

COORDONAT
Şef CSP Chişinău

Eudochia Tcaci

Eudochia Tcaci

16.05 2023

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

13.05 2023

MENIUL-MODEL

pentru 10 zile la taberele de odihnă și întremare a sănătății copiilor
“Poienița Veselă” și “Alunelul” pentru sezonul estival anul 2023

Ziua I
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				398,78
Paste din făină integrală	69,3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20		5,0	5,18	0	74,50
Ou fiert dietetic	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Cireșe	220	200	0,72	0,18	27,0	104,40
Total dejun						578,30
Prânz						
Legume proaspete	100	100				14,13
castraveți	60	50	0,37	0	1,40	5,58
roșii	60	50	0,29	0	2	8,55
Rasolnic ca la Leningrad		250				137,16
arpacaș	7,5		0,74	0,1	4,9	24,06
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Pârjoală din fileu de pui		1/50				147,20
fileu	70		14,52	6,16	4,20	83,30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Terci din orez		200				269,17
Crupe de orez	60		4,34	1,19	37,42	216,81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				36,26
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40

Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Mere proaspete	220	200	0,7	0	19,88	82,72
Total prânz						949,14
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Chiflă cu unt		10/50				208,30
Chifla achiziționată fără grăsimi hidrogenizate	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii						225,70
Cina 1						
Salată din sfeclă		50				62,15
Sfecla fiarta	67		0,68	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui fiert cu unt		75/5				170,3
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Terci din mei		150				261,93
Crupe de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Cacao cu lapte		200				86,80
Cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grasimi	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	5		0	0	9,9	34,80
Pâine	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine cu secara	25	25	2,25	0,77	12	64,50
Total cina 1						779,18
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu magiun fără grăsimi hidrogenizate		1/100	8,55	2,1	48,0	262,5
Total cina 2						356,50
TOTAL pentru I zi			103,93	81,66	439,98	2888,82
Prețul pentru o zi 155,00 lei						

Ziua II
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Chiflă școlărească cu unt		50/10				208,30
Chiflă școlărească fără grăsimi hidrogenizate	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Terci din ovăs cu zahar, unt		150/10				374,94
Crupe de ovăs	60		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5%	200		6,0	4	10,0	104,0
Mere proaspete	220	200	0,7	0	19,88	82,72
Total dejun						769,96
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				60,84
Castraveți	60		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	60		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume		250				103,59
sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui inabușit cu legume		75/50				189,17
Fileu de pui	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Terci din porumb		200				265,79
Crupe de porumb	66		6,59	2,63	44	213,43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				36,26
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40

Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Caise	220	200	0,7		19,88	82,72
Total prânz						1000,87
Apa plata	1/500		0	0	0	0
Chindii						
Covrig achizitionat cu unt		60/10				266,80
Covrig fără grăsimi hidrogenizate	60		6,0	1,80	47,70	192,0
Unt 82,5%	10		0,06	8,20	0,1	74,80
Cacao cu lapte		200				139,60
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2,5% grasimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii						406,40
Cina 1						
Pârjoală din carne de porc		1/50				142,65
Carne de porc degresată, dezosată	70		10,61	3,68	0	78,75
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Ragu din legume		150				125,20
Cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,40	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceai cu zahăr						17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Total cina 1						418,75
Cina 2						
Apa plata		1/500				
Chifla achizitionata fără grăsimi hidrogenizate		1/100	10	1,6	50,0	257
Total cina 2						257,0
TOTAL pentru II zi			100,57	86,52	413,03	2852,98
Prețul pentru o zi 155,00 lei						

Ziua III
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu		100/10				312,77
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	3		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104,00
Piersici	220	200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						541,37
Prânz						
Salată din varză pr., măr,		100				137,08
Varză proaspătă	313		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată (trată	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi, orez		250				124,36
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				178,81
Fileu de găină	111		23,9	9,77	6,66	132,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Terci din hrișcă		200				364,76
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,4
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

Băutură din măcieș		200				34,80
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1102,31
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5		0	0	4.95	17.40
Cașcaval pe chiflă		10/50				193,1
Cașcaval 45% grasime	10		3.99	4.15	0	59.60
Chiflă achizitionata fără	50		4.05	0.60	24.00	133.50
Struguri	250	200	1,58	0,18	19,26	82,26
Total chindii						292,76
Cina 1						
Tiftele in sos		70/50				
Fileu de găină	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
paine	8		0,65	0,1	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Cartofi fierți		200				
cartofi	264		3,8	0,19	36,12	152,06
Unt de Râșcani 82,5% de	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete						36,26
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine		50	4,05	0,6	24,0	133,50
Total cină 1						535,52
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5		1/200	1		23,4	94,0
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate,		1/75	6,15	7,13	55,50	319,50
Total cina 2						413,50
TOTAL pentru III zi			110,86	77,30	428,99	2884,00

Prețul pentru o zi 155,00 lei

Ziua IV
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Unt pe chifla școlărească		10/50				203,30
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească fără grăsimi hidrogenizate	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, fructe confiate		200/10/10				335,29
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5				4,95	17,40
Mere	220	200	0,72	0,18	26,0	104,4
Total dejun						660,39
Prânz						
Salată din morcov, mere, stafide		100/10				104,46
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	20		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre uscata		250				145,37
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Mazare uscata	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din fileu de găină		1/75				228,64
fileu de găină	105		21,84	9,24	6,30	124,95
pesmeti	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	14		1,13	0,17	6,72	37,38
Terci din arnăut		200				282,09
Crupe arnăut	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din lămâie		200				40,02
lămâie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5		0	0	9,90	34,80

Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Pâine secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1063,08
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Tartină cu unt și cașcaval		10/20/50				282,80
Pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,1	74,8
Cașcaval de 45% grăsime	21	20	5,00	5,18	0	74,50
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe de sezon	200	180	0,35	0	19,88	82,72
Total chindii						384,66
Cina 1						
Budincă din br-ă de vaci cu magiun		100/10				313,04
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,9	0,06	5,81	27,30
zahăr	3		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,74
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Lapte fiert		200				
Lapte 2,5% grasime	200		6,0	4,0	10,0	104
Total cină 1						417,04
Cina 2						
Apa plata						
Biscuiti de ova sfara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		100	10	1,6	50,0	357,0
Total cina 2						357,0
TOTAL pentri IV zi			102,86	85,69	384,76	2882,17
			Prețul pentru o zi 155,00 lei			

Ziua V
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				381,98
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	3		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Magiun pe chifla școlărească		10/50				
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească fără grăsimi hidrogenizate	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte		200				69,40
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Caise	220	200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						726,48
Prânz						
Salată din sfecla fiarta, semințe de susan		100				87,15
Sfecla fiarta	100		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Seminte de susan	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu arpacas		250				156,79
cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		75/50				158,63
Peste	123		11,92	3,30		102,36
ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10

ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81
Mamaliguta		200				269,02
Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				129,90
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,5
Total prânz						934,99
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Tartină cu unt și cașcaval		10/15/30				214,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cascaval 45% grasime	15		3,99	4,15	0	59,60
Ou fiert		45				
Ou dietetic fiert	1		5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii						287,88
Cina 1						
Salată din roșii și ardei dulce		1/75				44,37
Roșii proaspete	70		0,44	0	3,0	12,83
Ceapa	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3			2,97	0	26,97
Ardei dulce	12,50		0,09	0	0,56	2,81
Piureu de cartofi		150/10				188,02
cartofi	174		2,51	0,13	23,8	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5% grăsime	25		0,75	0,5	1,25	13,0
Carne de vită inabusit cu legume		75/50				186,36
Carne de vită	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Băutură din măcieș		200				17,40

măciș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1						569,65
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu nucsoare achizitionata fără grăsimi hidrogenizate		1/100	8,55	2,1	48,0	262,50
Total cina 2			9,55	2,10	71,40	356,50
TOTAL pentru V zi			101,83	88,64	419,34	2875,50
Prețul pentru o zi 155,00 lei						

Ziua VI
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din mei, zahar si unt		200/10				329,90
crupe de hrisca	70		8,04	1,39	40,89	237,70
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval		20/30				154,60
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi		200				19,14
Ceai infuzie	1					
zahăr	5				4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete	220	200	0,70	0	19,98	82,72
Total dejun						586,36
Prânz						
Salată din crudități		100				102,46
Morcov	80		1,09	0	6,91	27,52
Castraveți	20		0,34	0,14	12,6	50,0
Tomate	20		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
Supă țărănească		250				101,94
Varză	37,5		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din fileu de pui		60/50				126,39
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Pâine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Paste fierte		200				282,76
Paste din făină integrală	64		6,4	0,84	47,36	230,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				41,61

Mere proaspete	45.6		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						917,66
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Tartina cu unt si magiun		10/20/50				252,30
Paine*	50		4,05	0,60	24	133,50
magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Ou dietetic fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie						19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii						327,42
Cina 1						
Tartina cu fileu fiert		75/50				266,40
Fileu de curcan	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Paine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				384,56
orez	56		4,05	1,11	34,93	202,36
Lapte 2.5% grasime	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Cacao cu lapte		100				69,40
Cacao	3		0	0	0	0
Lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5				4,95	17,40
Total cina 1						720,36
Cina 2						
Apa plata		1/500				
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri E-uri		1/100	11	3	79	320,0
Total cina 2						320,0
TOTAL pentru VI zi			109,37	85,45	451,54	2871,80
Prețul pentru o zi 155,00 lei						

Ziua VII
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				312,77
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
Crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
Zahăr	3		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Pesmeți magiun	3		0,3	0,03	2,19	10,47
	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Bautura de lamaie		200				22,62
zahăr	5				4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Cireșe	220	200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						459,99
Prânz						
Legume naturale		100				14,13
Castraveți	60		0,37	0	1,40	5,58
Roșii	60		0,29	0	2	8,55
Supă cu cartofi și tăeței de casă		250				147,20
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăeței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Carne de porc înăbușită		50/50				139,53
Carne de porc dezosată, degresată	74		11,22	3,88	0	83,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Mazăre fiartă		200				339,80
Mazăre uscata	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

Compot din fructe uscate		200				129,90
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1033,06
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Tartina cu parjoala din fileu de gaina		50/50				299,13
Parjoala din fileu de gaina		1/50				
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeti	5		0,41	0,06	2,40	13,35
Paine*	50		4,05	0,60	24,0	133,50
Ceai cu zahăr și lămâie		200				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii						318,27
Cina 1						
Salată de varză proaspata		1/50				88,07
Varză proaspata	156,50	0	1,0	0	6,76	38,81
ceapă	5		0,9	0	0,5	2,21
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Morcov	5		0,6	0,07	0,35	2,1
ceapă	5					
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				170,3
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,9
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ragu din legume		150				125,20
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,4	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceai cu zahăr		1/200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40

Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară		25	2,25	0,77	12	64,50
Total cina 1						598,97
Cina 2						
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu cascaval achizitionata fără grăsimi hidrogenizate		1/100	8,55	2,1	48	262,5
Caise	220	200	0,72	0,18	27	104,4
Total cina 2						460,90
TOTAL pentru VII zi			126,60	72,21	417,37	2871,19
Prețul pentru o zi 155,00 lei						

Ziua VIII
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide		200/10/10				295,56
Fulgi de ovăș	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	3		0	0	5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100		3	2	5	52.0
stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
Tartină cu cașcaval		20/30				154,60
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total dejun						554,16
Prânz						
Salata din morcov cu mere si stafide		100/10				106,53
morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
mere	25		0,09	0	2,49	10,34
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ciorbă cu legume		250				90,52
varză proaspata	71		0,45		3,07	17,61
cartofi	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Fileu de gaina inabusit		75/50				186,36
fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,9
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50		0,13	0,01	0,7	4,1
Terci din griu		200				306,62
Crupe de grâu	77,60		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				36,26
Mere proaspete	45,6		0.16	0	4.53	18.86
zahăr	5				4,95	17,40

Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						988,79
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Cacao cu lapte		200				69,40
Lapte 2.5% grasime	100		3.0	2.0	5.0	52.0
cacao	3		0	0	0	
zahar	5				4,95	17,40
Cașcaval 45% grasime	10	10	2,62	2,72	0	39,11
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii						242,01
Cina 1						
Legume naturale		50/50				14,13
Castraveti proaspeti	50		0,37	0	1,4	5,58
Ardei proaspete	50		0,29	0	2	8,55
Tefteluțe din fileu de pui		70/50				161,34
fileu	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Piine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Terci din mei		150				264,17
Crupa de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Ceai cu zahar si lamie		200				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
paine		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară		50	4,5	1,5	24	129
total cina 1						721,28
Cina 2						
Piersici	220	200	1,4	0,42	30,8	124,6
Chifla cu stafide achizitionata fără grăsimi hidrogenizate		1/100	8,55	2,1	48	262,5
Total cina 2						387,10
Total pentru VIII zi			115,93	83,41	439,62	2893,34
			Prețul pentru o zi 155,00 lei			

Ziua IX
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				374,94
arnautca	58		7.13	0.59	39.8	282,74
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74,8
Tartina cu gem		10/30				133,50
Gem de mere	10		0,07	26,70	11,60	53,40
Pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Bautura din macies		200				17,40
Macies	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,30	124,60
Total dejun						703,84
Prânz						
Salata din sfecla cu prune uscate		100				102,46
sfecla	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
Ciorba cu cartofi si fasole		250				120,09
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
Friptură din carne de porc		100/50				194,09
Carne de porc degresată, dezosată	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Mămăligută		200				265,78
malai	66		6,56	2,62	44	213,42
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				53,66
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5

zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Paine cu secara	50	50	4,5	1,5	24,0	129,0
Total prânz						1097,30
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Ceai cu zahar si lamaie		200				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Chiflă cu unt și cașcaval		10/20/50				282,80
chiflă fără grăsimi hidrogenizate	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsime	20		4,99	5,18	0	74,50
Total chindii						301,94
Cina 1						
Legume naturale		30/30				8,48
Castraveti proaspeti	30		0,17	0	1,20	5,13
Roșii proaspete	30		0,22	0	0,84	3,35
Pilaf cu fileu de pui		50/100				267,99
fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	35		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95	0	44,95
Bautura de lamaie		200				22,62
Lamaie	30		0,018	0,05	1,62	5,22
zahar	5				4,95	17,40
Paine		50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total cină 1						432,59
Cina 2						
Apa plata						
Biscuiti de ovaz fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/100	10	1,6	50	357
Total cina 2						357,0
TOTAL pentru IX zi			77,60	94,69	436,30	2892,67
			Prețul pentru o zi 155,00 lei			

Ziua X
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din orz cu lapte și stafide		200/10				327,03
Orz	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	1/50	2,05	2,738	18,50	106,50
Total dejun						593,51
Prânz						
Tocană din legume		100				62,61
Dovlecei	50		0,38	0	1,4	5,58
Vînătă	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi cu arcapaş		250				146,23
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
arcapaş	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Peşte copt cu legume		75/50				158,63
peste	123		11,92	3,30		102,36
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrişcă		200				377,52
Crupă de hrişcă	92		10,92	0,92	61,02	325,16
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				41,61
Mere proaspete	45,6		0,29	0	5,34	24,21

zahăr	5				4,95	17,40
Pâine		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Portocale	150		0,95	0,11	11,55	49,35
Total prânz						969,45
Apa plata	1 L		0	0	0	0
Chindii						
Paste fierte cu unt și cașcaval 45%		150/10/15				321,60
paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cașcaval 45% grasime	16		3,99	4,15	0	59,60
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1					
Zahăr	5				4,95	17,40
Total chindii						339,00
Cina 1						
Terci din mei		1/200				306,62
Crupe de mei	77,6		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				170,30
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu zahar si lamie		200				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahar	5				4,95	17,40
lamaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Paine		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cină 1						629,56
Cina 2						
Suc din 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		1/200	1		23,4	94,0
Chifla cu magiun achizitionata fără grăsimi hidrogenizate		1/100	8,55	2,1	48	262,50
Total cina 2						356,50
TOTAL pentru X zi			107,98	84,13	418,94	2888,02
			Prețul pentru o zi 155,00 lei			