Tabăra de întremare a sănătății copiilor "LUCEAFĂRUL"

COORDONAT
Șef CSP Chișinău

_____ Eudochia Tcaci
19 09 2019

APROBAT
Director al taberei de
întremare a sănătății
copiilor „LUCEAFĂRUL"

_____ Ana Pascal
_____2019

MENIUL
aproximativ pentru 10 zile
al taberei de întremare 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:									
Dejun:									
1	Terci din orez risipit cu carne de găină	200/90	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			zahăr						
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
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 %	100/10/20	pîine	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
			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
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Borș din carne cu smăntînă	350/10	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
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100	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 prospete	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
Gustarea:									
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 gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
2	Fructe de sezon	100,00	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
			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	Vinegret	250,00	sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă verde	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			castraveţi	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			varză						
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
2	Ouă de găină	52,00	ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic	90,00	pîine	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:						**92,96**	**113,61**	**366,53**	**2868,22**
A DOUA ZI:									
Dejun:									
1	Carne fiartă de găină	100,00	carne de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Omletă	100,00	ouă de gaină	4,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic cu unt	90/10	pîine de grîu	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
4	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
Prînz:									
1	Tomate/ardei gras dulce	100,00	tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			ardei gras dulce	50,00	37,50	0,38		2,25	11,25
2	Rasolnic	350,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			castraveţi mur.	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			crupă de arpacaş	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34	320,76
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
3	Gulaş cu varză înăbuşită	80/200	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			paste de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			făină de grîu	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
4	Ceai de măcieş	200,00	măcieş	200,00	200,00				
			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

Gustarea:									
1	Brînzoaică	90,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			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
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			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	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	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	carne fiarta de gaina	100,00	carne de găină	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
			ouă de gaină	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
			crupă de griş	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
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci din grîu pe lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			crupe de griş	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic cu unt	90/10	pîine de grîu	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:						**92,76**	**95,25**	**380,80**	**2903,13**
A TREIA ZI:									
Dejun:									
1	Cartofi fierţi cu peşte copt	300/45	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			peşte	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			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
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 şi acid folic unt	10,00	pîine	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
			brînză tare 45 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Prînz:									
1	Legume proaspete	100,00	roşii	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			castraveţi	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
2	Supă cu arpacaş şi legume şi smîntînă	300/5	crupă de arpacaş	100,00	99,00	9,90	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
			verdeaţă	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
3	Sarmale cu carne	250,00	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
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
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	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:									
1	Biscuiţi fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiţi	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	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	Terci din hrişcă pe lapte 2,5%	150/200	Crupe de hrişcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
2	Ou de găină fiert	43,50	ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic	90,00	pîine 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
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu	100/10/20	pîine	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

3	fier şi acid folic cu unt şi brînză tare 45 %	100/10/20	brînză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25
Prînz:									
1	Varză proaspătă/ tomate	100,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Supă din orez	350,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			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	Carne fiartă cu pireu din cartofi	0,63	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			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
			castravete proas.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din caise	200,00	caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			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
Gustarea:									
1	Biscuiţi fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiţi	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	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	Păpănaşi cu sos din smîntînă	125/20	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			faina	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
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Morcov înăbuşit	200,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			făină de grîu	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
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic	90,00	pîine 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:						**77,88**	**75,74**	**389,80**	**2658,17**
A CINCEA ZI:									
Dejun:									
	Peşte copt cu cartofi		peşte	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			pesmeţi	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80

1	Pește copt cu cartofi tineri fierți	50/250	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			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
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	100/10	pîine	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
Prînz:									
1	Borș cu smîntînă	350/10	sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			zahăr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Legume proaspete	100,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			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
			paste de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57
			făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			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
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	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
			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	Legume înăbușite	300,00	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			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
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			pătrunjel verde	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12

2	Brînzoaică	80,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			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
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	0,00	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
3	Omletă	90,00	ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic	90,00	pîine 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:						**110,45**	**99,46**	**394,13**	**2992,14**
A ŞASEA ZI:									
Dejun:									
1	Cartofi înăbuşiţi cu carne şi tomate	200/90/70	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			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
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
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 şi acid folic cu unt	100/10	pîine	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
Prînz:									
1	Supă cu legume cu smîntînă	350/5	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			roşii	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			verdeaţă	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			dovlicei						
2	Morcov/tomate proaspete	100,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
3	Budincă din cartofi cu carne	250,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			carne de bovină	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Ceai de măcieş	200,00	măcieş	200,00	200,00				
			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
Gustarea:									
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	100,00	covrigei	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				

2	Ceai cu zahăr	200,00	zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	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	Sufleu din brînză cu smîntînă	150/10	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	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
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	carne fiarta de gaina	100,00	carne de gaina	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			Lapte 2,5 %	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
			zahăr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu lapte 2,5%	200,00	ceai	200,00	200,00				
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic	90,00	pîine 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:						**121,69**	**91,65**	**350,50**	**2641,98**
A ŞAPTEA ZI:									
Dejun:									
1	Ragu din legume proaspete cu carne		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
			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
			castraveţi	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			mazăre verde	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			verdeaţă	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic cu unt	100/10	pîine	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
Prînz:									
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60

1	Supă cu legume cu smîntînă cu orez	350/10	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Morcov/varză proaspătă	100,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
3	Legume înăbuşite cu peşte	200/70	peşte	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			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
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
4	Compot din piersici	200,00	piersici	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
Gustarea:									
1	Pesmeţi	200,00	pesmeţi	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	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	Puding din brînză cu morcov	125,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
2	Terci hercules	200,00	hercules	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34	320,76
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Ceai	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic	90,00	pîine 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:						**101,88**	**78,10**	**423,02**	**2932,36**
A OPTA ZI:									

Dejun:									
1	Papanaşi cu morcov	200,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			crupe de griş	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	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
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine din faina de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic cu unt	100/10	pîine	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
Prînz:									
1	Supă din legume	200/50	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
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			castraveţi	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
3	Chiftea preparată în abur	75/150	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
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Compot din vişine	200,00	vişine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			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
Gustarea:									
1	Biscuiţi fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiţi	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	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	Babă cu brînză şi smîntînă	200,00	tăieţei	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00	360,00
			brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	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
3	Cacao cu lapte 2,5%	200,00	cacao	100,00	100,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Pîine de grîu	90,00	pîine 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:						**103,38**	**86,35**	**351,26**	**2796,45**
A NOUA ZI:									

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	2,00	5,00	52,00
			crupe de griş	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine de grîu cu unt şi brînză tare 45 %	100/1020	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			brînză 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
Prînz:									
1	Pîrjoale cu varză înăbuşită	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
			pesmeţi	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
			făină de grîu	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/castraveţi proaspeţi	100,00	tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			castraveţi	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	2,14	4,50
			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
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			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
Gustarea:									
1	Biscuiţi fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiţi	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	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 înăbuşiţi 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
			curaga	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			făină de grîu	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
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00

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 şi acid folic	90,00	pîine 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:						**86,96**	**80,30**	**415,14**	**2839,00**
A ZECEA ZI:									
Dejun:									
1	Peşte hec cu cartofi fierti	50/150	peşte	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 gaină	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	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic cu unt	90/10	pîine	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
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
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
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
3	Pilaf cu carne	130/70	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
4	Compot din piersci	200,00	piersici	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
Gustarea:									
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	100,00	Covrigei	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	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:									
			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 gaină	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
			pesmeţi	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	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic cu unt	100/10	pîine	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**