

COORDONAT

Şeful Centrului de

Sănătate Publică Chişinău

____Victoria Stavenschi____

APROBAT

I.M.Centrul de Odihnă pentru

Copii şi Tineret Prietenia

_____ 2025

MENIUL-MODEL

Pentru alimentarea copiilor în

Tabăra de odihnă

Prietenia

com.Coşniţa, r.Dubăsari

2025

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
PRIMA ZI:									
Dejun:									
1	Terci din orez risipit	200	orez	60	59,4	4,34	1,19	37,42	216,81
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara adaus de grasime	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			stafide	5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
2	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara adaus de grasime	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
3	Ceai cu zahar și lămâie	150	zahar	15	15	0	0	14,25	57
			lămâie	5	5	0,0045	0	0,18	0,74
			ceai	0,2	0,2	0,004	0	0,138	0,57
	Total					15,1585	21,42	108,268	758,87
Prînz:									
1	Castraveți/tomate proaspeți	100	castraveți	100	93	0,74		2,79	11,16
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
2	Borș din carne cu smântână prelucrata termic	350/10	varza	150	120	0,96		6,48	37,2
			morcov	10		0,1	0,01	0,56	3,28
			cartofi	100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			smintîna prelucrata termic	10	10	0,28	2	0,32	20
			unt fara grasimi vegetale	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			Sare iodata	0,5	0,5				

			ulei de fl. Soarelui ra	10	10		9,9		89,9			
			Carne de gaina	27	20,25	4,21	1,78	1,22	24,1			
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100	Carne de gaina	100	75	15,6	6,6	4,5	89,25			
			faina de grâu fortifica	5	5	1	0,1	7,3	35,8			
			pastă de tomate	5	5	0,27		0,75	4,27			
			ceapa	8	6,72	0,11		0,64	2,82			
			ulei de fl. Soarelui ra	5	5		4,95		44,95			
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4			
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26			
			sare iodata	0,5	0,5							
			unt fara grasimi veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4			
4	Compot din mere		mere	50	44	0,18		4,97	20,68			
			zahar	5	5			9,9	34,8			
5	Piine de secară		piîne	100	100	9	3	48	258			
	Total :					38,78	41,85	128,09	977,14			
Gustarea:												
1	Biscuiți fara grasimi hidrogenate	50	biscuiti	50	50	4,1	4,75	37	213			
			2	Fructe de sezon (cireșe)	100	cirese	120	100	0,85	0,26	12,41	51,85
			Total :					4,95	5,01	49,41	264,85	
Cina I												
1	Ouă de gaină fierte	52	ou de gaină	60	52	6,79	5,22	0,52	74,65			
2	Vinegret	250	sfeclă roșie	100	80	1,36		8,64	34,4			
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28			
			ceapă verde	10	8,4	0,14		0,8	3,53			
			castraveți cu cont. d	50	46,5	0,37		1,4	5,58			
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4			
			varză	50	40	0,32		2,16	12,4			
			Sare iodata	0,5	0,5							
			ulei nerafinat	10	10		9,9		89,9			
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2							

			zahăr	5	5			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara grasimi vege	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
5	Legume înăbușite cu carne	150	carne de pui	100	75	8,9	6,4	0	93,2
			varză	40	32	0,48	0	1,64	3,56
			cartofi	40	28,8	0,48	0	5,6	7,52
			morcov	30	24	0,027	0	1,71	1,818
			ulei	3	3	0,0003	2,97	0	26,7312
			ceapă	12	10,08	0,276	0	0,924	2,028
Total:						28,7533	33,89	97,664	794,897
Cina II									
	Chefir nat 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total pe zi:						93,6418	102,57	389,432	2887,76

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A doua zi									
Dejun:									
1	Terci din griș pe lapte	200	Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			Crupă de griș	35	34,83	3,94	0,24	25,42	119,45
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			unt fara grasimi veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Ceai	200	ceai	0,2	0,2				
			Zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pîine	100	100	9	3	48	258
			unt fara grasimi veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total				260,03	16,03	17,54	93,41	593,85
Prînz:									
1	Legume proaspete: ardei grași, castraveți	100	ardei grași	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			castraveți	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Supă din legume cu orez și smîntînă (prelucrată termic)	350/10	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			cartofi	90	64,8	1,3	0,06	12,31	51,84
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			smîntînă prel.termic	10	10	0,28	2	0,32	20
			unt fara grasimi veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4

			ulei de fl. Soar.raf.	10	10		9,9		89,9
			Sare iodata	0,5	0,5				
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	Pește	100	57	9,69	2,68		83,22
			faina de grâu fort. Cu	8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. Soarelui ra	10	10		9,9		89,9
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			varza	120	96	0,77		5,18	29,76
			Sare iodata	0,5	0,5				
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
4	Compot din piersici proaspete		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		piîne	100	100	9	3	48	258
	Total:					28,38	33,36	119,9	925,38
Gustarea:									
1	Covrigei fara grasimi hidrog.	50	covrigei	50	50	5,5	1,5	39,5	160
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon (mere)	110	mere	140	110	0,35		9,94	41,36
	Total:					8,35	10,25	50,69	282,61
Cina I									
1	Papanași cu sos din smântână prelucrata termic	125/20	ou de gaină dietice	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			brînză pr. de vaci 5%	100	100	16	9	1	201
			crupă de griș	15	14,93	1,69	0,1	10,9	51,19
			unt fara adaus de gr.	8	8	0,05	6,56	0,07	59,84
			smîntînă 15%	20	20	0,56	4	0,64	40
			Sare iodata	0,5	0,5				
			zahăr	10				9,9	34,8
2	Pîrjoale din carne de pui	50	carne de pui	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			ceapă	15	12,6	0,21	0	1,2	5,29

			ulei	3	3	0	2,97	0	26,97
			oua de găină	6	5,22	0,68	0,52	0,05	7,46
			pătrunjel	2	1,6	0,07	0,01	0,14	0,66
3	Paste făinoase fierte	150	paste	60	60	6	0,78	44,4	216
			unt fara adaus de gr.	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90/10	pîine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
Total:						41,5	31,65	113,87	963,02
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						100,26	92,9	577,03	3627,05

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A treia zi									
Dejun:									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
2	Ou fiert	50	ou dietic	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	unt fara adaus de gr. V	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
	Total:					21,11	20,33	55,48	516,8
Prînz:									
1	Tomate/Ardei gras dulce	100	ardei gras dulce	55	41,25	0,41		2,48	12,38
			tomate	60	57	0,34		2,39	10,26
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castr. murați continut	50	50	0,5	0,1	1,5	6
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			crupa de arpacaș	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață(patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl. Soar. raf.	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodată	1	1				
			carne de pui	160	120	24,24	8,4		180

3	Guleaş cu varză înăbuşită	80/200	pastă de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25
			ceapa	30	24	0,43		2,39	10,58
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			faină de grâu fort. Cu fi	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			lapte 2,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			sare iodată	0,5	0,5				
			Varză	160	128	1,02		6,91	39,68
4	Ceai		ceai	0,2					
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		piîne	100	100	9	3	48	258
Total:						50,68	29,83	123,31	948,88
Gustarea:									
1	Iaurt natural fara adaus de zahar	1/100	Iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
2	Fructe de sezon (caise)	150	caise	180	150	0,86	0,34	9,46	41,28
	Total:					2,86	3,34	13,46	91,28
Cina I									
1	Cartofi inabusiti cu fileu de pui	300/75				30,17	21,09	44,1	395,21
			Cartofi	250	180				
			ulei rafinat	8	8				
			morcov	12,5	10				
			ceapa	11,92	10				
			tomat	5	5				
			fileu de pui	125	75				
			sare iodata	0,5	0,5				
2	Salata din varza proaspata.cast-raveti ,rosii	100				0,81	4,97	4,65	66,78
			rosii	31,6	30,02				
			varza	37,5	30				
			ceapa	6	5				
			marar	6,25	5				
			ulei nerafinat	5	5				
			Sare iodata	0,5	0,5				
			Castraveti	32,3	30				

3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
	Total					39,08	27,26	106,65	763,79
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total					6	0,1	6	92
Total:						74,65	80,86	304,9	3508,07

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A patra zi									
Dejun:									
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
2	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45% Total:	100/10/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
						26,69	23	119,89	841,85
Prînz:									
1	Salata varză proaspătă/tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl. Soarelui nera	3	3		2,97		26,97
			Sare iodata	1	1				
			tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
2	Supă din orez din bulion de carne	350	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			unt fara gr. Veg.	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			Sare iodata	0,5	0,5				
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
3	Fileu înăbușit în sos	50/50	fileu de găină	100	75	15,6	6,6	4,5	89,25
			ceapă	10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ulei de fl. Soarelui nera	3	3		2,97		26,97

4	Terci de arpacaș marunt		tomate	3	2,85	0,02	0	0,12	0,51			
			arpacaș	55	54,45	5,45	0,71	35,94	176,42			
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4			
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64			
			zahar	5	5			9,9				
5	Piine de secară		piîne	100	100	9	3	48	258			
Total:						40,71	23,84	132,51	801,65			
Gustarea:												
1	Iaurt natural 2,5%	100	iaurt natural	100	100	2	3	4	50			
			2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
			3	Fructe de sezon (cireșe)	140	cirese	170	140	0,85	0,26	12,41	51,85
Total:						5,35	12,01	17,66	183,1			
Cina I												
1	Pește Hec cu cartofi	50/150	pește	90	51,3	8,72	2,41		74,9			
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	2,6			
			ouă de gaina dietice	30	26,1	3,39	2,61	0,26	37,32			
			ulei de fl. soar.raf	3			2,97		26,97			
			cartofi	210	151,2	3,02	0,15	28,73	120,96			
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53			
2	Lapte 2,5%	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104			
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare	100/10/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267			
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8			
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25			
			Total:						33,43	25,13	90,38	749,33
Cina II												
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92			
Total:						6	0,1	6	92			
Total:						112,18	84,08	366,44	2667,93			

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A cincea zi:									
Dejun:									
1	Puding din orez	200	orez	50	49,5	3,61	0,99	31,19	180,68
			lapte 2,5%	10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			ouă de gaină dietice	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			stafide	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			caise uscate fără simbu	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			unt fara gr.veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	25
			smântână pr. ter	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
3	Ou fiert	43,5	oua de gaina dietice	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					20,64	22,92	98,31	727,17
Prînz:									
1	Legume proaspete: ardei dulci	100	ardei dulci	60	55	0,38		2,25	11,25
	tomate		tomate	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Ciorbă cu cartofi	300	cartofi	120	86,4	1,73	0,09	16,42	69,12
			morcov	12	9,6	0,12	0,01	0,67	3,94
			ceapă	6	5,04	0,09		0,48	2,12
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97		26,97
			smintîină 15% pr. ter	5	5	0,14	1	0,16	10

			sare iodata	0,5	0,5				
3	Pilaf cu carne	130/70	carne de vită	140	105	21,21	7,35		157,5
			ceapa	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			ulei de floare soar.	5	5		4,95		44,95
			morcovi	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
			sare iodata	0,5	0,5				
4	Compot din piersici		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		piine	100	100	9	3	48	258
6	Fructe proaspete (caise)	100	caise	140	100	0,9	0,38	10,5	45,82
	Total:					37,63	20,68	121,84	847,64

Gustarea:

1	Biscuiti fara grasimi hidrogenate	60	biscuiti f/a gr. hydr.	60	60	4,92	5,7	44,4	255,6
2	laurt natural fara ad. de zahar	100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
3	banane	100	banane	100	70	0,7	0,21	15,4	62,3
	Total:					7,62	8,91	63,8	367,9

Cina I

1	Ragu din legume proaspete cu carne	250/180	carne de gaina	180	135	28,08	11,88	8,1	160,65
			făină de griu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			castraveți	30	27,9	0,22		0,84	3,35
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			mazăre verde	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			ulei de floarea soar.	10			9,9		89,9
			varză	50	40	0,32		2,16	2,4
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
			pastă de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5
			verdețuri (pătr.)	3	2,4	0,11	0,11	0,22	0,98
2	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2					
			zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făina de grâu integrală		piine	100	100	8,1	1,2	48	267

	fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	unt fara gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25	
			Total:							43,44
Cina II										
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92	
	Total:					6	0,1	6	92	
	Total:					115,33	86,66	392,85	2798,32	

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Meniu

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
---------	---------------------	--	----------------------	-----------------------	----------------------	----------	--------	---------	------

A șasea zi:

Dejun:

1	Terci de orez pe lapte	250	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	17,4
2	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	pîine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr.veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					16,27	18,17	93,14	653,24

Prînz:

1	Legume proaspete: morcov tomate	100	morcov	100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
			tomate	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă cu legume cu smîntînă pr. cu bulion din carne	350/5	varză	70	56	0,45		3,02	17,36
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			mazăre verde cons	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			rosii	30	28,5	0,17		1,2	5,13
			unt fara ad. De gr. Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Smintînă 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			sare iodată	0,5	0,5				
			dovlecei	60	45	0,27	0,14	2,57	5,4

3	Budincă din cartofi cu carne	250	carne de bovină	110	82,5	16,67	5,78		123,75
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			ulei de fl. soar.raf.	10	10		9,9		89,9
			sare iodată	0,5	0,5				
4	Ceai		ceai	0,2	0,2				
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de seară		pîine	100	100	9	3	48	258
Total:						34,97	24,33	122,24	831,6

Gustarea:

1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	chiflă	50	50	6	0,96	30	154,2
2	Fructe de sezon (mere)	100	mere	130	100	0,35		9,94	41,36
Total:						6,35	0,96	39,94	195,56

Cina I

1	Tocană din legume	200	cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
			ceapă	30	25,2	0,43		2,39	10,58
			varză	40	32	0,26		1,73	9,92
			bostan	50	35	0,35		2,1	9,1
			mazăre conservată	10	10	0,5	0,02	1,3	4
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			crupă de grîș	5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97		26,97
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare	100/10/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara ad. De gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
			Total:			21,79	20,1	84,12	643,4

Cina II

	Biscuiți fără grasimi hidrogenate	50	biscuiți	50	50	4,1	4,75	37	213
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					10,1	4,85	43	305
Total:						89,48	43,46	382,44	1680,4

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
A SAPTEA zi									
1	Omleta	90	lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			oua de gaina dietice	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
			Total:			17,85	21,44	60,98	539,46
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcovi ardei grași	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			ardei	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Supă din legume cu perișoare din	200/50	varză	85	68	0,54		3,67	21,08
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ulei de floarea soar.	5			4,95		44,95
			smîntînă 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			oua de gaina dietice	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			orez	5	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07
			sare iodata	0,5	0,5				
			carne de vită	80	60	12,12	4,2		90

3	Chiftea preparată în abur cu morcov și prune uscate înăbușite	75/150	piine de griu	12	12	0,97	0,14	5,76	32,04
			lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt fara gr.veg.	2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
			morcov	160	128	1,66	0,13	8,96	52,48
			prune uscate	20	20	0,34	0,14	12,6	50
			sare iodata	1	1				
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		pîine	100	100	9	3	48	258
6	Fructe Banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
Total:			43,3122,2130,77919,1						
Gustarea:									
1	Covrigei fara grasimi hidrog.	50	covrigei	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Fructe de sezon (struguri)	100	struguri	160	100	0,61	0,17	15,66	60,03
Total:			4,714,9252,66273,03						
Cina I									
1	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/10	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodata	0,5	0,5				
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	pîine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara ad. de gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
			Total:				36,1527,79117,43840,89		
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Chifla achizitionata fără grăsimi	40	chifla	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
	Total:					13,51,343,5194,8			
Total:						115,52	77,65	405,34	2767,28

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A OPTA zi:									
Dejun:									
1	Lapte	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
2	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	pîine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ouă de gaină fierte	52	ou de gaină	60	52	6,79	5,22	0,52	74,65
			orez	60	59,4	4,34	1,19	37,42	216,81
4	Terci din orez risipit cu	200/90	zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara adaus de gra	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					24,54	27,89	96,27	802,76
Prînz:									
1	Legume proaspete: castraveți	100	castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	castraveți		tomate	60	57	0,34		2,39	10,26
	tomate								
2	Supă de mazăre	300	mazăre	35	34,83	8,01	0,35	18,46	109,35
			morcov	15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. soar.raf.	2	2		1,98		17,98
			cartofi	60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
			sare iodata	1	1				
3	Pîrjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de bovină	100	75	15,15	5,25		112,5
			piine de griu	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
			Lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4

			ulei de fl. Sor. Raf.	3	3		2,97		26,97
			varză	145	116	0,93		6,26	35,96
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			faină de grâu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			sare iodată	1	1				
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			pastă de tomate	1	1	0,05		0,15	0,85
			vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahar	10	10			9,9	34,8
4	Compot din visine		piine	100	100	9	3	48	258
5	Piine de seară								
	Total:					37,6	22,55	111,94	811,85

Gustarea:

	1	Chiflă achiziționată fără grăsimi	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2
	2	Portocale	110	portocale	140	110	0,63	0,07	7,7	32,9
	3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	120	100	0,35		9,94	41,36
		Total:					6,98	1,03	47,64	228,46

Cina I										
	1	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate	200/90/70	carne de gaina	175	131,25	27,3	11,55	7,88	156,19
				cartofi	250	180	3,6	0,18	34,2	144
				Lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
				unt fara adaus de gr. V	9	9	0,05	7,38	0,08	67,32
				tomate	70	66,5	0,4		2,79	11,97
				sare iodată	1	1				
	2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
	3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
				unt fara ad.de gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
		Total:					47,01	33,51	105,54	851,28

Cina II										
		Chefir2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
		Total:					6	0,1	6	92

Total:	84,53	85,08	537	2786,35
---------------	-------	-------	-----	---------

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A NOUA zi									
Dejun:									
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
2	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45% Total:	100/10/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
						26,69	23	119,89	841,85
Prînz:									
1	Legume proaspete: ardei grași, castraveți	100	ardei grași	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			castraveți	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Supă din legume cu orez și smintîină (prelucrată termic)	350/10	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			cartofi	90	64,8	1,3	0,06	12,31	51,84
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25
			verdeată(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			smintîină prel.termic	10	10	0,28	2	0,32	20
			unt fara grasimi veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			ulei de fl. Soar.raf.	10	10		9,9		89,9
			Sare iodata	0,5	0,5				
			Pește	100	57	9,69	2,68		83,22

3	Legume înăbușite cu pește	200/70	faina de grâu fort. Cu	8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. Soarelui ra	10	10		9,9		89,9
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			varza	120	96	0,77		5,18	29,76
			Sare iodată morcov	0,5 20	0,5 16				
4	Compot din piersici proaspete		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		pîine	100	100	9	3	48	258
	Total:					28,38	33,36	119,9	925,38
Gustarea:									
1	Covrigei fara grasimi hidrog.	50	covrigei	50	50	5,5	1,5	39,5	160
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon (mere)	110	mere	140	110	0,35		9,94	41,36
	Total:					8,35	10,25	50,69	282,61
Cina I									
2	Legume înăbușite	300	lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
			pastă de tomate	8	8	0,43		1,2	6,8
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			făină de grâu fort. Cu fier	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
			sare iodată	1	1				
3	Ceai cu zahăr	200	pătrunjel verde	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			ceai	0,2	0,2				
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90/10	zahăr	5	5			9,9	34,8
			pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8

	si unt								
Total:						13,16	14,96	90,74	580,37
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						82,58	81,67	551,47	2722,21

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A zecea zi									
Dejun:									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
2	Ou fiert	50	ou dietic	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	unt fara adaus de gr. V	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
	Total:					21,11	20,33	55,48	516,8
Prînz:									
1	Legume proaspete:	100	varză	40	32	0,26		1,73	9,92
	varză		morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	morcov		castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	castraveți		verdeață	20	16	0,21	0,05	1,23	4,48
	verdeață		ulei nerafinat	5	5				
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Borș cu smîntînă (prelucrată din carne	350/10	sfecclă	100	80	1,36		8,64	34,4
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28

			smintîină 15%	10	10	0,28	2	0,32	20
			sare iodată	0,5	0,5				
			ulei de fl. Soarelui raf.	3	3		2,97		26,97
3	Carne cu sos și terci din bulgur	75/100	Carne de gaina	185	138,75	28,86	12,21	8,33	165,11
			crupă de bulgur	45	44,55	5,17	0,89	26,28	152,81
			unt fara ad. de gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			ceapa	5	4,2	0,07		0,4	1,76
			făină de griu fortif.cu f	4	4	0,4	0,04	2,92	14,32
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			sare iodată	0,5	0,5				
4	Compot din prune		prune	50	45	0,32		5,85	26,55
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de seară		piîne	100	100	9	3	48	258
	Total:					48,6	29,48	129,33	894,85

Gustarea:

1	Chiflă achiziționată fără grăsimi	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2
2	Iaurt natural fara adaus de zahar	1/100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36
	Total:					8,35	3,96	43,94	245,56

Cina I

1	Brînzoaică	80	brinza proasp. 5%	30	30	4,8	2,7	0,3	60,3
			făină de griu ort.cu fie	25	25	2,5	0,25	18,25	89,5
			drojdii	2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
			ouă de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,6	8,2	0,09	74,8
			sare iodată	0,5	0,5				
			lapte 2,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
2	Legume înăbușite	300	lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
			pastă de tomate	8	8	0,43		1,2	6,8

			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			făină de griu fort. Cu fier	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
			sare iodată	1	1				
			pătrunjel verde	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					22,81	32,27	110,58	872,26
Cina II									
	Chefir2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
Total:						106,87	86,14	538,34	3352,82

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure