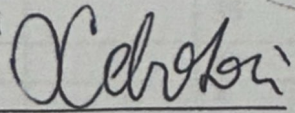
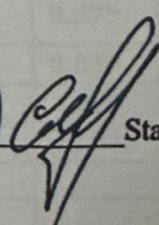


Meniu model pentru 10 zile
pentru alimentatia elevilor cu regimul de 24 ore,
din cadrul taberelor de odihna si
intremare a sanatatii a elevilor pentru perioada vara anului 2025
Tabara „Neptun”, Sarata Noua, raionul Leova

Coordonat Agentia pentru sanatate Publica Sef GSP Hincesti Cebotari Oleg  Data <u>26-mai</u> 2025	 Aprob Directorul companiei   Stambol Mihail Data 2025
---	--

Digitally signed by Stambol Mihail
Date: 2025.05.26 14:51:24 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



Ziua 1	Canti- tatea,gr	Componenta		proteine	Lipide	glucide	kcal
Denumirea bucatelor		Bruto	Neto				
Dejun							
Terci de gris pe lapte cu unt fara grasimi vegetale 82,5%	300						
Gris		63	63	10,6	7,4	0,4	72,1
Unt		10	10	5,9	8,37	47,8	225,4
zahar		12	12	-	-	12	49,2
Lapte pasteorizat 2,5%- 3,2 % grasimi		200	200	7	3,4	9,8	100
Ou fiert	1buc	50	50	14	12	1,2	85
biscuiti	50	50	50	4,1	4,7	37	212,5
Ceai negru cu zahar	200/4						
Ceai infuzie		3	3			4	16,4
zahar		4	4				
Pine alba fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	10,3	2	54	282
Total dejun				41,9	29,87	166,2	1042,60
Prinz							
Zeama cu taietei de casa si legume	300						
Taietei		14	14	1,4	0,3	11,07	54
Cartofi		150	90	1,8	0,135	17,1	79,2
Morcov		35	25	0,375	0,075	2,2	11,25
Ceapa		20	18	0,270	0,036	1,44	7,2
Verdeata		5	5	0,095	0,015	0,100	1,250
Ulei nerafinat		5	5	-	5	-	46,5
Sare		3	3				
Terci de hrisca	200				2	-	18,6
Crupe de hrisca		45	45	0,582	1,530	32,175	154,35
Sare		1	1				
Ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Pirjoala	100						
Fileu de pasare cu pulpa dezosata si fara piele		105	65	11,7	6,5	-	108,5
Ceapa		10	7	0,105	0,014	0,560	2,80
Oua		15	15	1,050	0,90	0,090	25,6
Sare iodata		4	4				
Piine/pesmeti		10	10	0,750	0,040	5,20	24,7
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18,6

Digitally signed by Stambol Mihail
Date: 2025.05.26 14:53:21 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova



Salata de varza cu verdeata	100						
Varza		100	90	1,620	0,180	5,220	29,7
Morcov		4	3	0,045	0,009	0,264	1,350
Verdeata		1		0,019	0,003	0,029	0,220
Sare		2	2				
Ulei nerafinat		1	1		1		
Piine din faina integrala fortificat cu Fe si acid folic	70	70	70	5,250	0,280	36,4	172,9
Total prinz				25	22	111,819	784,7
Gustare							
Iaurt	100	100	100	3,2	2,6	4	54
Fructi de sezon	100	100	95	0,3	0,5	15,0	67
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	100	100	100	8,2	9,5	74,0	425
Total kcal gustare				11,7	12,6	93	546
Cina							
Pilaf cu legume si carne de pui	250/100						
Orez		40	40	3,240	0,480	16	141,6
Ceapa		25	20	0,30	0,040	1,6	8
Morcov		25	20	0,300	0,060	1,760	9
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18,6
Paste de tomate		1	1	0,054		0,154	0,850
Sare iodata		1	1				
Carne de pui		150	95	19,5	5,7		134,9
Salata de legume (fierte)	100						
Sfecla rosie		90	70	0,910	0,070	6,300	17,5
Morcov		30	20	0,300	0,060	1,760	9
Mar proaspat	100	100	100	0,300	0,500	0,150	67
Pine integrala	100	100	100	7,5	0,7	48	234
Suc	200	200	200	0,09		17,4	72
Total cina				32,49	9,61	93,174	712,45
Total per zi				111,090	74	464,26	3085,05
Ziua 2							
Dejun							
Terci de ouas cu fructe uscate	250						
Fulgj de ouas		30	30	4,080	1,890	22,68	112,2
Lapte		150	150	5,250	2,550	7,350	75

Zahar		10	10		10		41
Fructi uscate		6	6	0,144	0,024	4,2	18
Pine alba fortifiata cu Fe si acid folic cu unt	100/20	100/20	100/20	0,300	0,080	0,100	49,4
Ceai de menta cu zahar	200/3						
Ceai infuzie		2	2				
Zahar		3	3		3		12,3
Total dejun				11,27 4	8,244	57,730	343,9
Prinz							
Supa de mazare cu legume	300						
Mazare uscata		30	30	6,45	0,57	15,9	96,9
Cartofi		55	30	0,6	0,045	5,7	26,4
Ceapa		45	30	0,450	0,060	2,40	12
Morcov		45	30	0,450	0,090	2,64	13,5
Radacina tellina		6	5	0,070	0,015	0,295	1,650
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18,6
Sare iodata		1	1				
verdeata		1	1	0,019	0,003	0,029	0,220
Terci de griu cu chiftelute din carne de pui in sos de legume	200/100						
Crupe de griu		55	55	7,535	1,375	39,105	198,93
Sare iodata		2	2				
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		8		74,4
Unt cu grasimi 82,5%		10	10	10,6	7,4	0,4	72,1
Sold de pui dezosat		100	75	15,07	7,650		132,75
Salata de sezon	100	100	95				
Rosii		50	50	0,650	0,100	2,250	13,50
Castraveti		50	50	0,650	0,100	1,450	9,50
Ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Sare	1						
Piine alba fortifiata cu Fe si acid folic cu unt		100	100	7,5	0,4	52	247
Compot cu fructe de sezon	200						
Fructi de sezon		40	40	0,400	0,120	7,20	32,40
Zahar		5	5			5	20,5

Total Prînz				50,44	29,928	238,86	988,95
Gustare							
Clatite cu gem	100						
Faina		10	10	1,1	0,140	7,1	34,9
Lapte		50	50	1,750	0,850	2,450	25
Ou		30	30	2,1	1,80	0,180	51,3
Zahar		2	2		2		8,2
Gem visine		10	10	0,040		0,730	29,2
Fructi de sezon caise		100	100	0,400		5,2	22,8
Total kcal gustare				5,390	2,790	17,660	170,500
Cina							
Pireu de cartofi cartofi	300						
Cartofi		360	290	5,8	0,435	55,100	255,2
Unt fara de grasimi vegetale 82,5 %		6	6	0,360	4,660	0,120	43,26
Lapte 2,5%		15	15	0,525	0,255	0,735	7,50
Sare		5	5				
Tiftelute cu sos	100/80						
Carne de pui tocata		110	80	16,0	8,160		141,60
Ceapa		20	15	0,300	0,040	1,600	8,0
Sare		2	2				
Ulei nerafinat		1	1		1		9,3
Morcov		25	20	0,300	0,060	1,760	9,0
Sos de rosii		26	20	0,720		2,320	12,40
Salata de varza cu mazare conservata si verdeata	100						
Varza proaspata		90	80	1,440	0,160	4,640	26,400
Verdeata		3	3	0,084	0,009	0,117	0,900
Sare		2	2				
Ulei nerafinat		3	3		2		18,6
Mazare conservata			5	0,325	0,025	0,500	3,6
Piine cu faina integrala	70	70	70	5,250	0,280	36,40	172,900
Ceai negru	200/3						
Ceai infuzie		3	3				
Zahar		4	4		4		16,4
Total cina				30,92 4	15,0	107,232	703,430
Total kcal per zi				98,02 8	55,962	421,482	2206,78
Ziua 3							
Dejun							
Budinca	250						
Brinza de vaci		200	200				
Unt fara grasimi vegetale 82,5 %		6	6	0,360	4,440	0,120	4,320

Ou		50	50	7,0	6,0	0,6	171
Gris		30	30	2,820	0,270	22,770	107,4
Ulei nerafinat		3	3			3	27,9
Zahar		5	5			5	32,8
Lapte cu cacao	200			0,018	2,90	5,3	22,8
Cacao		10	10				
Zahar		2	2			2	8,2
Lapte 3,5%		190	190	6,650	3,230	9,310	95
Total kcal dejun				16,84	19,84	45,10	446,62
Prinz				8			
Supa de orez si smintina	300						
Morcov		25	20	0,300	0,060	1,760	9,0
Cartofi		30	20	0,300	0,060	1,760	9,0
Ceapa		25	20	0,300	0,040	1,600	8,0
Orez		20	20	1,620	0,240	15,1	70,8
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18,6
Sare iodata		1	1				
Smintina de 15%		5	5	0,125	0,750	0,175	8
Verdeata		1	1	0,028	0,003	0,039	0,300
Paste cu mici copti de vita	200/100						
Paste fainoase		50	50	5,450	0,300	37,80	180
Carne de vita		140	95	19,38	2,090		98,8
Sare iodata		1	1				
Salata de legume de sezon	100						
Rosii		50	50	0,650	0,100	2,4	13,5
Castraveti		50	50	0,650	0,100	1,450	9,5
Sare		1	1				
Ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Verdeata		1	1	0,056	0,006	0,078	0,600
Pine alba fortificata cu Fe si acid folic	80	80	80	6	0,320	41,6	197,6
Total prinz				34,85	8,226	103,76	642,3
Gustare							
Tarta cu mere	80	160	80				
Faina de griu integrala fortificata cu acid folic si Fe		20	45	2,360	0,280	14,40	71,200
Oua de gaina de calit.,extra''		25	25	3,5	3	0,3	85,5
Chefir 2,5 %		10	10	0,280	0,250	0,420	5,050

Ulei de floarea soarelui nerafinat		20	20		20		186
Praf de copt		5	5				
Scortisoara		0,1	0,1	0,004	0,002	0,081	0,247
Mere		80	80	0,240	0,40	12	53,600
Fruct de sezon pere	100	100	100	1	1	16	79
Total gustare				7,384	24,932	43,20	313,197
Cina							
Cartofi inabusiti	250						
Cartofi		270	226	4,520	33,90	42,94	198,88
Ulei nerafinat		2	2				
Sare		2	2		2		18,6
Morcov		20	16	0,300	0,060	1,760	9,0
Ceapa		20	15	0,300	0,040	1,600	8
Carne de pui coapta	100	120	98	19,69	9,99		173,46
Legume de sezon	100	100	97				
Rosii		50	50	0,650	0,100	1,450	9,50
Castraveti		50	50	0,650	0,100	2,250	13,50
Piine de secara	70	70	70	8,54	1,190	47,39	240,800
Ceai de menta cu lamie	200	200	200				
Total kcal cina				34,650	47,38	97,39	671,74
Total kcal per zi				93,73	100,37	289,45	2073,85
Ziua 4							
Dejun							
Terci de bulgur	250						
Crupe de bugur		79	79	9,4	1,027	6,0	270,18
Unt fara de grasimi vegetale 82,5 %		5	5	0,300	3,70	0,100	36,050
Zahar		3	3			3	12,3
Pine alba fortificata cu Fe si acid folic cu cascaval si salata verde	100/20/5	100/20/5	100/20/4				
Piine		100	100	7,5	0,4	52	247
Cascaval cu cheag tare de 45%		20	20	1,250	0,950	0,050	14,150
Salata verde		5	5	0,140	0,015	0,195	1,500
Ceai de plante cu zahar	200/3						
Infuzie de ceai		2	2				
Zahar		4	4			4	65,5

Total kcal dejun				18,29 0	6,377	65,345	646,68
Prinz							
Bors rosu cu fasole si varza	300						
sfecla rosie		45	20	0,260	0,020	1,80	8,60
Varza		150	75	1,350	0,150	4,350	24,750
Cartofi		150	80	1,6	0,120	15,200	70,400
Morcovi		20	15	0,225	0,045	1,320	6,750
Ceapa		20	18	0,270	0,054	1,440	7,2
Ulei nerafinat		3	3		3		27,9
Boboase		15	15	3,450	0,255	7,155	45,450
verdeata		3	3	0,084	0,009	0,117	0,900
Paste cu sos de rosii si carne tocata	250/30/80						
paste		100	100	10,9	0,6	75,6	360
Sos de rosii		30	20	0,720		2,320	12,400
ceapa		20	17	0,300	0,040	1,6	8,0
morcov		10	8	0,150	0,030	0,880	4,5
Carne tocata de pui		100	89	18,6	9,07		157,5
Ulei nerafinat		3	3		3		27,9
Salata de legume de sezon	100						
Rosii		50	50	0,650	0,100	2,400	13,50
castraveti		50	50	0,650	0,100	1,450	9,50
Sare		2	2				
Ulei		2	2		2		18,6
Verdeata		1	1	0,028	0,003	0,039	0,300
ceapa		2	2	0,030	0,006	0,160	0,800
Compot de fructi de sezon	200/3						
Fructi de sezon prune		40	38	0,800		28,0	130,0
Zahar		5	5			5	20,5
Piine alba fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	7,5	0,4	52	247
Total kcal Prinz				47,56	15,97	206,98	1174,5
Gustare							
Iaurt	100	100	100	3,2	2,6	4	54
Brioase cu gem	100	100	100	7,6	27,5	60,5	519,9
Total kcal gustare				10,8	30,100	64,5	573,900
Cina							
Tocanita de legume cu carne de pui	300						
Cartofi		100	70	1,4	0,105	13,300	61,6
Ceapa		27	24	0,300	0,040	1,600	8,0
Morcovi		20	18	0,300	0,060	1,760	9,0

dovlecei		80	60	0,270	0018	0,576	3,240
Pulpa dezosata de pui		100	60	12,060	6,12		106,2
Ulei nerafinat		2	2		2		18,6
sare		2	2				
verdeata		1	1	0,028	0,003	0,039	0,300
Piine alba fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	7,5	0,4	52,0	247
Compot din fructi uscate	200	200	200				
Prune		40	40	0,400	0,200	28,400	122,400
zahar		5	5			5	20,5
Total cina				22,258	8,946	102,675	596,840
Total kcal per zi				98,908	61,393	439,500	2991,920
Ziua 5							
Dejun							
Terci de orz	300						
Crupe de orz		25	25	2,025	0,300	18,875	88,500
Lapte 2,5%		150	150	5,250	2,550	6,900	75
Zahar		10	10			10	41,0
Unt fara grasimi vegetale 82,5%		5	5	0,300	3,705	0,100	36,05
Piine fortificata cu Fe si acid folic sicu magiun	100/30	100/30	100/29	7,5	0,4	52,0	247
magiun			30	0,300	29,400	0,300	78,66
Ceai negru cu zahar	200/3						
Infuzie de ceai		2	2				
Zahar		5	5			5	200,5
Total kcal dejun				15,375	36,355	93,175	586,710
Prinz							
Supa de orez cu perisoare	300/50						
Cartofi		100	60	1,2	0,090	11,400	52,800
morcovi		20	18	0,270	0,054	1,584	8,100
ceapa		20	17	0,255	0,034	1,360	6,800
Orez		10	10	0,810	0,120	7,550	35,40
Verdeata		4	4	0,112	0,012	0,156	1,200
Ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Sare		3	3				
Carne tocata de pui		75	45	9,045	4,590		153,0

Terci de mazare cu sos si batuta de pui	20/30/100						
Mazare uscata		30	30	6,450	0,570	15,900	96,900
Ceapa		30	26	0,390	0,052	0,910	10,400
morcov		30	27	0,324	0,081	2,288	11,700
Radacina de telina		5	4	0,056	0,012	0,284	1,320
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18,6
sare		1	1				
Salata de morcov si porumb	100						
porumb		67	65	2,210	0,975	13,650	62,400
morcov		30	24	0,360	0,072	2,112	10,800
Sare		1	1				
ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Ceai din plante	100						
Infuzie de plante		2	2				
zahar		5	5		5		20,5
Piine din fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	7,5	0,4	52	247
Total kcal prinz				28,98	18,328	109,194	777,120
Gustare							
Iaurt natural	100	100	100	3,2	2,6	4,0	54
covrigei	80	80	80	6,56	0,320	45,6	216,8
Fructi de sezon prune	100	100	100	0,6	0,1	21,0	89
Total kcal gustare				9,08	3,020	70,6	359,80
Cina							
Mamaliga cu sos	250/30						
Fulgi de porumb		80	80	7,0	0,8	68,0	296,,0
Unt fara grasimi vegetale 82,5%		3	3	21,63	2,22	0,06	21,63
Sare		1	1				
Pasta de rosii		3	3	1,162		0,462	2,550
Ceapa		15	12	0,180	0,024	0,960	4,80
Morcov		10	8	0,120	0,024	0,704	3,6
Sare		2	2				
Ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Peste copt	100	100	80	14,4	8,0		133,6
Salata de legume	100						
Rosii		50	50	0,650	0,100	2,400	13,5
Castraveti		50	50	0,650	0,100	1,450	9,5
Mazare conservata		5	5	0,325	0,025	0,500	3,60
Ulei nerafinat		2	2		5		18,6
sare		2	2				

Pine din faina alba fortificata cu acid folic si Fe	100	100	100	7,5	0,4	52,0	247
Compot din fructe de sezon	200/3						
Fructe de sezon mere		40	40	0,600		35	146
Zahar		5	5		5		20,5
Total cina kcal				46,21	20,103	93,53	643,48
Total kcal per zi				99,55	77,806	366,49	2367,060
Ziua 6							
Dejun							
Orez cu lapte	250						
Lapte 2,5%		170	170	5,950	2,890	8,330	85
Orez		24	24	19,44	0,288	18,12	84,96
Unt fara grasimi vegetale 82,5%		5	5	0,300	3,70	0,100	36,050
zahar		5	5				
Tartina cu unt si piine cu faina fortificata cu acid folic si Fe	100/20	100/20	100/20	7,5	0,4	52	247
				1,20	14,80	0,400	144,2
Ceai de minta	200/3						
Infuzie de ceai		2	2				
zahar		5	5			5	20,5
Total kcal dejun				34,39	22,07	83,95	638,2
				0			
Prinz							
Zeama cu taietei si legume	300						
carne				16,0	8,16		141,600
Taietei		14	14	1,428	0,308	11,07	54,04
Cartofi		150	90	1,8	0,135	17,1	79,2
Morcov		35	25	0,375	0,075	2,200	11,25
Ceapa		20	18	0,375	0,050	2,0	10
Verdeata		5	5	0,140	0,015	0,195	1,50
Ulei nerafinat		5	5		5		46,5
sare		3	3				
Tocanita din dovlecei cu carne tocata de curcan si legume	200/100						
Dovlecei		70	50	0,450	0,050	1,600	9
Cartofi		50	30	0,600	0,045	5,700	26,4
Morcov		25	20	0,300	0,060	0,048	9
Ceapa		25	22	0,330	0,044	1,760	8,8
Ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Sare		2	2				

Carne tocata de vita /porc		100	70	14,28	1,540		72,8
Legume proaspete portionolate	100	100	99				
Rosii		50	50	0,650	0,100	2,4	13,5
castrveti		50	50	0,650	0,100	1,450	9,5
Pine din faina alba fortificata cu acid folic si Fe	100	100	100	7,5	0,4	52	247
Compot din mere	200	200	200				
mere		40	40	0,120	0,200	6	26,8
zahar		5	5			5	20,5
Total kcal prinz				79,46	40,89	108,52	805,99
Gustarea							
Placinta cu varza	150	150	150	1,950	3,630	3,900	216
Fructi de sezon pere	100	100	100	1,0	1,0	16	79
Total kcal gustarea				1,6	0,120	15,2	70,4
Cina							
Cartofi inabusiti cu carne de pui dezosata	300/80						
Cartofi		300	2	1,6	0,120	15,2	70,4
Ceapa		25	20	0,375	0,050	0,060	10
morcov		25	22	0,375	0,075	2,200	11,25
Carne de pui		120	80	16,08	8,160		141,60
Ulei nerafinat		3	3				
sare		2	2		3		27,9
Castraveti murati	80	80	80	0,48		1,200	7,2
Piine din faina alba fortificata cu acid folic si Fe	100	100	100	7,5	0,4	52	247
Chefir grasimi 2,5%	200	200	200	8,6	5	10,6	98
Total cina kcal				37,96	21,435	101,100	908,35
Total kcal per zi							
Ziua 7							
Dejun							
Terci de ovas cu fructe uscate	250						
Fulgi de ovas		30	30	4,08	1,890	18,990	112,200
Lapte 3,5%		150	150	5,2	2,550	7,350	75
Zahar		10	10			10	4
unt nerafinat		10	10	0,60	7,4	0,22	72,1
Tartina cu	100/20	100	100	12,4	1,7	67,7	344

cascaval cu cheag tare de 45%		20	20	5,0	3,800	0,200	56,6
Ceai	200/5						
Infuzie de ceai		2	2				
zahar		5	5			5	20,5
Ou fiert		50	50	7,0	6,0	0,6	171
Total dejun kcal				34,28	23,34	109,6	855,5
Prinz							
Supa de arpacas cu legume si castraveti murati	300						
Crupe de arpacas		20	20	1,9	0,300	14,400	69,600
Cartofi		60	35	0,700	0,008	6,650	30,800
Morcov		28	25	0,375	0,075	2,200	11,25
Ceapa		25	21	0,315	0,042	1,680	8,400
Castraveti murati		30	20	0,120		0,300	1,800
Sare		3	3				
Ulei nerafinat		2	2		2		18,6
verdeata		2	2	0,056	0,006	0,072	0,600
Paste fainoase cu sos rosu	250/30						
Paste		100	100	10,9	0,6	75,6	360
pasta de rosii		30	30	1,080		3,480	18,600
Sare		2	2				
Ceapa		15	10	0,150	0,020	0,800	4
morcov		10	8	0,120	0,024	0,704	3,6
ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Pulpa de pui dezosata	100	100	60	12,060	6,120		106,200
Salata de sfecla rosie cu nuca	100						
Sfecla rosie fiarta		145	90	1,170	0,090	8,1	38,700
Nuci		10	10	2,1	5,9	0,370	65
ulei nerafinat		2	2		2		18,6
sare		1	1				
Suc mere	200	200	200	0,09		17,4	120
Piine din faina alba fortificata cu acid folic si Fe	100	100	100	12,4	1,7	67,7	247
Total kcal prinz				43,53	20,88	199,45	1122,75
Gustarea							
Fructi de sezon cirese	100	100	100	1	0,300	18,0	60
Chifla cu mac	100	100	100	8,2	4,4	61,6	340
Total kcal gustarea				9,2	4,700	79,60	400
Cina							

Pastai fierte cu legume	250						
Pastai		150	110	2,2	0,220	6,270	36,300
Cartofi		80	60	1,2	0,090	11,400	52,800
Ceapa		30	28	0,420	0,056	2,240	11,200
Mici fripti de vita	100	100	100	20,4	2,2		104
Legume proapete portionolate	100	100	100				
Rosii		50	50	0,650	0,100	2,400	13,5
castavet		50	50	0,650	0,100	1,450	93,5
Pine de secara	100	100	99	12,4	1,7	67,7	344
Ceai negru	100						
Infuzie de ceai negru		2	2				
Zahar		5	5			5	20,5
Total cina				40,12	7,466	93,86	699,700
Total kcal per zi				127,13	56,386	482,5	3153,700
Ziua 8							
Dejun							
Paste cu Lapte	250						
Lapte 3,5 %		165	165	5,775	2,805	8,085	82,50
Paste		35	35	3,815	0,210	26,460	126,0
Zahar		5	5			5	20,5
Unt fara grasimi vegetale cu 82,5%		5	5	0,300	3,700	0,100	36,050
Tartina cu unt cu grasimi admisibile 82,5%	100/20	100	100	12,4	1,7	67,7	344
		20	20	5,0	3,8	0,200	56,6
Briosa cu seminte de in	100	100	100	7,6	27,5	60,5	519,9
Total kcal dejun				34,89	40,015	168,045	1185,55
Prinz							
Bors cu sfecla rosie si varza	300						
Varza		150	75	1,350	0,150	4,350	24,750
Cartofi		150	80	1,6	0,120	15,2	70,400
Morcovi		20	15	0,225	0,045	1,320	6,750
Ceapa		20	18	0,016	0,036	1,440	7,2
Ulei nerafinat		3	3		3		27,900
Verdeata		3	3				
Piure de cartofi	200						
Cartofi		240	200	4	0,300	38	176
Unt fara de grasimi 82,5		5	5	0,300	3,700	0,100	36,080
Lapte 3,5 %		15	15	0,525	0,255	0,735	7,5
Sare iodata		5	5				
Pirjoala de pui	100						

Tocatura de pui		100	70	14,07 0	7,140		123,9
Sare iodata		5	5				
Ceapa		15	10	0,150	0,030	0,800	4,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5		46,500
Salata de legume de sezon cu seminte de susan	100						
Castravet		50	50	0,650	0,100	1,450	9,500
Rosii		50	50	0,650	0,100	2,400	13,500
Ceapa		10	10	0,150	0,030	0,800	4,0
Ulei nerafinat		2	2		5		46,500
Sare		1	1				
Seminte de susan		10	10	1,770	4,970	2,350	57,3
Compot fructe cirese	200/3						
Fructi uscate prune		40	40			122,4	
Zahar		5	5		5		20,5
Piine fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	12,4	1,7	67,7	344
Total kcal prinz				38,19 0	26,805	145,802	1009,050
Gustarea							
Fructe de sezon(piersici)		100	100	1,0		10,0	45,0
Budinca de vaci		150					
Brinza			100	18,0		4,0	498
Unt fara grasimi vegetale cu 82,5%			4	0,300	3,700	0,100	36,050
Ou			20	1,400	1,200	0,120	34,200
Gris			15	1,410	0,135	11,385	53,700
Ulei nerafinat			2		2		18
Zahar			5			5	20,5
Total gustarea				22,11 0	7,035	30,605	705,450
Cina							
Legume coapte		100	135				
ardei dulci			50	0,550	0,100	1,250	8,500
dovlecei			30	0,450	0,050	1,600	9,0
Terci de hrisca cu sos		250/30					
Crupa de hrisca			75	3,960	1,020	21,45	102,900
Morcov		30	28	0,420	0,084	2,464	12,600
Ceapa		30	26	0,390	0,052	2,080	10,400
Sare		4	4		5		46,500
Ulei nerafinat		5	5				

Sos de rosii		15	15	0,540		1,740	9,300
Tiftelute de pui	80						
Carne de pui		100	70	14,07 0	7,140		123,9
Ceapa		18	16	0,240	0,032	1,280	6,400
Sare		3	3				
ulei nerafinat		3	3		3		27,900
Salata vitaminoasa cu morcov si mar si varza	100						
Varza		85	80	1,440	0,160	4,640	26,400
Morcov		5	2	0,05	0,009	0,264	1,350
Mar		10	8	0,240	0,4	12,0	53,600
Verdeata		3	3	0,84	0,009	0,117	0,900
Sare		1	1				
ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Piine fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	12,4	1,7	67,7	344
Compot	200/3						
Fructe de sezon		40	40	0,400		5,200	22,80
Zahar		5	5			5	20,5
Total kcal cina				35,10 5	20,747	126,66	844,95
Total kcal per zi				130,2 9	94,602	473,11	3744
Ziua 9							
Dejun							
Terci de mei	250						
Crupe de mei		55	55	1,925	0,550	13,035	109,450
Unt fara grasimi vegetale cu 82,5%		10	10	0,600	7,400	0,200	72,100
Zahar		10	10			10	41
Lapte cu cacao	200						
Lapte 3,5%		190	190	6,650	3,230	9,310	95
zahar		5	5			5	20,5
cacao		8	8	1,440	2,320	4,240	23,040
Covrigi	100	100	100	8,2	0,4	57,1	271
Piine fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	7,5	0,4	52,0	247
Ou fiert	50	50		7,0	6,0	0,6	171
Total kcal dejun				33,31 5	20,300	151,485	1050
Prinz							
Supa de fasole cu legume	250						
Boboase		20	18	4,140	0,197	8,586	54,540
Cartofi		80	55	1,100	0,083	10,450	48,400
Morcov		25	23	0,003	0,006	0,176	0,900
Ceapa		25	20	0,375	0,050	2	10

ulei nerafinat		5	5		5		46,500
Sare		4	4				
verdeata		3	3	0,084	0,009	0,117	0,900
Ragu cu legume si carne	250/100						
Varza		150	130	2,340	0,130	43,73	42,900
Cartofi		60	40	0,800	0,600	7,60	35,200
Morcov		20	17	0,255	0,051	1,496	7,650
Ceapa		20	16	0,240	0,032	1,280	6,400
Sare		3	3				
Ulei nerafinat		5	5		5		46,500
Carne de pui		100					
verdeata		3	3	0,084	0,009	0,117	0,900
Legume de sezon proaspete asezonate	100	100	100				
Castraveti		50	50	0,650	0,100	2,400	9,5
rosii		50	50	0,650	0,100	1,450	13,5
Piine de secara	100	100	100	12,4	1,7	67,7	344
Compot de fructi sezon	200	200	200				
caise				1,0		28	118
Zahar		7	7			7	28,700
piersici		10	10			10,0	45,00
Total prinz keal				41,085	21,227	192,102	1001,090
Gustarea							
Fructi de sezon pere	100	100	100	1,0	1,0	16,0	79,0
Iaurt natural	100	100	100	3,2	2,6	4,0	54
Covrigei	80	80	80	6,560	0,320	45,680	216,800
Total gustarea				10,760	4,920	65,680	349,800
Cina							
Ardei dulci umpluti cu carne si legume	300						
Orez		75	75	6,075	0,900	56,65	265,500
Ceapa		30	26	0,390	0,052	2,080	10,400
Morcov		30	28	0,420	0,084	2,464	12,600
Verdeata		4	4	0,084	0,009	0,117	0,900
Carne de pui		100	80	16,0	8,160		141,600
Ardei dulci		90	70	0,770	0,140	1,750	119,,0
Smintina 15%	30	30	30	0,960	3,600	1,200	41,280
Piine fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	12,4	1,7	67,7	344
Chefir 2,5%	200	200	200	8,600	2	10,6	98,0

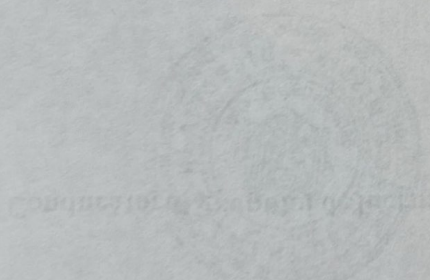
Salata de varza cu morcov si vedeata si legume	100						
Varza		75	75	1,350	0,150	4,350	24,750
Morcov		3	3	0,045	0,009	0,264	1,350
Castraveti		10	10	0,130	0,020	0,290	1,900
Rosii		10	10	0,130	0,020	0,480	2,700
Sare		2	2				
Verdeata		1	1	0,084	0,009	0,117	0,900
ulei nerafinat		2	2		2		18,6
Total kcal cina				47,43	18,85	148,062	1083,48
Total kcal per zi				132,590	65,297	557,329	2583,370
Ziua 10							
Dejun							
Terci de ovas cu fructe uscate	250						
Fulgi de ovas		30	30	4,080	1,890	18,990	112,200
Lapte 2,5-3,5%		150	150	5,250	2,550	7,350	75
Zahar		10	10			10	41
Fructi uscate		6	6	1,50	0,030	4,260	18,360
Pine alba fortifiata cu Fe si acid folic si	100/20	100/20	100/20	7,5	0,4	52	234
cascaval de 45%		20	20	5,0	3,800	0,200	56,6
Ceai de menta cu zahar	200/3						
Ceai infuzie		2	2				
Zahar		3	3			3	12,3
Total kcal dejun				30,330	14,670	96,400	720,46
Prinz							
Supa de mazare cu legume	300						
Mazare uscata		30	30	6,450	0,570	15,9	96,9
Cartofi		55	30	0,600	0,675	5,7	26,400
Ceapa		45	30	0,450	0,060	2,400	12,0
Morcov		45	30	0,450	0,090	2,640	13,5
Radacina tellina		6	5	0,070	0,015	0,295	1,650
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2		18,6
Sare iodata		1	1				
verdeata		3	3	0,084	0,009	0,117	0,900
Terci de griu cu chiftelute din carne de pui in sos de legume	200/100						
Crupe de griu		55	55	8,250	0,300	43,450	198,93
Sare iodata		2	2				

Ulei de floarea soarelui nerafinat		8	8		8		74,400
Sold de pui dezosat		100	75	15,075	7,650		132,750
Legume de sezon	100	100	100				
Rosii		50	50	0,650	0,100	2,400	13,500
castraveti		50	50	0,650	0,100	1,450	9,500
Compot cu fructe de sezon caise prune	200						
caise		40	40	1,0		28,0	118,0
Zahar		5	5			5	20,5
Piine fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	12,4	1,7	48	234
Total kcal Prinz				33,379	24,26	155,35	1205,5
Gustare							
Clatite cu gem de caise	100	100	100	1,5	15,0	36,0	295
Fructi de sezon mere		100	100	0,3	0,536,0	15,0	67,0
Total kcal gustare				1,800	15,5	51	362
Cina							
Pireu de cartofi cartofi	300						
Cartofi		360	290	3,800	0,435	55,100	255,2
Unt fara de grasimi vegetale 82,5%		5	5	0,300	3,700	0,100	36,050
Lapte 2,5%-3,5%		15	15	0,525	0,255	0,735	7,5
Sare		5	5				
Tiftelute cu sos	100/50						
Carne de pui tocata		110	80	16,8	4,800		141,60
Ceapa		20	15	0,225	0,030	1,200	6,00
Sare		2	2				
Ulei nerafinat		1	1		2		18,6
Morcov		25	20	0,300	0,060	1,760	9,0
Sos de rosii		26	20	0,720		2,320	12,400
Salata de varza cu mazare conservata si verdeata	100						
Varza proaspata		90	80	1,440	0,160	4,640	26,400
Verdeata		3	3	0,084	0,009	0,117	0,900
Sare		2	2				
Ulei nerafinat		3	3		3		27,9
Mazare conservata			5	0,650	0,050	1,0	52,80
Piine cu faina integrala	70	70	70	12,4	1,7	67,7	344
Ceai negru	200/3						
Ceai infuzie		3	3				
Zahar		5	5			5	20,5

Total kcal cina				34,24	18,225	139,67	928,85
Total kcal per zi				99,749	72,65	442,42	2909,61

Digitally signed by Stambol Mihail
Date: 2025.05.26 14:52:56 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



[Faint handwritten signature]

23. *[Faint text]*

24. *[Faint text]*

<i>[Faint text]</i>	<i>[Faint text]</i>
<i>[Faint text]</i>	<i>[Faint text]</i>
<i>[Faint text]</i>	<i>[Faint text]</i>
<i>[Faint text]</i>	<i>[Faint text]</i>
<i>[Faint text]</i>	<i>[Faint text]</i>

25. *[Faint text]*

26. *[Faint text]*

27. *[Faint text]*

28. *[Faint text]*