40	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	1,50	8,50	8,55	5,58	4,50	3,28	3,53	35,80	

2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pîine de grîu		100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00

Cîna II:

1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
---	--------	--------	--------	--------	--------	------	------	------	-------

TOTAL:

						86,96	80,30	415,14	2839,00
--	--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------

A ZECEA ZI:

Dejun:

1	Peste hec cu cartofi fierți	50/150	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07		57,60
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00

Prînz:

1	Ciorbă cu cartofi	300,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
2	Ardei dulci/tomate	100,00	ardei dulci	50,00	37,50	0,38		2,25	11,25
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
3	Pilaf cu carne	130/70	ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Compot din piersci	200,00	piersci	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustare:

1	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	100,00	Covrigi	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
			cîreșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			piersci	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10

Cîna I:

	orez	100,00	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	zahăr	10,00	10,00	10,00			9,90	34,80
	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01		1,24

1	Puding din orez	200,00	stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			caise uscate	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Pinne din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pline	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Cina II:									
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:									
						74,17	66,31	460,30	2889,25