

45 97

COORDONAT

Șeful Centrului de

Sănătate Publică Chișinău

Eudochia Teaci



APROBAT

Administrator

I.M.Centrul de Odihnă pentru
Copii și Tineret Prietenia

Dna Albina BULAT



MENIUL-MODEL

Pentru alimentarea copiilor în

Tabăra de odihnă

Prietenia

com.Coșnița, r.Dubăsari

2023

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	orez	60	59,4	4,34	1,19	37,42	216,81
		zahar	5	5			4,95	17,4
		unt fara adaus de gr	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
		stafide	5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
		piine	100	100	8,1	1,2	48	267
2	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic c100/10/100 și brânza tare 45%	unt fara adaus de gr brânză tare 45%	10 10	10 9,6	0,06 2,5	8,2 2,59	0,09	74,8 37,25
3	Ceai cu zahar și lămâie	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	castraveți tomate	100 20	93 19	0,74 0,11		2,79 0,8	11,16 3,42
		varza	150	120	0,96		6,48	37,2
		morcov	10		0,1	0,01	0,56	3,28
2	Borș din carne cu smântină prelucrata termic	cartofi ceapa pasta de tomate verdeață(patrunjel) smântină prelucrata unt fara grasimi veg	100 10 10 10 10 10	72 8,4 10 8 10 10	1,44 0,14 0,54 0,35 0,28 0,06	0,07	13,68 0,8 1,5 0,72 0,32 0,09	57,6 3,53 8,5 3,28 20 74,8

MENIU

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

2	Pirjoale 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 integral fortificată cu fier și acid folic	90/10	piine	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 zahăr	0,2	0,2				
				10	10			9,9	34,8
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45%	100/10/10	unt fara adaus de gr. V brânză tare 45%	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
				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 tomate	55	41,25	0,41		2,48	12,38
				60	57	0,34		2,39	10,26
			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
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	crupa de arpacaș	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeată(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	Guleaș cu varză înăbușită	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 f	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
			ceai	0,2					
4	Ceai		zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
	Total:					50,68	29,83	123,31	948,88

Gustarea:

1	laurt natural fara adaus de zahar	1/100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
2	Fruce 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	Cartofi	250	180			30,17	21,09	44,1	395,21
			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	rosii	31,6	30,02			0,81	4,97	4,65	66,78
			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	piine	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
Dejun:								
A patra zi								
1	Fidea cu lapte	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
2	Cacao cu lapte 2,5%	Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
		Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
	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 45%	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:				26,69	23	119,89	841,85
Prînz:								
1	Salata varză proaspătă/tomate	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
		ulei de fl. Soarelui ner	3	3		2,97		26,97
		Sare iodată	1	1				
		tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
		orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
2	Supă din orez din bulion de carne	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 iodată	0,5	0,5				
		cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
		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
3	Fileu înăbușit în sos	ulei de fl. Soarelui ner	3	3		2,97		26,97

4	Terci de arpacaș marunt				3	2,85	0,02	0	0,12	0,51
		tomate								
		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
		caise			50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
		zahar			5	5			9,9	
		piine			100	100	9	3	48	258
	Total:						40,71	23,84	132,51	801,65

Gustarea:

1	laurt natural 2,5%	100	laurt 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	Fruite de sezon (cireșe)	140	cireșe		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 brânză tare	100/10/10	piine		100	100	8,1	1,2	48	267
			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:						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	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 găină 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 simbo	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	ceai	0,2	0,2				
3	Ou fiert	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 și unt	piine	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 tomate	ardei dulci tomate	60 55	55 52,25	0,38 0,31		2,25 2,19	11,25 9,41
2	Ciorbă cu cartofi	cartofi morcov ceapă ulei de floarea soar. smintină 15% pr. ter	120 12 6 3 5	86,4 9,6 5,04 3 5	1,73 0,12 0,09 3 0,14	0,09 0,01 2,97 1	16,42 0,67 0,48 0,16	69,12 3,94 2,12 26,97 10

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	34,05	90,9	763,61
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	lapte 2,5%	100	100	2	5	52	
		orez	40	39,6	0,79	24,95	144,54	
		unt fara gr. Veg.	5	5	4,1	0,05	37,4	
		zahăr	5	5		4,95	17,4	
2	Ceai cu lapte	ceai	0,2	0,2				
		lapte 2,5%	100	100	2	5	52	
		zahăr	10	10		9,9	34,8	
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	piine	90	90	1,08	43,2	240,3	
		unt fara gr.veg.	10	10	8,2	0,09	74,8	
	Total:				18,17	93,14	653,24	

Prînz:

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

			carne de bovină	110	82,5	16,67	5,78	123,75
3	Budincă din cartofi cu carne	250	cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6
			ulei de fl. soar.raf.	10	10		9,9	89,9
			sare iodata	0,5	0,5			
			ceai	0,2	0,2			
4	Ceai		zahar	5	5			34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48
	Total:					34,97	24,33	122,24
	Gustarea:							831,6
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	chiflă	50	50	6	0,96	30
2	Fruite de sezon (mere)	100	mere	130	100	0,35		9,94
	Total:					6,35	0,96	39,94
	Cina I							195,56

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 griș	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 grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	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
			brinză 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
A SAPTEA zi								
Dejun:								
1	Omeleta	lapte 2,5% oua de gaina dietice unt fara gr. Veg.	50 50 5	50 43 5	1,5 5,66 0,03	1 4,35 4,1	2,5 0,44 0,05	26 62,21 37,4
2	Ceai cu zahar	ceai zahar	200	0,2 5				
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	pîine unt brînză tare 45%	100/10/10	100 10 10	8,1 0,06 2,5	1,2 8,2 2,59	48 0,09	267 74,8 37,25
Total:					17,85	21,44	60,98	539,46
Prînz:								
1	Legume proaspete: morcovi ardei grași	100	80 60	64 48	0,83 0,38	0,06	4,48 2,59	26,24 14,88
2	Supă din legume cu perișoare din	200/50	85 10 20 3 5 5 80 20 5	68 8 16,8 3 5 5 60 17,4 4,95	0,54 0,1 0,29 0,16		3,67 0,56 1,6 0,45	21,08 3,28 7,06 2,55
			ulei de floarea soar. smintină 15% carne de vită oua de gaina dietice orez sare iodata	5 5 80 20 5	0,14 12,12 2,26 0,36	4,95 1 4,2 1,74 0,1	0,16	44,95 10 90 24,88 18,07
			carne de vită	0,5 80				
Total:					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				
			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		banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
6	Fructe Banane	100							
	Total:					43,31	22,2	130,77	919,1

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:					4,71	4,92	52,66	273,03

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 și unt	90/10	piine	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:					36,15	27,79	117,43	840,89

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:					13,5	1,3	43,5	194,8
	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	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
2	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	piine unt fara gr. Veg	90/10	90 10	7,29 0,06	1,08 8,2	43,2 0,09	240,3 74,8
3	Ouă de gaină fierte	ou de gaină	52	60	6,79	5,22	0,52	74,65
4	Terci din orez risipit cu zahar	orez zahar	200/90	60 5	4,34 5	1,19	37,42	216,81 17,4
	Total:	unt fara adaus de gr		10	0,06	8,2	0,09	74,8
					24,54	27,89	96,27	802,76
Prînz:								
1	Legume proaspete: castraveți tomate	castraveți tomate	100	50 60	0,37 0,34		1,4 2,39	5,58 10,26
2	Supă de mazare	mazăre morcov ceapă ulei de fl. soar. raf. cartofi sare iodata	300	35 15 10 2 60 1	8,01 0,16 0,14 2 0,86 1	0,35 0,01 1,98 0,04	18,46 0,84 0,8 8,21	109,35 4,92 3,53 17,98 34,56
3	Pîrjoale cu varză înăbușită	carne de bovină piine de griu Lapte 2,5%	75/130	100 10 20	15,15 0,81 0,6	5,25 0,12 0,4		112,5 26,7 10,4

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

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	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
2	Cacao cu lapte 2,5%	Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
		Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
		piine	100	100	8,1	1,2	48	267
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	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:				26,69	23	119,89	841,85
Prînz:								
1	Legume proaspete: ardei grași, castraveți	ardei grași castraveți	50 55	46,5 52,25	0,37 0,31		1,4 2,19	5,58 9,41
		orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
		morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	Supă din legume cu orez și smintină (prelucrată termic)	cartofi ceapa pasta de tomate verdeată(patrunjel) smintină prel.termic unt fara grasimi veg ulei de fl. Soar.raf.	90 10 5 10 10 5 10	64,8 8,4 5 8 10 5 10	1,3 0,14 0,27 0,35 0,28 0,03 0,03	0,06 0,14 0,27 0,03 2 4,1 9,9	12,31 0,8 0,75 0,72 0,32 0,05	51,84 3,53 4,25 3,28 20 37,4 89,9
		Sare iodata	0,5	0,5				

4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	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 zahăr	0,2 10	0,2 10				34,8
4	Pline de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45%	100/10/10	unt fara adaus de gr. V brânză tare 45%	10 10	10 9,6	0,06 2,5	8,2 2,59	0,09	74,8 37,25
	Total:					21,11	20,33	55,48	516,8
Prînz:									
1	Legume proaspete: varză morcov castraveți verdeață	100	varză morcov castraveți verdeață ulei nerafinat sare iodată sfeclă morcov	40 20 50 20 5 0,5 100 20	32 16 46,5 16 5 0,5 80 16	0,26 0,21 0,37 0,21		1,73 1,12 1,4 1,23	9,92 6,56 5,58 4,48
2	Borș cu smîntină (prelucrată din carne	350/10	ceapa pasta de tomate verdeață(patrunjel)	10 3 10	8,4 3 8	0,14 0,16 0,35		0,8 0,45 0,72	3,53 2,55 3,28

