

Aprobat

Administrator SRL Agro Tiras

_____ **Driga Stepan**

Coordonat

Şef Directie CSP Chisinau

_____ **Victoria Stavenschi**

Meniu-Model

**Pentru alimentarea copiilor in tabara de odihna si
intremarea copiilor “Nistru” pentru anul 2025
s.Molovata Noua r.Dubasari**

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 cu carne de gaina	200/90	orez	60	59,4	4,34	1,19	37,42	216,8
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara adaus de grasimi vegetale	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			sare iodata	0,1	0,1				
			carne de gaina	100	75	15,6	6,6	4,5	89,25
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 brânza tare 45%	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara adaus de grasimi vegetale	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
	Total					36,66	31,98	105,05	881,3
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 smîntînă 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
			smîntînă 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 rafinat	10	10		9,9		89,9
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 fortificata cu fier	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 rafinat	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 vegetale	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		piine	100	100	9	3	48	258
	Total :					34,57	40,07	126,87	953
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	264,9
Cina I									
1	Ouă de gaină fierte	52	ou de gaină	60	52	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Vînegret	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. de sare1,5%	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 si unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara grasimi vegetale	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					18,59	24,52	87,79	660
Cina II									
	Chefir n 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
Total pe zi:						100,77	101,68	375,12	2851

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

A doua zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitate Brutto,gr	Cantitate Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Terci Hercules pe lapte	250/5	fulgi de ouas	60	60	7.14	3.48	39.24	147.6
			lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			Unt fara adaus gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
			Zahar	10	10			9.9	34.8
2	Budinca din brinza	90/20	brinza proaspata 9%	60	60	9.6	5.4	0.6	120.6
			lapte	15	15	0.45	0.3	0.75	7.8
			ou de gaina	10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44
			zahar	6	6			5.94	20.88
			crupa de gris	6	6	0.68	0.04	4.38	20.58
			unt fara adaus de gr. Veg.	6	6	0.04	4.92	0.05	44.88
			smintina 15%	20	20	0.56	4	0.64	40
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0.1	0.1				
			zahăr	15	15			14.85	52.2
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt	50/10	piine	50	50	5.65	0.35	36.5	171.5
			unt fara adaus de gr. Veg.	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	Total:					28.34	33.66	118.08	837.48
Prînz:									
1	Rosii,Castraveți	100	tomate	55	50	0.3		0.1	9
			castraveti	50	47	0.38		1.41	5.64
2	Supa cu mazare	350	cartofi	100	72	1.44	0.07	13.68	57.6
			morcov	20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
			ceapa	20	16.8	0.29		1.06	7.06
			verdeată(patrunjel)	5	4.17	0.18	0.02	0.38	1.71
			Sare iodată	0.5	0.5				
			mazare uscata	40	40	9.2	0.4	21.2	125.6
			ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5			4.95	44.95
3	Paste fainoase	250/5	paste fainoase	70	70	7	0.91	51.8	252
			unt fara grasimi veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
4	Tiftelute in sos	80/50	pastă de tomate	10	10	0.54		1.5	8.5
			ceapa	10	6.72	0.14		0.8	3.53
			morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
			ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5			4.95	44.95
			faina de griu fort.fier	5	5	0.5	0.05	3.65	17.9
			carne de gaina	120	80	16.64	7.04	4.8	95.2
			sare iodată	0.5	0.5				
			piine	10	10	0.81	0.12	4.8	26.7
5	Compot din visine	200	visine	50	42.5	0.38	0.17	4.63	34.8
			zahar	15	15			14.85	52.2
6	Piine de seară	100	piine	100	100	9	3	48	258
	Total:					47.14	20.86	179.34	1092.58
Gustarea:									
1	Chefir	200	Chefir	200	200	6	0.1	6	92
2	Biscuiti fara grasimi hidrogenate	75	biscuiti fara gr. hidrogenate	75	75	6.15	7.13	55.5	319.5
	Total:					12.15	7.23	61.5	411.5
Cina I									
1	Pireu de cartofi	250/5	Cartofi	350	250	5	0.25	47.5	200
			Unt fara grasimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
2	Peste copt in rola	70	peste	140	70	11.9	3.29		102.2
			sare iodată	0.5	0.5				
3	Salata varza proaspata,castrav	100	varza	100	80	0.64		4.32	24.8
			ceapa	6	5	0.09		0.48	2.1
			castraveti	21.6	20	0.16		0.6	2.4
			marari	3.6	3	0.04	0.01	0.23	0.84
			Ulei nerafinat	5	5			4.95	44.95
			sare iodată	0.5	0.5				
4	Ceai cu zahăr	200	ceai	0.1	0.1				
			zahăr	15	15			14.85	52.2
5	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90	piine	90	90	7.29	1.08	43.2	240.3
			Unt fara grasimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	Total					25.21	16.93	116.27	781.99

Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	Chefir	200	200	6	0.1	6	92
	Total					6	0.1	6	92
Total:						119.77	78.84	483.48	3222.81

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

A Treia zi

Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitate Brutto,gr.	Cantitate Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Terci de orez pe lapte	250/5	lapte 2,5%	175	175	5.25	3.5	8.75	91
		unt fara grasimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
		orez	60	60	4.38	1.2	37.8	219
		zahar	10	10			9.9	34.8
Omleta	90	ou de gaina	50	43	5.59	4.3	0.43	61.49
		lapte 2,5%	50	50	1.5	1	2.5	26
		Unt fara grasimi veg.	3	3	0.02	2.46	0.03	22.44
Iaurt fara zahar	1/100	Iaurt fara zahar 2,5%	100	100	2	3	4	50
Piine de griu cu unt	50/10	piine din faina de griu fort	50	50	5.65	0.35	36.5	171.5
		unt	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Ceai cu zahar	200	ceai	1	1				
		zahar	15	15			14.85	52.2
Total					24.48	28.11	114.9	840.63
Prinz:								
Zeama cu taitei si carne de gaina	350/50	taitei de casa	30	30	3	0.39	22.2	108
		morcov	20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
		cartofi	90	64.8	1.3	0.06	12.31	51.84
		ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		verdeată(patrunjel)	10	8	0.35	0.03	0.72	3.28
		ulei de fl. Soar.raf.	5	5		4.95		44.95
		Sare iodata	0.5	0.5				
		carne de gaina	75	50	10.4	4.4	3	59.5
Terci de griu Arnaut	250/5	crupa de griu Arnaut	60	60	7.2	0.6	40.2	214.2
		unt fara grasimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
Fileu de gaina cu sos	75/50	pastă de tomate	5	5	0.27		0.75	4.25
		ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
		ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		4.95		44.95
		faina de griu fort.fier	5	5	0.5	0.05	3.65	17.9
		Fileu de gaina	100	75	15.6	6.6	4.5	89.25
		sare iodata	0.5	0.5				
Compot din visine	200	visine	50	42.5	0.38	0.17	4.63	34.8
		zahar	15	15			14.85	52.2
Castraveti	60	Castraveti	67	60	0.48		1.8	7.2
Piine de secară	100	piine de secara	100	100	9	3	48	258
Total :					49.1	29.33	159.94	1044.62
Gustarea:								
Cacao	200	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
		cacao	2	2				
		zahar	15	15			14.85	52.2
Chifla	80	chifla achizitionata	80	80	8	1.28	40	205.6
Total :					11	3.28	59.85	309.8
Cina I								
Varza inabusita cu cartofi	250	Cartofi	250	195	3.9	0.2	37.05	156
		varza	150	120	0.96		6.48	37.2
		Ceapa	20	16.8	0.29		1.6	7.06
		Morcov	20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
		Sare iodata	0.5	0.5				
		pasta de tomate	10	10	0.54		1.5	8.5
		Ulei rafinat	5	5			4.95	44.95
Carne de gaina coapta in rola	80	carne de gaina	150	80	16.64	7.04	4.8	95.2
		Sare iodata	0.5	0.5				
Salata (rosii,castraveti,ardei)	100	rosii	55	50	0.3		2.1	9
		castraveti	40	33	0.26		0.99	3.96
		ardei	20	15	0.15		0.9	4.5
		ceapa	6	5	0.09		0.48	2.1
		sare iodata	0.5	0.5				
		ulei nerafinat	5	5			4.95	44.95
Ceai cu zahăr	200	ceai	1	1				
		zahăr	15	15			14.85	52.2
Piine din făină de grâu integrală	50/10	piine	50	50	5.65	0.35	36.5	171.5

fortificată cu fier și acid folic		unt fara grasimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
si unt								
Total:					29.05	15.81	118.36	718.48
Covrigei	65	covrigei fara gr. Hidr.	65	65	7.15	1.95	51.35	208
Fructe (mere)	150	mere	169	150	0.6		16.95	70.5
Total:					7.75	1.95	68.3	278.5
Total pe zi:					121.38	78.48	521.35	3192.03

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

A patra zi

Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitate Brutto,gr.	Cantitate Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Paste fainoase cu cascaval	250/5/25	paste fainoase	70	70	7	0.91	51.8	252
		Unt fara adaus gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
		cascaval 45%	29	25	6.5	6.75		97
Ou fiert	1buc	oua de gaina dietetic	60	52	6.76	5.2	0.52	74.36
Piine de griu cu unt	50/10	piine fort. Cu fier si aci	50	50	8.1	1.2	48	267
		Unt fara adaus gr. Veg.	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Ceai cu zahar	200	ceai	1	1				
		zahar	15	15			14.85	52.2
Total					28.45	26.36	115.31	854.76
Prinz:								
Supa cu arpacas si legume	350	arpacas	20	20	2	0.26	13.2	64.8
		morcov	20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
		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
		verdeata(patrunjel)	10	8	0.35	0.03	0.72	3.28
		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				
		rosii	10	9.5	0.06		0.4	1.71
Terci de hrisca	250/5	hrisca	60	60	6.96	1.2	35.4	205.8
		unt fara grasimi veget	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
Pirjoale inabusite in sos	80/50	pastă de tomate	10	10	0.54		1.5	8.5
		ceapa	10	6.72	0.14		0.8	3.53
		morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
		ulei de fl. Soarelui raf	5	5		4.95		44.95
		faina de griu fort.fier	5	5	0.5	0.05	3.65	17.9
		carne de gaina	120	80	16.64	7.04	4.8	95.2
		sare iodata	0.5	0.5				
		piine	10	10	0.81	0.12	4.8	26.7
Compot din visine	200	visine	50	42.5	0.38	0.17	4.63	34.8
		zahar	15	15			14.85	52.2
Piine de secară	100	piine de secara	100	100	9	3	48	258
Total :					39.46	35.01	148.39	1051.53
Gustarea:								
Chefir	200	Chefir2,5%	200	200	6	4	10	104
Budinca din brinza	90/20	brinza proaspata 9%	60	60	9.6	5.4	0.6	120.6
		lapte	15	15	0.45	0.3	0.75	7.8
		ou de gaina	10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44
		zahar	6	6			5.94	20.88
		crupa de gris	6	6	0.68	0.04	4.38	20.58
		unt fara gr. Hidrogenat	6	6	0.04	4.92	0.05	44.88
		smintina	20	20	0.56	4	0.64	40
Total :					18.46	19.53	22.45	371.18
Cina I								
Pilaf de orez	250	Orez	60	60	4.38	1.2	37.8	219
		Ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		Morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
		Sare iodata	0.5	0.5				
		Tomat	5	5	0.27		0.75	4.25
		Ulei rafinat	5	5			4.95	44.95
Carne de gaina coapta in rola	80	carne de gaina	150	80	16.64	7.04	4.8	95.2
		Sare iodata	0.5	0.5				
Vinegret	100	sfecla rosie	30	24	0.41		2.59	10.32
		castraveti	22	20.56	0.16		0.62	2.47
		cartofi	65	50.78	1.02	0.05	0.19	40.62
		morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
		ceapa	6	5	0.09		0.48	2.1
		ulei nerafinat	5	5			4.95	44.95
Ceai cu zahăr	200	ceai	0.1	0.1				
		zahăr	15	15			14.85	52.2
Piine din făină de griu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7.29	1.08	43.2	240.3
		unt fara grasimi vegeta	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Total:					30.66	17.59	117.19	841.25

Cina II								
Fructe (mere)	150	mere	169	150	0.6		16.95	70.5
Total:					0.6	0	16.95	70.5
Total pe zi:					117.68	98.5	420.3	3189.40

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

A cincea zi

Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitate Brutto,gr	Cantitate Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Fidea cu lapte	250/5	lapte 2,5%	150	150	4.5	3	7.5	78
		Unt fara adaus gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
		fidea	35	35	3.5	0.46	25.9	126
		zahar	10	10			9.9	34.8
Piine de griu fort. Cu fier si acid f	50/10/25	piine	50	50	5.65	0.35	36.5	171.5
cu unt si cascaval		Cascaval45%	26	25	6.5	6.75		97
		unt fara grasimi hidroger	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Ceai	200	ceai	1	1				
		zahar	15	15			14.85	52.2
Total					20.24	22.86	94.79	671.7
Prinz:								
Rosii/Castraveti	100	tomate	55	50	0.3		0.1	9
		castraveti	50	47	0.38		1.41	5.64
Bors din legume cu carne	350/50	carne de gaina	75	50	10.4		4.4	59.5
		varza	20	19.8	1.45	0.4	12.47	72.27
		morcov	20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
		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
		ulei de fl. Soar.raf.	10	10		9.9		89.9
		Sare iodata	0.5	0.5				
Terci de griu	250/5	crupa de griu	60	60	5.58	0.66	43.8	185.4
		unt fara grasimi veget.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
Tiftelute in sos	80/50	pastă de tomate	10	10	0.54		1.5	8.5
		ceapa	10	6.72	0.14		0.8	3.53
		morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
		ulei de fl. Soarelui rafina	5	5		4.95		44.95
		faina de griu fort.fier	5	5	0.5	0.05	3.65	17.9
		carne de gaina	120	80	16.64	7.04	4.8	95.2
		sare iodata	0.5	0.5				
		piine	10	10	0.81	0.12	4.8	26.7
Compot din visine	200	visine	50	42.5	0.38	0.17	4.63	34.8
		zahar	15	15			14.85	52.2
Piine de secară	100	piine de secara	100	100		9	3	48
Total :					48.52	30.51	161.52	1073.63
Gustarea:								
Compot din mere si visine	200	visine	50	42.5	0.38	0.17	4.63	34.8
		mere	50	44	0.18		4.97	20.68
		zahar	15	15			14.85	52.2
Banane	250	Banane	270	250	2.5	0.75	55	222.5
Total :					3.06	0.92	79.45	330.18
Cina I								
Cartofi fierti cu unt si marar	250	Cartofi	350	250	5	0.25	47.5	200
		unt fara grasimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
		marar						
		Sare iodata	0.5	0.5				
Carne de gaina coapta in rola	80	carne de gaina	150	80	16.64	7.04	4.8	95.2
Tocana de legume	100	dovlecei	100	75	0.45	0.23	4.28	9
		ardei	20	14	0.14		0.84	4.2
		morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
		Ceapa	20	16.8	0.29		1.6	7.06
		tomate	20	19	0.11		0.8	3.42
		pasta de tomate	5	5	0.27		0.75	4.25
		ulei rafinat	5	5			4.95	44.95
Ceai cu zahăr	200	ceai	0.2	0.2				
		zahăr	15	15			14.85	52.2
Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10/20	piine	90	90	7.29	1.08	43.2	240.3
		unt fara grasimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Total:					30.41	25.01	124.31	813.46
Chefir natural 2,5%	200	Chefir	200	200	6	0.1	6	92
Total:					6	0.1	6	92

Total pe zi:	108.23	79.4	466.07	2980.97
--------------	--------	------	--------	---------

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

A Sasea Zi

Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitate Brutto,gr.	Cantitate Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Terci de gris pe lapte	250/5	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
		Unt fara adaus gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
		crupa de gris	60	60	6.48	0.42	43.8	205.8
		zahar	10	10			9.9	34.8
Sufleu din brina cu sm. prel. Termic	120/10	brinza 9%	80	80	12.8	7.2	0.8	160.8
		lapte 2,5%	30	30	0.9	0.6	1.5	15.6
		Zahar	10	10			9.9	34.8
		ou de gaina dietetic	25	25	3.25	2.5	0.25	35.75
		Unt fara adaus gr. Veg.	3	3	0.02	2.46	0.03	22.44
		smint.prelucrata term.	10	10	0.28	2	0.32	20
Piine de griu fort. Cu fier si acid folic	50/10	piine	50	50	5.65	0.35	36.5	171.5
unt		unt fara grasimi veg.	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Ceai	200	ceai	1	1				
		zahar	15	15			14.85	52.2
Total					32.47	29.83	122.99	917.89
Prinz:								
Supa de legume cu orez pe bulion din carne	350	orez	20	19.8	1.45	0.4	12.47	72.27
		morcov	20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
		cartofi	90	65	1.3	0.07	12.35	52
		ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		ardei proaspeti	10	8	0.08		0.48	2.4
		verdeată(patrunjel)	5	4.17	0.18	0.02	0.36	1.64
		Sare iodata	0.5	0.5				
		ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		9.9	4.95	44.95
Terci de mazare/sos	250/50	mazare uscata	110	109.45	25.17	1.09	58.01	343.67
		pastă de tomate	5	5	0.27		0.75	4.25
		ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
		ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		4.95		44.95
		faina de griu fort.fier	5	5	0.5	0.05	3.65	17.9
		sare iodata	0.5	0.5				
		frunza de dafin	1	1				
Pirjoala	80	carne de gaina	120	80	16.64	7.04	4.8	95.2
		ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		4.95		44.95
		piine	10	10	0.81	0.12	4.8	26.7
		sare iodata	0.5	0.5				
		ou de gaina	10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44
Compot din fructe uscate	200	Fructe uscate	15	15	0.11	9.45		37.5
		zahar	15	15			14.85	52.2
Piine de seară	100	piine de seara	100	100	9	3	48	258
Total :					57.37	41.94	169.64	1131.45
Gustarea:								
Fructe proaspete(piersici)	150	fructe proaspete (piersici)	150	120	1.08	0.36	10.8	46.8
Chifla achizitionata	60	chifla fara gr. Hidrog.	80	80	8	1.28	40	205.6
Total :					9.08	1.64	50.8	252.4
Cina I								
Terci de hrisca	250/5	hrisca	60	60	6.96	1.2	35.4	205.8
		unt fara grasimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
Carne de gaina inabusita	80	carne de gaina	120	80	16.64	7.04	4.8	95.2
		ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		4.95		44.95
		sare iodata	0.5	0.5				
Salata de vara (rosii,castraveti,ardei)	100	rosii	55	50	0.3		2.1	9
		castraveti	40	33	0.26		0.99	3.96
		ardei	20	15	0.15		0.9	4.5
		ceapa	6	5	0.09		0.48	2.1
		sare iodata	0.5	0.5				
		ulei nerafinat	5	5			4.95	44.95
Ceai cu zahăr	200	ceai	0.2	0.2				
		zahăr	15	15			14.85	52.2
Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	50/10/20	piine	50	50	5.65	0.35	36.5	171.5
		unt fara grasimi vegetale	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8

cu unt,cascaval		cascaval 45%	25	20	5.2	5.4		77.6
Total:					35.48	31.24	101.91	827.49
Chefir natural 2,5%	200	Chefir	200	200	6	0.1	6	92
Total:					6	0.1	6	92
Total pe zi:					140.4	104.75	451.34	3221.23

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU
A Saptea Zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Paste fainoase	250/5	paste fainoase	70	70	7	0.91	51.8	252
			unt fara gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
2	Fileu inabusit cu sos din smintina	75/20	fileu de gaina	120	75	15.6	6.6	4.5	89.25
			smint.prelucrata term.	20	20	0.56	4	0.64	40
			ulei de fl. soar.raf.	5	5		4.95		44.95
			ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
			sare iodata	0.5	0.5				
3	Ceai cu zahar	200	ceai	0.2	0.2				
			zahar	15	15			14.85	52.2
4	Ou fiert	1 buc	oua de gaina	60	52	6.76	5.2	0.52	74.36
5	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	50/10	piine	100	100	8.1	1.2	48	267
			unt	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	Total:					38.25	35.16	121.25	935.49
Prînz:									
1	Legume proaspete: castraveti	60	castraveti	65	60	0.48		1.2	7.2
2	Ciorba cu smintina prel. Termic	350/10	varza	100	80	0.64		4.32	24.8
			morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
			cartofi	90	65	1.3	0.07	12.35	52
			ceapa	20	16.8	0.29		1.6	7.06
			pasta de tomate	5	5	0.27		0.75	4.25
			verdeață(patrunjel)	5	4.17	0.18	0.02	0.36	1.64
			smintină prelucrata termic	10	10	0.28	2	0.32	20
			sfecla rosie	40	32	0.54		3.46	13.76
			Sare iodata	0.5	0.5				
			ardei proaspeti	5	3.5	0.04		0.21	1.05
			sare iodată	0.5	0.5				
3	Terci de orz/sos	250/50	crupa de orz	60	60	5.58	0.66	43.8	185.4
			Unt fara adaus gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
			pastă de tomate	5	5	0.27		0.75	4.25
			ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
			morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
			ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		4.95		44.95
			faina de griu fort.fier	5	5	0.5	0.05	3.65	17.9
			sare iodata	0.5	0.5				
			frunza de dafin	1	1				
4	Carne de gaina coapta in rola	90	carne de gaina	120	90	16.64	7.04	4.8	95.2
			Sare iodata	0.5	0.5				
5	Compot din visine	200	vișine	50	42.5	0.38	0.17	4.63	19.98
			zahar	15	15			14.85	52.2
6	Piine de seară	100	piine	100	100	9	3	48	258
	Total:					36.76	22.08	147.02	857.13
Gustarea:									
1	Covrigei fara gr. Hidrog.	60	Covrigei fara gr. Hidrogenate	60	60	6.6	1.8	47.4	192
2	Fructe de sezon (cirese)	100	cirese	100	85	0.85	0.26	12.41	51.85
	Total:					7.45	2.06	59.81	243.85
Cina I									
1	Pireu de cartofi	250/5	Cartofi	350	250	5	0.25	47.5	200
			Unt fara grasimi vegetale	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
2	Pirjoala	80	carne de gaina	120	80	16.64	7.04	4.8	95.2
			ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
			ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		4.95		44.95
			piine	10	10	0.81	0.12	4.8	26.7
			sare iodata	0.5	0.5				
			ou de gaina	10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44
3	Ceai	200	ceai	0.2	0.2				
			zahăr	10	10			9.9	34.8
3	Salata (varza+mazare conserv.) morcov)	100	varza	70	58	0.46		3.13	17.98
			mazare conservata	20	20	1	0.04	2.6	8
			ceapa	6	5	0.09		0.48	2.1
			sare iodata	0.5	0.5				
			marar verde	5	4	0.05	0.01	0.31	1.12
			ulei nerafinat	5	5			4.95	44.95

			morcov	24	20	0.26	0.02	1.4	8.2
4	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 gr.veg.	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	Total:					32.96	26.68	124.1	852.47
Cina II									
1	Chifla achiz.	80	chifla	80	80	8	1.28	40	205.6
2	Fructe(mere)	150	mere	150	150	0.6	16.95		92
	Total:					8.6	18.23	40	297.6
	Total:					124.02	104.21	268.27	3186.54

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Ziua a Opt

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Terci Hercules pe lapte	250/5	fulgi de ouas	50	50	5.95	2.9	32.7	123
			Lapte 2,5%	150	150	4.5	3	7.5	78
			Unt fara adaus gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
			stafide	5	5			0.03	0.13
			Zahar	10	10			9.9	34.8
2	laurt natural 2,5%	1/140	laurt natural 2,5%	140	140	2.8	4.2	5.6	70
3	Ceai	200	ceai	0.1	0.1				
			zahăr	15	15			14.85	52.2
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt si cascaval	50/10/20	piine	50	50	5.65	0.35	36.5	171.5
			unt	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
			cascaval 45%	25	20	5.2	5.4		77.6
	Total:					24.19	28.15	107.22	719.43
Prinz:									
2	Zeama cu taitei pe bulion de carne	350/	taitei de casa	30	30	3	0.39	22.2	108
			morcov	20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
			cartofi	90	64.8	1.3	0.06	12.31	51.84
			ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
			verdeată(patrunjel)	10	8	0.35	0.03	0.72	3.28
			ulei de fl. Soar.raf.	5	5		4.95		44.95
			Sare iodata	0.5	0.5				
			Ardei dulce	5	3	0.03		0.18	0.9
			crupa de porumb	60	60	5.58	0.66	43.8	185.4
3	Terci de porumb	250/5	Unt fara adaus gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
			sare iodată	0.5	0.5				
4	Peste inabusit cu legume in sos	70/50	peste	140	70	11.9	3.29		102.2
			ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
			morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
			ulei de fl. Soar.raf.	5	5		4.95		44.95
			sare iodata	0.5	0.5				
5	Compot din mere si visine	200	visine	50	42.5	0.38	0.17	4.63	34.8
			mere	50	44	0.18		4.97	20.68
			zahar	15	15			14.85	52.2
6	Piine de secară	100	piine	100	100	9	3	48	258
	Total:					32.34	21.63	154.99	961.5
Gustarea:									
1	Cacao	100	lapte	100	100	3	2	5	52
			cacao	2	2				
			zahar	15	15			14.85	52.2
2	Invirtita cu brinza	80	brinza de vaci 9%	30	30	4.8	2.7	0.3	60.3
			faina de griu fortificata	25	25	2.5	0.25	18.25	89.5
			drojdii	2	2				
			oua de gaina	10	8.6	1.12	0.86	0.09	12.3
			ulei de fl. Soar.raf.	5	5		4.95		44.95
			Unt fara adaus gr. Veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
			lapte	15	15	0.45	0.3	0.75	7.8
	Total:					11.9	15.16	39.29	356.45
Cina I									
1	Cartofi ca acasa	250	Cartofi	350	250	5	0.25	47.5	200
			Ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
			Morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
			Sare iodata	0.5	0.5				
			Tomat	5	5	0.27		0.75	4.25
			Ulei rafinat	5	5			4.95	44.95
2	Bitoc ca la Chisinau	80	carne de gaina	120	80	16.64	7.04	4.8	95.2
			ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
			ulei de fl. Soarelui rafinat	5	5		4.95		44.95
			ou de gaina	10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44
			faina de griu fort.fier	20	20	2	0.2	14.6	71.6
			sare iodata	0.5	0.5				
			piine	10	10	0.81	0.12	4.8	26.7
3	Legume proaspete: castraveti	60	castraveti	65	60	0.48		1.2	7.2
4	Ceai cu zahăr	200	ceai	0.1	0.1				

			zahăr	15	15			14.85	52.2
5	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90	piine	90	90	7.29	1.08	43.2	240.3
			unt	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
	Total					34.06	22.72	138.99	884.93
Cina II									
1	Fructe (mere)	150	mere	150	150	0.6	16.95		92
3	Pesmeti	50	pesmeti	50	50	5.5	1.5	39.5	160
	Total					6.1	18.45	39.5	252
Total:						108.59	106.11	479.99	3174.31

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

A noua zi

Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitat Brutto,g	Cantitat Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Paste fainoase din faina integrala c	250/5/25	paste fainoase	70	70	7	0.91	51.8	252
cascaval		Unt fara adaus gr. Ve	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
		cascaval 45%	29	25	6.5	6.75		97
Omleta	1buc	ou de gaina dietic	50	43	5.59	4.3	0.43	61.49
		lapte 2,5%	50	50	1.5	1	2.5	26
		Unt fara grasimi veg.	3	3	0.02	2.46	0.03	22.44
Piine de griu cu unt	50/10	piine	50	50	8.1	1.2	48	267
		Unt fara adaus gr. Ve	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Ceai cu zahar	200	ceai	1	1				
		zahar	15	15			14.85	52.2
Total					28.8	28.92	117.75	890.33
Prinz:								
Supa cu arpacas si legume	350	arpacas	20	20	2	0.26	13.2	64.8
		morcov	20	16	0.21	0.02	1.12	6.56
		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
		verdeata(patrunjel)	10	8	0.35	0.03	0.72	3.28
		unt fara grasimi veg.	5	5	0.03	4.1	0.05	37.4
		ulei de fl. Soar.rafa.	10	10		9.9		89.9
		Sare iodata	0.5	0.5				
		rosii	10	9.5	0.06		0.4	1.71
Pilaf de orez	250	Orez	60	60	4.38	1.2	37.8	219
		Ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		Morcov	10	8	0.1	0.01	0.56	3.28
		Sare iodata	0.5	0.5				
		Tomat	5	5	0.27		0.75	4.25
		Ulei rafinat	5	5			4.95	44.95
Pirjoala	80	carne de gaina	120	80	16.64	7.04	4.8	95.2
		ceapa	10	8.4	0.14		0.8	3.53
		ulei de fl. Soarelui ra	5	5		4.95		44.95
		piine	10	10	0.81	0.12	4.8	26.7
		sare iodata	0.5	0.5				
		ou de gaina	10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44
Compot din mere si visine	200	visine	50	42.5	0.38	0.17	4.63	34.8
		mere	50	44	0.18		4.97	20.68
		zahar	15	15			14.85	52.2
Piine de secarã	100	piine de secarã	100	100	9	3	48	258
Total :					37.53	31.73	157.15	1086.78
Gustarea:								
Ceai cu lapte	200	ceai	1	1				
		lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
		zahar	15	15			14.85	52.2
Papanasi cu magiun	60/20	brinza	50	50	8	4.5	0.5	100.5
		ou de gaina	10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44
		Unt fara adaus gr. Ve	4	4	0.02	3.28	0.04	29.92
		faina de griu fort.fier	15	15	1.5	0.15	10.95	53.7
		zahar	5	5			4.95	17.4
		magiun	20	20	0.5	0.2	11.28	44
Total :					14.15	11	47.66	362.16
Cina I								
Tocana din legume	200	Cartofi	70	50.4	1.01	0.05	9.58	40.32
		Ceapa	30	25.2	0.43		2.39	10.58
		Morcov	50	40	0.52	0.04	2.8	16.4
		Sare iodata	0.5	0.5				
		Varza	40	32	0.26		1.73	9.92
		bostan	50	35	0.35		2.1	9.1
		mazare conser.	10	10	0.5	0.02	1.3	4
		lapte 2,5%	50	50	1.5	1	2.5	26
		crupa de gris	5	4.98	0.56	0.03	3.63	17.06
		Ulei de fl. Soarelui	3	3		2.97		26.97
Carne de gaina coapta in rola	80	carne de gaina	150	80	16.64	7.04	4.8	95.2
		Sare iodata	0.5	0.5				
Salata de vara (rosii,castraveti,arde	100	rosii	55	50	0.3		2.1	9
		castraveti	40	33	0.26		0.99	3.96
		ardei	20	15	0.15		0.9	4.5
		ceapa	6	5	0.09		0.48	2.1
		sare iodata	0.5	0.5				
		ulei nerafinat	5	5			4.95	44.95
Ceai cu zahãr	200	ceai	0.1	0.1				
		zahãr	15	15			14.85	52.2
Piine din fãinã de grãu integralã fortificatã cu fier și acid folic	90/10	piine	90	90	7.29	1.08	43.2	240.3
si unt		unt fara grasimi vege	10	10	0.06	8.2	0.09	74.8
Total:					29.92	20.43	98.39	687.36
Cina II								
Fructe (mere)	150	mere	169	150	0.6		16.95	70.5
Total:					0.6	0	16.95	70.5

Total pe zi:	111	92.08	530.08	3097.4
--------------	-----	-------	--------	--------

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 zecea zi									
Dejun:									
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	Pirjoale din cartofi cu castraveți proaspeți		200/60	cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04
			oua de gaină dietice	17	14,79	1,92	1,48	0,15	21,15
			ulei de fl. soar.raf.	5	5		4,95		44,95
			castraveți	60	55,8	0,45		1,67	6,7
			sare iodata						
3	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
4	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	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brinză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total:						24,54	28,09	103,84	785,06
Prinz:									
1	Legume proaspete: morcovi roșii	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			roșii	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castaveți murați 1,5/100	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. Soarelui raf.	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodată	0,5	0,5				
3	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/100	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt far gr. Veg	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				
			vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
4	Compot din visine		zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		piine	100	100	9	3	48	258
Total:						51,57	35,08	154,35	1069,63
Gustarea:									
1	Covrigel fara gr. Hidrog.	60	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
2	Fructe de sezon (struguri)	100	struguri	100	87	0,61	0,17	15,66	60,03
Total:						7,21	1,97	63,06	252,03
Cina I									
1	Budincă din brinză proaspătă	90/20	brinză 5%	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
			lapte 2,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			ou de gaină dietice	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			zahăr	6	6			5,94	20,88
			cr. de griș	6	6	0,67	0,04	4,36	20,48
			unt fara gr. Veg.	6	6	0,04	4,92	0,05	44,88
			sare iodata	1	1				
			Smintăna 15%	20	20	0,56	4	0,64	40
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	Terci de arpacaș pe lapte	250	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			arpacaș	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
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt		piine	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:						28,72	33,7	105,57	920,32
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						118,04	98,94	432,82	3119,04

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure