

COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chisinau

“APROBAT”

Director

S.R.L. “Agro-Tiras”

D-na Eudochia TCACI

“ 8 ”



2019

Stepan DRIGA

“ 08 ”



2019

MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor în

TABARA DE ODIHNĂ

“NISTRU”

PERIOADA ESTIVALĂ 2019

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
PRIMA ZI:									
Dejun:									
1	Terci din orez risipit cu carne de gaina	200/90	orez	60	59,4	4,34	1,19	37,42	216,81
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			carne de gaina	100	75	15,6	6,6	4,5	89,25
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Prinz:									
1	Castraveți/tomate proaspeți	100	castraveți	100	93	0,74		2,79	11,16
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
2	Borș din carne cu smântină	350/10	varza	150	120	0,96		6,48	37,2
			morcov	10		0,1	0,01	0,56	3,28
			cartofi	100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5
			verdeță(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			smântină	10	10	0,28	2	0,32	20
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			ulei de fl. soarelui	10	10		9,9		89,9
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100	Carne de gaina	100	75	15,6	6,6	4,5	89,25
			faina de grâu	10	10	1	0,1	7,3	35,8
			pastă de tomate	5	5	0,27		0,75	4,27
			ceapa	8	6,72	0,11		0,64	2,82
			ulei de fl. soarelui	5	5		4,95		44,95
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
			lapte	50	50	1,5	1	2,5	26
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Compot din mere		mere	50	44	0,18		4,97	20,68
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Biscuiți fara grasimi hidrogenati	50	biscuiti	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Fructe de sezon (cireșe)	100	cirese	100	85	0,85	0,26	12,41	51,85
Cina I									
1	Ouă de gaină	52	ou de gaină	60	52	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Vinegret	250	sfeclă roșie	100	80	1,36		8,64	34,4
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă verde	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
			varză	50	40	0,32		2,16	12,4
			ulei	10	10		9,9		89,9
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir natural	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						100,77	101,68	375,12	2851,24

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A doua zi									
Dejun:									
1	Omletă cu carne	100	Oua	34	29,58	3,85	2,96	0,3	42,3
			Lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt	7	7	0,04	5,74	0,06	52,36
			carne de gaina	120	90	18,72	7,92	5,4	107,1
2	Ceai	200	ceai	0,2	0,2				
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Terci din griș pe lapte	200	Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			Crupă de griș	35	34,83	3,94	0,24	25,42	119,45
			zahăr	5				4,95	17,4
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	piine	100	100	9	3	48	258
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Prînz:									
1	Legume proaspete: rosii, castraveți	100	castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			tomate	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Supă din legume cu orez și smîntînă	350/10	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			cartofi	90	64,8	1,3	0,06	12,31	51,84
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25
			verdeată(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			smîntînă	10	10	0,28	2	0,32	20
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	ulei de fl. soarelui	10	10		9,9		89,9
			Pește	100	57	9,69	2,68		83,22
			faina de grâu	8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. soarelui	10	10		9,9		89,9
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
			lapte	50	50	1,5	1	2,5	26
			varza	120	96	0,77		5,18	29,76
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
4	Compot din piersici proaspete		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Covrigei	15	covrigei	15	15	1,65	0,45	11,85	48
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fruce de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36
Cina I									
1	Papanasi cu sos din smîntînă	125/20	ou de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			brînză pr. de vaci 5%	100	100	16	9	1	201
			crupă de griș	15	14,93	1,69	0,1	10,9	51,19
			unt	8	8	0,05	6,56	0,07	59,84
			smîntînă	20	20	0,56	4	0,64	40
			zahăr	10				9,9	34,8
2	Morcov înăbușit	200	morcov	190	152	1,98	0,15	10,64	62,32
			faină de grâu	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
			lapte	50	50	1,5	1	2,5	26
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Lapte 2,5%	200	lapte	200	200	6	4	10	104
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
Cina II									
	Chefir natural	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						114,65	108,11	340,29	2874,03

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto, gr.	Cantitatea Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A treia zi									
Dejun:									
1	Cartofi fierți cu pește	300/45	cartofi	350	252	5,04	0,25	47,88	201,6
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			pește	90	51,3	8,72	2,41		74,9
			ulei de fl.soarelui	8	8		7,92		71,92
			ceapă	8	6,72	0,11		0,64	2,82
			mărar	5	4	0,05	0,01	0,31	1,12
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45%	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Prânz:									
1	Tomate/Ardei gras dulce	100	ardei gras dulce	55	41,25	0,41		2,48	12,38
			tomate	60	57	0,34		2,39	10,26
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castaveți murați	50	50	0,5	0,1	1,5	6
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			crupa de arpacaș	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață(patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl. soarelui	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodată	1	1				
3	Guleș cu varză înăbușită	80/200	carne de vită	160	120	24,24	8,4		180
			pastă de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25
			ceapa	30	24	0,43		2,39	10,58
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			faină de grâu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			lapte	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			sare iodată	1	1				
Varză	160	128	1,02		6,91	39,68			
4	Ceai		ceai	0,2					
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Brânzoaică	90	brânză pr. de vaci 5%	40	40	6,4	3,6	0,4	80,4
			făină	35	35	3,5	0,35	25,55	125,3
			drojdie	2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
			zahăr	8	8			7,92	27,84
			ouă de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			lapte	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			ulei de fl.soarelui	5	5		4,95		44,95
			sare iodată	1	1				
2	Iaurt natural 2,6%	1/100	iaurt	100	100	2	3	4	50
3	Fructe de sezon (caise)	100	caise	100	86	0,86	0,34	9,46	41,28
Cina I									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			lapte	200	200	6	4	10	104
2	Ou fiert	50	ou	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						128,51	93	388,29	3052,35

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A patra zi									
Dejun:									
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45%	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Prînz:									
1	Salata varză proaspătă/tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl. soarelui	3	3		2,97		26,97
			tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
			orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
2	Supă din orez din bulion de carne	350	unt	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
			Carne de gaina	150	112,5	23,4	9,9	6,75	133,88
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi	110/200	cartofi	230	165,6	3,31	0,17	31,46	132,48
			lapte	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
			zahar	10	10			9,9	
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Biscuiți fara grasimi hidrogenate	15	biscuiti	15	15	1,23	1,43	11,1	63,9
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon (cireșe)	100	cirese	100	85	0,85	0,26	12,41	51,85
Cina I									
1	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/100	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir natural	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						113,08	84,85	377,49	2679,94

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal			
A cincea zi:												
Dejun:												
1	Pește cu cartofi tineri fierți	50/250	pește	100	57	9,69	2,68		83,22			
			ceapă	5	4,2	0,07		0,4	1,76			
			pesmeți	5								
			unt	8	8	0,05	6,56	0,07	59,84			
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8			
			mărar	5	4	0,05	0,01	0,31	1,12			
			ulei de fl.soarelui	7	7		6,93		62,93			
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104			
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267			
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8			
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25			
Prânz:												
1	Legume proaspete: varză morcov castraveți verdeață	100	varză	40	32	0,26		1,73	9,92			
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56			
			castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58			
			verdeață	20	16	0,21	0,05	1,23	4,48			
2	Borș cu smântină cu bulion din carne	350/10	sfeclă	100	80	1,36		8,64	34,4			
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56			
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32			
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53			
			pasta de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55			
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28			
			smintină	10	10	0,28	2	0,32	20			
			zahăr	3	3			2,97	10,44			
			ulei de fl. soarelui	3	3			2,97	26,97			
3	Carne cu sos și terci din hrișcă	75/100	Carne de gaina	185	138,75	28,86	12,21	8,33	165,11			
			crupă de hrișcă	45	44,55	5,17	0,89	26,28	152,81			
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8			
			ceapa	5	4,2	0,07		0,4	1,76			
			făină de griu	4	4	0,4	0,04	2,92	14,32			
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55			
4	Compot din prune		prune	50	45	0,32		5,85	26,55			
			zahar	10	10			9,9	34,8			
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258			
Gustarea:												
1	Chiflă achiziționată	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2			
			2	Iaurt natural 2,6%	1/100	iaurt	100	100	2	3	4	50
						3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35
Cina I												
1	Brânzoaică	80	brinza proasp. 5%	30	30	4,8	2,7	0,3	60,3			
			făină de griu	25	25	2,5	0,25	18,25	89,5			
			drojdii	2	2	0,17	0,04	0,36	2,1			
			ouă de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44			
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95			
			unt	10	10	0,6	8,2	0,09	74,8			
			lapte	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8			
2	Legume înăbușite	300	lapte	20	20	0,6	0,4	1	10,4			
			varză	100	80	0,64		4,32	24,8			
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4			
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4			
			pastă de tomate	8	8	0,43		1,2	6,8			
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95			
			făină de griu	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74			
pătrunjel verde	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28						
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2							
			zahăr	10	10			9,9	34,8			
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267			
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8			
Cina II												
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92			
Total:						116,6	98,2	392,73	2979,83			

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A șasea zi:									
Dejun:									
1	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate	200/90/70	carne de gaina	175	131,25	27,3	11,55	7,88	156,19
			cartofi	250	180	3,6	0,18	34,2	144
			Lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			unt	9	9	0,05	7,38	0,08	67,32
			tomate	70	66,5	0,4		2,79	11,97
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcov tomate	100	morcov	100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
			tomate	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă cu legume cu smîntînă cubulion din carne	350/5	varză	70	56	0,45		3,02	17,36
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			mazăre verde cons.	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			rosii	30	28,5	0,17		1,2	5,13
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			smintînă	5	5	0,14	1	0,16	10
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
3	Budincă din cartofi cu carne	250	dovlecei	60	45	0,27	0,14	2,57	5,4
			carne de bovină	110	82,5	16,67	5,78		123,75
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			ulei de floarea soar.	10				9,9	89,9
4	Ceai		ceai	0,2	0,2				
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Chiflă achiziționată	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2
2	Fruite de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36
Cina I									
1	Sufleu din brînză cu smintînă	150/10	brinza proasp. 5%	100	100	16	9	1	201
			lapte	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			zahăr	10	10			9,9	34,8
			oua de gaina	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1
			unt	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			smintînă	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Terci de orez pe lapte	250	lapte	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	17,4
3	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			lapte	100	100	3	2	5	52
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						130,63	93,31	379,83	2948,62

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	
A șaptea zi:										
Dejun:										
1	Tocană din legume	200	cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32	
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4	
			ceapă	30	25,2	0,43		2,39	10,58	
			varză	40	32	0,26		1,73	9,92	
			bostan	50	35	0,35		2,1	9,1	
			mazăre conservată	10	10	0,5	0,02	1,3	4	
			lapte	50	50	1,5	1	2,5	26	
			crupă de griș	5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06	
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97	26,97		
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104	
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267	
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25	
Prânz:										
1	Legume proaspete: castraveți tomate	100	castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58	
			tomate	60	57	0,34		2,39	10,26	
2	Supă de mazăre	300	mazăre	35	34,83	8,01	0,35	18,46	109,35	
			morcov	15	12	0,16	0,01	0,84	4,92	
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53	
			ulei de floarea soar.	2	2		1,98		17,98	
			cartofi	60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56	
3	Pîrjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de bovină	100	75	15,15	5,25		112,5	
			piine de griu	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7	
			lapte	20	20	0,6	0,4	1	10,4	
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97		26,97	
			varză	145	116	0,93		6,26	35,96	
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53	
			faină de grâu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9	
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
			pastă de tomate	1	1	0,05		0,15	0,85	
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98	
			zahar	10	10			9,9	34,8	
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258	
Gustarea:										
1	Chiflă achiziționată	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2	
2	Portocale	100	portocale	100	70	0,63	0,07	7,7	32,9	
3	Fruite de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36	
Cina I										
1	Cartofi inabușiți cu fructe și carne de vită	250/100	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2	
			prune	15	13,5	0,09		1,76	7,97	
			stafide	20	20	0,34	0,14	12,6	50	
			curaga	5	5	0,09	0,04	3,15	12,5	
			zahăr	2	2			1,98	6,96	
			faină de griu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9	
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
			carne de vită	150	112,5	22,73	7,88		168,75	
			smintină	10	10	0,28	2	0,32	20	
						lapte	50	50	1,5	1
2	Lapte	200	lapte	200	200	6	4	10	104	
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3	
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
4	Omletă	90	lapte	50	50	1,5	1	2,5	26	
			oua de gaina	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21	
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
Cina II										
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92	
Total:							119,85	80,86	356,85	2757,1

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A opta zi:									
Dejun:									
1	Ragu din legume proaspete cu carne	250/180	carne de gaina	180	135	28,08	11,88	8,1	160,65
			făină de grâu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			castraveți	30	27,9	0,22		0,84	3,35
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			mazăre verde	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			ulei de floarea soar.	10	10		9,9		89,9
			varză	50	40	0,32		2,16	12,4
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
			pastă de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5
verdeturi (pătr.)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98			
2	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcovi varză	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			varză	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Supă din legume cu perișoare din carne	200/50	varză	85	68	0,54		3,67	21,08
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			smintînă	5	5	0,14	1	0,16	10
			carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			oua de gaina	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
orez	5	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07			
3	Chiftea preparată în abur cumorcov și prune uscate înăbușite	75/150	carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			piine de grâu	12	12	0,97	0,14	5,76	32,04
			lapte	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt	2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
			morcov	160	128	1,66	0,13	8,96	52,48
			prune uscate	20	20	0,34	0,14	12,6	50
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
2	Fructe de sezon (struguri)	100	struguri	100	87	0,61	0,17	15,66	60,03
Cina I									
1	Babă cu brânză și smintînă	200	tăiței	35	35	3,5	0,46	25,9	126
			brânză	100	100	16	9	1	201
			zahăr	8	8			7,92	27,84
			ouă	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Cacao cu lapte	200	lapte	200	200	6	4	10	104
			zahăr	10	10			9,9	34,8
			cacao	2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
3	Terci de grîș pe lapte	200	lapte	100	100	3	2	5	52
			crupă de grîș	35	34,83	3,94	0,24	25,42	119,45
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						135,39	91,74	355,01	2859,36

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A noua zi:									
Dejun:									
1	Pește Hec cu cartofi	50/150	pește	90	51,3	8,72	2,41		74,9
			lapte	50	50	1,5	1	2,5	26
			ouă de gaina	30	26,1	3,39	2,61	0,26	37,32
			ulei de floarea soar.	3			2,97		26,97
			cartofi	210	151,2	3,02	0,15	28,73	120,96
2	Lapte	200	ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			lapte	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Prânz:									
1	Legume proaspete: ardei dulci tomate	100	ardei dulci	50	41,25	0,41		2,48	12,38
			tomate	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Ciorbă cu cartofi	300	cartofi	120	86,4	1,73	0,09	16,42	69,12
			morcov	12	9,6	0,12	0,01	0,67	3,94
			ceapă	6	5,04	0,09		0,48	2,12
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97		26,97
			smântină	5	5	0,14	1	0,16	10
3	Pilaf cu carne	130/70	carne de vită	140	105	21,21	7,35		157,5
			ceapa	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			ulei de floare soar.	5	5		4,95		44,95
			morcovi	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
4	Compot din piersici		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Biscuiti fara grasimi hidrogenate	15	biscuiti	15	15	1,23	1,43	11,1	63,9
2	Iaurt natural 2,6%	100	Iaurt	100	100	2	3	4	50
3	banane	100	banane	100	70	0,7	0,21	15,4	62,3
Cina I									
1	Puding din orez	200	orez	50	49,5	3,61	0,99	31,19	180,68
			lapte	10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			ouă de gaină	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			stafide	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			caise uscate fără simbu	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			smântină	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Ou fiert	43,5	oua de gaina		43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						100,76	73,09	346,66	2618,25

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A zecea zi									
Dejun:									
1	Omletă cu carne fiartă de gaină	100	carne de gaina	120	90	18,72	7,92	5,4	107,1
			oua de gaină	34	29,58	3,85	2,96	0,3	42,3
			lapte	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt	7	7	0,04	5,74	0,06	52,36
2	Pîrjoale din cartofi cu castraveți proaspeți	200/60	cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			oua de gaină	17	14,79	1,92	1,48	0,15	21,15
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			castraveți	60	55,8	0,45		1,67	6,7
3	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine din făina de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcovi varză	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			varză	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castaveți murați	50	50	0,5	0,1	1,5	6
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			crupa de arpacaș	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață(patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl. soarelui	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
3	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/10	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Covrigei	60	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
2	Fruce de sezon (struguri)	100	struguri	100	87	0,61	0,17	15,66	60,03
Cina I									
1	Budincă din brînză proaspătă	90/20	brînză 5%	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
			lapte	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			ou de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			zahăr	6	6			5,94	20,88
			cr. de griș	6	6	0,67	0,04	4,36	20,48
			unt	6	6	0,04	4,92	0,05	44,88
2	Ceai cu lapte	200	Smîntăna	20	20	0,56	4	0,64	40
			ceai	0,2	0,2				
			lapte	100	100	3	2	5	52
3	Terci de orez pe lapte	250	zahăr	10	10			9,9	34,8
			lapte	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Piine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt		zahăr	5	5			4,95	17,4
			piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						134,06	106,51	436,59	3205,59