

COORDONAT
Șeful Centrului de Sănătate
Publică Căușeni
DI Andrei Kazaciok



APROBAT
ADMINISTRATOR

DI Vadim Covarjic



Meniu –Model

Pentru alimentarea copiilor în tabăra de odihnă și intremare a
sănătății copiilor “Ghiocel”
s.Cîrnățeni r.Căușeni
Perioada estivală a 2024

| 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 | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| | | | 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 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45 % | 100/10 /20 | pâine | 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 |
| | | | brânză tare 45 % | 10,00 | 9,60 | 2,50 | 2,59 | | 37,25 |
| Prânz: | | | | | | | | | |
| | 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 smântână | 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 |
| | | | smântână | 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 grâu | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | | | 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 | Pâine de secară | 100,00 | pâine | 100,00 | 100,00 | 9,00 | 3,00 | 48,00 | 258,00 |
| Gustarea: | | | | | | | | | |
| 1 | Pateu cu magiun | 60,00 | făină de grâu | 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 |
| 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 |
| | | | castraveți | 50,00 | 46,50 | 0,37 | | 1,40 | 5,58 |
| | | | cartofi | 100,00 | 72,00 | 1,44 | 0,07 | 13,68 | 57,60 |
| | | | varză | 50,00 | 40,00 | 0,32 | | 2,16 | 12,40 |
| | | | ulei | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 89,90 |
| 2 | Ouă de găină | 52,00 | ouă de găină | 1,00 | 0,87 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 1,24 |
| 3 | Ceai cu zahăr | 200,00 | ceai | 200,00 | 200,00 | | | | |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 4 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic | 90,00 | | | | | | | |
| | | | pâine | 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: | | | | | | 94,28 | 113,71 | 385,89 | 2951,22 |

A DOUA ZI:

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------|----------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| Dejun: | | | | | | | | | |
| 1 | Carne fiartă de găină | 100,00 | carne de găină | 100,00 | 75,00 | 15,60 | 6,60 | 4,50 | 89,25 |
| 2 | Omletă | 100,00 | ouă de găină | 4,00 | 0,87 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 1,24 |
| | | | 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 |
| 3 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt | 90/10 | pâine de grâu | 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 |
| | | | castraveți 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 arpacaș | 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 |
| | | | carne de vită | 100,00 | 75,00 | 15,15 | 5,25 | | 112,50 |
| 3 | Gulaș cu varză înăbușită | 80/200 | 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 grâu | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | | | Lapte 2,5 % | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| | | | carne de vită | 100,00 | 75,00 | 15,15 | 5,25 | | 112,50 |
| 4 | Ceai de măcieș | 200,00 | măcieș | 200,00 | 200,00 | | | | |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 5 | Pâine de seară | 100,00 | pâine de seară | 100,00 | 100,00 | 9,00 | 3,00 | 48,00 | 258,00 |

starea:

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----------|------------------|--------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Brânzoaică | 90,00 | brânză de vaci | 100,00 | 100,00 | 16,00 | 9,00 | 1,00 | 201,00 |
| | | | făină de grâu | 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 | 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 | Budincă din brânză | 90/20 | brânză 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 |
| | | | ouă de gaină | 1,00 | 0,87 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 1,24 |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| | | | crupă de griș | 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 |
| | | | smântână | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| 2 | Terci din grâu pe lapte 2,5 % | 200,00 | Lapte 2,5 % | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| | | | crupe de griș | 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 |
| | | | smântână | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| 3 | Ceai cu zahăr | 200,00 | ceai | 200,00 | 200,00 | | | | |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 4 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt | 90/10 | pâine de grâu | 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: | | | | | | 146,33 | 129,94 | 491,88 | 3857,31 |
| ATREIA ZI: | | | | | | | | | |
| Dejun: | | | | | | | | | |
| 1 | Cartofi fierți cu pește | 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 |
| | | | pește | 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 | | 4,24 | 3,12 |
| | | | 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 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic unt și brânză tare 45 % | 100/10/20 | pâine | 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 |
| | | | brânză tare 45 % | 10,00 | 9,60 | 2,50 | 2,59 | | 37,25 |

| Prinz: | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------|-----------------------|----------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1 | Legume proaspete | 100,00 | roșii | ** 50,00 | 47,50 | 0,29 | | 2,00 | 8,55 |
| | | | castraveți | 50,00 | 46,50 | 0,37 | | 1,40 | 5,58 |
| 2 | Supă cu arpacaș și legume și smântână | 300/5 | crupă de arpacaș | 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 |
| | | | verdeată | 10,00 | 8,00 | 1,68 | 0,35 | 4,24 | 3,12 |
| | | | ulei | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 89,90 |
| | | | smântână | 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 | Pâine de seară | 100,00 | pâine de seară | 100,00 | 100,00 | 9,00 | 3,00 | 48,00 | 258,00 |

Gustarea:

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------|---------------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| 1 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 50,00 | biscuiți | 100,00 | 100,00 | 8,20 | 9,50 | 74,00 | 426,00 |
| 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 | 0,85 | 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 hrișcă pe lapte 2,5% | 150/200 | Crupe de hrișcă | 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 găină | 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 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic | 90,00 | pâine de grâu | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |

Cina II:

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Chefir | 100,00 | chefir | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 46,00 |
| TOTAL: | | | | | | 109,02 | 75,71 | 506,60 | 3269,50 |

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 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu | 90,00 | pâine | 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 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | fier și acid folic cu unt și brânză tare 45 % | | brânză tare 45 % | 10,00 | 9,60 | 2,50 | 2,59 | | 37,25 |
| Prânz: | | | | | | | | | |
| 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 cu castravete | 125/200 /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 |
| | | | castravete proas. | 50,00 | 46,50 | 0,37 | | 1,40 | 5,58 |
| 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 | Pâine de seară | 100,00 | pâine de seară | 100,00 | 100,00 | 9,00 | 3,00 | 48,00 | 258,00 |
| Gustarea: | | | | | | | | | |
| 1 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 50,00 | biscuiți | 100,00 | 100,00 | 8,20 | 9,50 | 74,00 | 426,00 |
| 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 | Păpănași cu sos din smântână | 125/20 | brânză de vaci | 100,00 | 100,00 | 16,00 | 9,00 | 1,00 | 201,00 |
| | | | crupe de griș | 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 |
| | | | ouă de găină | 1,00 | 0,87 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 1,24 |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| | | | smântână | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| 2 | Morcov înăbușit | 200,00 | morcov | 10,00 | 8,00 | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 3,28 |
| | | | făină de grâu | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | | | 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 |
| 3 | Ceai cu zahăr | 200,00 | ceai | 200,00 | 200,00 | | | | |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 4 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic | 90,00 | pâine de grâu | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |
| Cina II: | | | | | | | | | |
| 1 | Chefir | 100,00 | chefir | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 46,00 |
| TOTAL: | | | | | | 92,49 | 78,44 | 468,84 | 3057,04 |
| A CINCEA ZI: | | | | | | | | | |
| Dejun: | | | | | | | | | |
| | | | pește | 100,00 | 57,00 | 9,69 | 2,68 | | 83,22 |
| | | | ceapă | 10,00 | 8,40 | 0,14 | | 0,80 | 3,53 |
| | | | pesmeți | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | Pește cu cartofi tineri | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------|--|--------|-----------------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1 | Lapte cu carton mic și 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 | 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 |
| | | | pline | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |
| 3 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt | 100/10 | 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 | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| | | | ulei | 10,00 | 10,00 | | 9,90 | | 89,90 |
| | | | cartofi | 100,00 | 72,00 | 1,44 | 0,07 | 13,68 | 57,60 |
| | | | făină de grâu | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | | | varză | 50,00 | 40,00 | 0,32 | | 2,16 | 12,40 |
| 2 | Legume proaspete | 100,00 | 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 grâu | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| 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 | Pâine de seară | 100,00 | pâine de seară | 100,00 | 100,00 | 9,00 | 3,00 | 48,00 | 258,00 |
| Gustarea: | | | | | | | | | |
| 1 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 50,00 | biscuiți | 100,00 | 100,00 | 8,20 | 9,50 | 74,00 | 426,00 |
| | | | 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 |
| 2 | Fructe de sezon | 100,00 | pere | 100,00 | 90,00 | 0,36 | 0,09 | 13,50 | 52,20 |
| | | | mere | 100,00 | 88,00 | 0,35 | | 9,94 | 41,36 |
| | | | persici | 100,00 | 80,00 | 0,72 | 0,24 | 7,20 | 31,20 |
| | | | pepene verde | 50,00 | 30,00 | 0,18 | 0,06 | 2,28 | 9,00 |
| | | | pepene galben | 50,00 | 35,00 | 0,35 | | 2,10 | 9,10 |
| Cîna I: | | | | | | | | | |
| 1 | Legume înăbușite | 300,00 | Lapte 2,5 % | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| | | | 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 grâu | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | | | pătrunjel verde | 10,00 | 8,00 | 1,68 | 0,35 | 4,24 | 3,12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--------|----------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 2 | Brânzoaică | 80,00 | brânză de vaci | 100,00 | 100,00 | 16,00 | 9,00 | 1,00 | 201,00 |
| | | | făină de grâu | 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 găină | 1,00 | 0,87 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 1,24 |
| | | | ulei | 10,00 | 10,00 | | 9,90 | | 89,90 |
| | | | 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 găină | 1,00 | 0,87 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 1,24 |
| | | | 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 | Ceai cu zahăr | 200,00 | ceai | 200,00 | 200,00 | | | | |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 5 | Pîine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic | 90,00 | pîine de grâu | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |

Cina II:

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Chefir | 100,00 | chefir | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 46,00 |
| TOTAL: | | | | | | 123,55 | 128,31 | 472,93 | 3631,14 |

A ȘASEA ZI:

Dejun:

| | | | | | | | | | |
|---|--|------------|----------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1 | Cartofi înăbușiți cu carne și 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 grâu 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 | 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 |
| | | | roșii | 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 |
| | | | verdeață | 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 măcieș | 200,00 | măcieș | 200,00 | 200,00 | | | | |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 5 | Pîine de seară | 100,00 | pîine de seară | 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 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------|---------------|--------|-------|------|------|-------|-------|
| | Ceai cu zahar | 200,00 | zahar | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 3 | Fructe de sezon | 100,00 | cirese | 100,00 | 85,00 | 0,85 | 0,26 | 12,41 | 51,85 |
| | | | visine | 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 brânză cu smântină | 150/10 | brânză 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 |
| | | | zahar | 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 |
| | | | smântină | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| 2 | Terci de orez pe lapte | 250,00 | orez | 100,00 | 99,00 | 7,23 | 1,98 | 62,37 | 361,35 |
| | | | 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 |
| | | | zahar | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 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 |
| | | | zahar | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 4 | Pîine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic | 90,00 | pîine de grâu | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |

Cina II:

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Chefir | 100,00 | chefir | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 46,00 |
| TOTAL: | | | | | | 116,38 | 97,23 | 423,36 | 3075,68 |

A ȘAPTEA 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 grâu | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | | | 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 |
| | | | castraveți | 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 |
| | | | verdeață | 10,00 | 8,00 | 1,68 | 0,35 | 4,24 | 3,12 |
| 2 | Ceai cu zahar | 200,00 | ceai | 200,00 | 200,00 | | | | |
| | | | zahar | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 3 | Pîine din făină de grâu 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:

| | | | | | | | |
|--|---------|--------|-------|------|------|-------|--------|
| | 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 smântână 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 | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| | | | ulei | 10,00 | 10,00 | | 9,90 | | 89,90 |
| | | | smântână | 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 înăbușite cu pește | 200/70 | pește | 100,00 | 57,00 | 9,69 | 2,68 | | 83,22 |
| | | | făină de grâu | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | | | ulei | 10,00 | 10,00 | | 9,90 | | 89,90 |
| | | | Lapte 2,5 % | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| | | | cartofi | 100,00 | 72,00 | 1,44 | 0,07 | 13,68 | 57,60 |
| | | | 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 |
| 4 | Compot din piersici | 200,00 | tomate în suc propriu | 10,00 | 10,00 | 0,54 | | 1,50 | 8,50 |
| | | | piersici | 100,00 | 80,00 | 0,72 | 0,24 | 7,20 | 31,20 |
| 5 | Pîine de seară | 100,00 | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| | | | pîine de seară | 100,00 | 100,00 | 9,00 | 3,00 | 48,00 | 258,00 |

Gustarea:

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------|---------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1 | Pesmeți | 200,00 | pesmeți | 100,00 | 100,00 | 11,00 | 3,00 | 79,00 | 320,00 |
| 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 | 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 găină | 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 | 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 |
| | | | făină de grâu | 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 grâu integrală fortificată cu fier și acid folic | 90,00 | pîine de grâu | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |

Cina II:

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Chefir | 100,00 | chefir | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 46,00 |
| TOTAL: | | | | | | 107,22 | 90,50 | 443,03 | 3150,76 |

A OPTA ZI:

Jejun:

| | | | | | | | | | |
|---|--|--------|----------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1 | Papanasi cu morcov | 200,00 | brânză 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 gris | 100,00 | 99,50 | 11,24 | 0,70 | 72,64 | 341,29 |
| | | | făină de grâu | 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 |
| 2 | Lapte 2,5 % | 200,00 | Lapte 2,5 % | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| 3 | Pline 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 |

Prânz:

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--------|-----------------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 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 |
| | | | smântână | 10,00 | 10,00 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,00 |
| | | | castraveți | 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 vișine | 200,00 | vișine | 100,00 | 85,00 | 0,77 | 0,34 | 9,27 | 39,95 |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| 5 | Pâine de secară | 100,00 | pâine de secară | 100,00 | 100,00 | 9,00 | 3,00 | 48,00 | 258,00 |

Gustarea:

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------|---------------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| 1 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 50,00 | biscuiți | 100,00 | 100,00 | 8,20 | 9,50 | 74,00 | 426,00 |
| 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 | Babă cu brânză și smântână | 200,00 | tăieței | 100,00 | 100,00 | 10,00 | 1,30 | 74,00 | 360,00 |
| | | | brânză 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 |
| 4 | Pâine de grâu | 90,00 | Lapte 2,5 % | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| | | | pâine de grâu | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |

Cina II:

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

TOTAL:

119,00 93,80 461,22 3370,74

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 griș | 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 | Pâine de grâu cu unt și brânză tare 45 % | 100/10 20 | pâine | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |
| | | | brânză 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 |

Prânz:

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--------|----------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1 | Pîrjoale 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 |
| | | | pesmeți | 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 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 | | 2,00 | 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 | 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 | Pâine de seară | 100,00 | pâine de seară | 100,00 | 100,00 | 9,00 | 3,00 | 48,00 | 258,00 |

Gustarea:

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------|---------------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| 1 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 50,00 | biscuiți | 100,00 | 100,00 | 8,20 | 9,50 | 74,00 | 426,00 |
| 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 | 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 |
| | | | curaga | 10,00 | 10,00 | 0,17 | 0,07 | 6,30 | 25,00 |
| | | | zahăr | 10,00 | 10,00 | | | 9,90 | 34,80 |
| | | | făină 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 |
| | | | 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 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic | 90,00 | pâine de grâu | 100,00 | 100,00 | 8,10 | 1,20 | 48,00 | 267,00 |

Cina II:

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Chefir | 100,00 | chefir | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 46,00 |
| TOTAL: | | | | | | 86,96 | 80,30 | 415,14 | 2839,00 |

A ZECEA ZI:

Dejun:

| | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--------------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| 1 | Pește hec cu cartofi | 50/150 | pește | 100,00 | 57,00 | 9,69 | 2,68 | | 83,22 |
| | | | Lapte 2,5 % | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 2,00 | 5,00 | 52,00 |
| | | | 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 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt | 90/10 | pâine | 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 |

Prânz:

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--------|----------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 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 |
| | | | smântână | 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 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 | Pâine de seară | 100,00 | pâine de seară | 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 | 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:

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| | | | orez | 100,00 | 99,00 | 7,23 | 1,98 | 62,37 | 361,35 |
| | | | 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 găină | 1,00 | 0,87 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 1,24 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--------|--------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Puding din orez | 200,00 | stafide | 10,00 | 10,00 | 0,17 | 0,07 | 6,30 | 25,00 |
| | | | caise uscate | 10,00 | 10,00 | 0,17 | 0,07 | 6,30 | 25,00 |
| | | | unt | 10,00 | 10,00 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| | | | pesmeți | 10,00 | 10,00 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | | | smântină | 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 | Pine din făina de grâu 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 |
| Cina II: | | | | | | | | | |
| 1 | Chefir | 100,00 | chefir | 100,00 | 100,00 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 46,00 |
| TOTAL: | | | | | | 80,17 | 70,31 | 470,30 | 2993,25 |