

Tabăra de întemare a sănătăii copilor "LUCEAFĂRUL"



COORDONAT
Şef CSP Chişinău

Eudochia Tcaci
2019



Director al taberei de
întemare a sănătăii
copilor "LUCEAFĂRUL"

Ana Pascal
2019



MENIUL
aproximativ pentru 10 zile
al taberei de întemare a sănătăii
copilor "LUCEAFĂRUL"

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.	Produsele alimentare	Cant. Brutto, gr.	Cant. Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
---------	---------------------	------------------------	----------------------	-------------------	------------------	----------	--------	---------	------

PRIMA ZI:

Dejun:

1	Terci din orez risipit cu carne de găină	200/90	zahăr	10,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
2	Lapte 2,5 %	100,00	carne de găină	10,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare 45 %	100/10	unt	10,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			brînză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25

Prînz:

1	Castraveți/tomate proaspeți	100,00	castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
2	Borș din carne cu smîntînă	350/10	tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			pastă de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Compot din mere	200,00	mere proaspete	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
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	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			cireșe	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
2	Fructe de sezon	100,00	pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20

5	Pline de secară	100,00	pline de secară	100,00	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00		
4	Ceai de măceș	200,00	măceș	200,00	200,00	200,00			9,90	34,80		
3	Gulaș cu varză înbușită	80/200	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			făină de grâu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			morcov	10,00	8,00	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			unt	10,00	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	0,09	0,80	3,53
			ceapă	10,00	8,40	10,00	0,14				1,50	8,50
			paste de tomate	10,00	10,00	10,00	0,54				112,50	112,50
			carne de vită	100,00	75,00	100,00	15,15	5,25			89,90	89,90
2	Rasolnic	350,00	ulei	10,00	10,00	10,00		9,90			3,53	
			ceapă	10,00	8,40	10,00	0,14			0,80		
			crupă de arpacaș	100,00	99,00	100,00	9,90	1,29			65,34	320,76
			morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01			0,56	3,28
			castraveți mur.	50,00	46,50	50,00	0,37				1,40	5,58
			cartofi	100,00	72,00	100,00	1,44	0,07			13,68	57,60
			ardei gras dulce	50,00	37,50	50,00	0,38				2,25	11,25
1	Tomate/ardei gras dulce	100,00	tomate	50,00	47,50	50,00	0,29		2,00	8,55		
Prinz:												
4	Ceai cu zahăr	200,00	ceai zahăr	200,00	200,00	200,00			9,90	34,80		
3	Pline din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	unt	10,00	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80		
			pline de grâu	100,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00		
2	Omletă	100,00	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			ouă de găină	4,00	0,87	4,00	0,11	0,09	0,01	1,24		
1	Carne fiartă de găină	100,00	carne de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Dejun:												
A DOUA ZI:												
TOTAL:												
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00		
Cina II:												
4	Pline din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pline	100,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00		
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai zahăr	200,00	200,00	200,00			9,90	34,80		
2	Ouă de găină	52,00	ouă de găină	1,00	0,87	1,00	0,11	0,09	0,01	1,24		
1	Vinegret	250,00	ulei	10,00	10,00	10,00		9,90			89,90	
			varză									
			cartofi	100,00	72,00	100,00	1,44	0,07			13,68	57,60
			castraveți	50,00	46,50	50,00	0,37				1,40	5,58
			ceapă verde	10,00	8,40	10,00	0,14				0,80	3,53
			morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01			0,56	3,28
			sfeclă	100,00	80,00	100,00	1,36				8,64	34,40
Cina I:												
			mere	100,00	88,00	100,00	0,35		9,94	41,36		
			persici	100,00	80,00	100,00	0,72	0,24	7,20	31,20		
			pepene verde	50,00	30,00	50,00	0,18	0,06	2,28	9,00		
			pepene galben	50,00	35,00	50,00	0,35		2,10	9,10		

Prinz:												
1	Legume proaspete	100,00	rosii	50,00	47,50	50,00	0,29		2,00	8,55		
2	Supă cu arpacas și legume și smîntînă	300/5	castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58			
			crupă de arpacas	100,00	99,00	0,90	1,29	65,34	320,76			
			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			
3	Sarmale cu carne	250,00	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25			
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35			
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90			
			tomate în suc	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50			
			coacăză	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85			
4	Comput din coacăză	200,00	zahăr	10,00			9,90	34,80				
5	Pine de secară	100,00	pine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00			
Gustarea:												
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	pepene galben	50,00	50,00	0,35		2,10	9,10			
			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			
			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			
			ceai	200,00	200,00							
3	Ceai cu zahăr	200,00	zahăr	10,00				9,90	34,80			
4	Pine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pine 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: 102,42 58,47 469,60 2929,35												
A PATRA ZI:												
Dejun:												
1	Fidea cu lapte 2,5 %	250,00	fidea	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00	360,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80			
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	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			
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
2	Pine din făină de grîu integrală fortificată cu	100/10/7	pine	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			

1	Varză proaspătă/ tomate	100,00	varză	50,00	40,00	0,32	2,16	12,40	8,55	2,00	361,35	74,80	3,28	0,56	0,01	8,20	0,09	74,80	
2	Supă din orez	350,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	8,55	2,00	361,35	74,80	3,28	0,56	0,01	8,20	0,09	74,80	
3	Carne fiartă cu piure din cartofi	0,63	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25	13,68	57,60	52,00	74,80	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	5,00	52,00	74,80	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	5,00	52,00	74,80	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			castravete pros.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
4	Compot din caise	200,00	caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28	9,46	41,28	41,28	41,28	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	9,90	34,80	34,80	34,80	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
5	Pine de secară	100,00	pine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00	48,00	258,00	258,00	258,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00	12,41	51,85	51,85	51,85	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			cișeșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85	12,41	51,85	51,85	51,85	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95	9,27	39,95	39,95	39,95	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28	9,46	41,28	41,28	41,28	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10	11,70	53,10	53,10	53,10	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20	13,50	52,20	52,20	52,20	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36	9,94	41,36	41,36	41,36	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20	7,20	31,20	31,20	31,20	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00	2,28	9,00	9,00	9,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10	2,10	9,10	9,10	9,10	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
1	Păpănași cu sos din smântână	125/20	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	1,00	201,00	35,80	74,80	1,24	9,90	34,80	20,00	20,00	
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	9,90	34,80	34,80	34,80	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24	0,01	1,24	1,24	1,24	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	0,09	74,80	74,80	74,80	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			faina	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80	0,10	7,30	35,80	35,80	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00	0,32	20,00	20,00	20,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	0,01	0,56	3,28	3,28	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			faină de grâu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
2	Morcov înăbușit	200,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	0,01	0,56	3,28	3,28	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			faină de grâu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			9,90	34,80	9,90	34,80	34,80	34,80	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	9,90	34,80	34,80	34,80	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
4	Pine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00	1,20	48,00	267,00	267,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00	0,05	3,00	46,00	46,00	0,00	0,00	8,20	0,09	74,80	
TOTAL:						77,88	75,74	389,80	2658,17										
A CINCEAZI:																			
Dejun:																			
	pește	100,00	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22	35,80										
	ceapă	10,00	10,00	8,40	0,14			3,53	3,53										
	pesta cont cu cartofi			10,00	1,00	0,10		7,30	35,80										
1	fier și acid folic cu unt și brânză tare 45 %	100/10/2	brânză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25										
Prinzi:																			

Cina II:												
1	Chefir	100,00	100,00	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00	TOTAL:		
A SASEA ZI:									110,45	99,46	394,13	2992,14
2	brânză de vaci	100,00	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00				
	faină de grâu	10,00	10,00	1,00	1,00	0,10	7,30	35,80				
	drojdie	10,00	10,00	1,00	0,84	0,19	1,81	10,50				
	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,11	0,09	0,01	1,24				
	ulei	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	unt	10,00	10,00	0,06	0,06	8,20	0,09	74,80				
	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	3,00	2,00	5,00	52,00				
	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,11	0,09	0,01	1,24				
	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	unt	10,00	10,00	0,06	0,06	8,20	0,09	74,80				
	tomate	50,00	47,50	0,29	0,29	2,00	8,55	2,00				
	Lapte 2,5 %	200,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00				
	pine din făină de grâu	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00				
	fiere și acid folice	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00				
3	Omeletă	90,00	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Ceai cu zahăr	200,00	200,00	200,00	10,00	9,90	34,80					
	ceai	200,00	200,00	200,00	10,00	9,90	34,80					
	zahăr	10,00	10,00	10,00	10,00	9,90	34,80					
4	Brânzoaică	80,00	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00				
	brânză de vaci	100,00	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00				
	faină de grâu	10,00	10,00	1,00	1,00	0,10	7,30	35,80				
	drojdie	10,00	10,00	1,00	0,84	0,19	1,81	10,50				
	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,11	0,09	0,01	1,24				
	ulei	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	unt	10,00	10,00	0,06	0,06	8,20	0,09	74,80				
	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	3,00	2,00	5,00	52,00				
	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,11	0,09	0,01	1,24				
	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	unt	10,00	10,00	0,06	0,06	8,20	0,09	74,80				
	tomate	50,00	47,50	0,29	0,29	2,00	8,55	2,00				
	Lapte 2,5 %	200,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00				
	pine din făină de grâu	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00				
	fiere și acid folice	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00				
1	Cartofi înbușiți cu carne și tomate	200/90	100,00	100,00	72,00	13,68	57,60	89,25				
	carne de găină	100,00	75,00	15,60	15,60	6,60	4,50	4,50				
	cartofi	100,00	72,00	1,44	1,44	0,07	13,68	57,60				
	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	3,00	2,00	5,00	52,00				
	unt	10,00	10,00	0,06	0,06	8,20	0,09	74,80				
	tomate	50,00	47,50	0,29	0,29	2,00	8,55	2,00				
	Lapte 2,5 %	200,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00				
	pine din făină de grâu	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00				
	fiere și acid folice	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00				
2	Morcov/tomate proaspete	100,00	10,00	8,00	8,00	0,10	0,56	3,28				
	morcov	10,00	8,00	0,10	0,10	0,01	0,56	3,28				
	tomate	50,00	47,50	0,29	0,29	2,00	8,55	2,00				
	cartofi	100,00	72,00	1,44	1,44	0,07	13,68	57,60				
	carne de bovină	100,00	75,00	15,15	15,15	5,25	112,50	112,50				
	ceapă	10,00	8,40	0,14	0,14	0,80	3,53	89,90				
	ulei	10,00	10,00	10,00	10,00	9,90	34,80					
	ceai de macieș	200,00	200,00	200,00	200,00	190,00	34,80					
	zahăr	10,00	10,00	10,00	10,00	9,90	34,80					
5	Pine de secară	100,00	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00				
	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	100,00	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00				
	ceai	200,00	200,00	200,00	200,00	190,00	34,80					

A OPTA ZI:													
TOTAL:													
1	Chefir	100,00	Chefir	100,00	100,00	100,00	3,00	101,88	78,10	423,02	2932,36		
Cina II:													
4	Pline din făină de grâu integrată fortificată cu fier și acid folic	90,00	pline de grâu	100,00	100,00	100,00	8,10		1,20	48,00	267,00		
3	Ceai	200,00	zahăr	10,00	10,00	200,00				9,90	34,80		
2	Terci hercules	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	100,00	3,00		2,00	5,00	52,00		
1	Puding din brânză cu morcov	125,00	brânză de vaci	100,00	100,00	100,00	16,00		9,00	1,00	201,00		
			zahăr	10,00	10,00						9,90	34,80	
			ouă de găină	1,00	0,87	10,00	0,11	0,09	0,01	1,24			
			morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28			
			smântână	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			unt	10,00	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
			făină de grâu	10,00	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80			
			hercules	100,00	99,00	100,00	9,90	1,29	65,34	320,76			
			zahăr	10,00	10,00	10,00				34,80			
			ceai	200,00	200,00								
Cina I:													
2	Fructe de sezon	100,00	pepene galben	50,00	35,00	50,00	0,35			2,10	9,10		
1	Pesmeți	200,00	pesmeți	100,00	100,00	100,00	11,00		3,00	79,00	320,00		
			cireșe	100,00	85,00	100,00	0,85	0,26	12,41	51,85			
			vișine	100,00	85,00	100,00	0,77	0,34	9,27	39,95			
			caise	100,00	86,00	100,00	0,86	0,34	9,46	41,28			
			prune	100,00	90,00	100,00	0,63		11,70	53,10			
			pere	100,00	90,00	100,00	0,36	0,09	13,50	52,20			
			mere	100,00	88,00	100,00	0,35		9,94	41,36			
			persici	100,00	80,00	100,00	0,72	0,24	7,20	31,20			
			pepene verde	50,00	30,00	50,00	0,18	0,06	2,28	9,00			
			pepene galben	50,00	35,00	50,00	0,35						
Gustarea:													
5	Pline de secară	100,00	pline de secară	100,00	100,00	100,00	9,00		3,00	48,00	258,00		
4	Comput din pierici	200,00	zahăr	10,00	10,00					9,90	34,80		
			pierici	100,00	80,00	100,00	0,72	0,24	7,20	31,20			
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	tomate în suc	10,00	10,00		0,54			1,50	8,50		
			ceapă	10,00	8,40	10,00	0,14		0,80	3,53			
			morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28			
			varză	50,00	40,00	50,00	0,32		2,16	12,40			
			cartofi	100,00	72,00	100,00	1,44	0,07	13,68	57,60			
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ulei	10,00	10,00	10,00		9,90		89,90			
			făină de grâu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			pește	100,00	57,00	100,00	9,69	2,68	83,22				
			varză	50,00	40,00	50,00	0,32		2,16	12,40			
2	Morcov/varză proaspătă	100,00	morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28			
1	Supă cu legume cu smântână cu orez	350/10	smântână	10,00	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00			
			ulei	10,00	10,00	10,00		9,90		89,90			
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ceapă	10,00	8,40	10,00	0,14		0,80	3,53			
			propru	10,00	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50			
			tomate în suc	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28			

A NOUA ZI:										
TOTAL:										
1	Chefir	100,00	100,00	100,00	100,00	3,00	0,05	351,26	2796,45	46,00
Cina II:										
4	Pline de grâu	90,00	100,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00	
3	Cacao cu lapte 2,5%	200,00	10,00	10,00	10,00	3,00	2,00	5,00	52,00	34,80
	zahăr									9,90
	cacao									100,00
	unt									10,00
1	Babă cu brânză și smântână	200,00	1,00	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24	34,80
	zahăr									10,00
	brânză de vaci									16,00
	tăieței									100,00
										1,30
										74,00
										360,00
										201,00
										9,90
										1,24
										0,09
										74,80
Cina I:										
2	Fructe de sezon	100,00	50,00	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10	9,00
	pepene galben									2,28
	pepene verde									0,06
	persici									0,24
	mere									9,94
	pere									13,50
	prune									11,70
	caise									0,34
	vișine									0,34
	cireșe									0,26
	biscuiți									4,75
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	50,00	50,00	4,10	37,00			213,00	
Gustare:										
5	Pline de secară	100,00	100,00	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00	34,80
4	Compot din vișine	200,00	10,00	10,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95	74,80
	zahăr									5,00
	vișine									112,50
3	Chiftea preparată în abur	75/150	100,00	100,00	75,00	15,15	5,25			5,58
	carne de vită									1,40
	castraveți									0,32
	smântână									2,00
	ulei									9,90
	propriu									1,50
1	Supă din legume	200/50	10,00	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53	3,28
	tomate în suc									0,10
	ceapă									0,01
	morcov									0,32
	varză									40,00
										5,00
										12,40
										2,16
										12,40
										8,50
										89,90
										20,00
										5,58
Prânz:										
3	Pline din raina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	100,00	100,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
	unt									10,00
2	Lapte 2,5%	200,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00		52,00	
	pline									48,00
1	Papanashi cu morcov	200,00	10,00	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
	brânză de vaci									100,00
	morcov									8,00
	crupe de grâu									0,00
	crupe de grâu									0,00
	zahăr									10,00
	ouă de găină									1,00
	unt									10,00
	smântână									0,00
	Lapte 2,5%									100,00
	pline									100,00
	unt									10,00
	zahăr									10,00
	faină de grâu									1,00
	morcov									0,01
	crupe de grâu									0,00
	brânză de vaci									16,00
										9,00
										1,00
										3,28
										0,56
										0,00
										7,30
										9,90
										0,01
										1,24
										0,09
										74,80
										0,00
										0,00
										3,28
										0,56
										1,00
										201,00

Defun:

Dejun:

1	Tocană din legume	200,00	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
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			bostan	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10
			mazăre conser.	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00		5,00	52,00
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			Lapte 2,5 %	200,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			pine de grâu cu unt și	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			brinză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59	37,25	
3	brinză tare 45 %	100/10	brinză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59	37,25	
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80

Prinz:

1	Prijolele cu varză înăbușită	75/130	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25	112,50	
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			pesmet	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			faină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			tomate în suc	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			unt	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
2	Tomate/castraveți proaspeți	100,00	tomate	50,00	47,50	0,29		8,55	
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
3	Supă de mazăre	300,00	mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	4,50	
			morcov	10,00	8,00	0,10		0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		53,10	
			zahăr	10,00	10,00		9,90	34,80	
5	Pline de secară	100,00	pine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustare:

1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00	
2	Fructe de sezon	100,00	biscuiți	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			cișine	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
			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

Cina I:

1	Cartofi înăbușiți cu fructe	250,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			curcaga	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			faină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00

Cina II:										
2	Fructe de sezon	100,00	ciresă	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85	320,00
1	Covrigel fără grăsimi hidrogenizate	100,00	Covrigel	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00	
2	Fructe de sezon	100,00	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	
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20	
			pepene verde	50,00	30,00	0,18		2,28	9,00	
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10	
Cina I:										
			orez	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	
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24	
Gustarea:										
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	
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90	
1	Ardei dulci/tomate	100,00	smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00	
			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	zahăr	100,00	10,00			9,90	34,80	
			piersici	200,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20	
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	
5	Pine de secară	100,00	pine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00	
Prinz:										
1	Peste nec 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	13,68	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	Pine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	pine	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	
Dejun:										
1	Peste nec 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	13,68	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	Pine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00	
TOTAL:										
A ZECEA ZI:										
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00	
Cina II:										
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
3	Pine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00	

1	Puding din orez	200,00	starfide	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
			smintină	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	Prine 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
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

Cina II: