

Tabăra de întremare a sănătății copiilor „Zîmbetul,,



Coordonat

Ser CSP Chisinau

Endochia Tcaci

„ 3 „ 05 2023



Aprobat

Directorul t/o „Zîmbetul,,

*Vasile Cazac*

„ 20 „ aprilie 2023

Meniul *model* pentru 10 zile al

Taberei de întremare a sănătății copiilor „Zîmbetul,,

Pentru sezonul estival 2023

*Ziua 1*  
*Sezon estival 2023*

Denumirea bucatelor	Masa de produse Brutto (gr)	Masa de produse Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Gluci de	Valoarea energetică, calorii
<b><i>Dejun</i></b>							
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval (45%)</b>			<b>200/10/20</b>				<b>379,78</b>
Paste	60	60		6,00	0,80	50,00	230,48
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval 45% grăsime	20	20		5,0	5,18	0	74,50
<b>Ou fiert extra</b>	45	43,5	1 buc	5,09	3,92	0,39	<b>55,98</b>
<b>Pâine*</b>	50		<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,5</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200/10</b>				<b>19,14</b>
ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Cireșe</b>	200	170	<b>200</b>	0,72	0,18	27,0	<b>104,4</b>
<b>Total dejun</b>							<b>692,54</b>
<b><i>Prânz</i></b>							
<b>Legume proaspete</b>			<b>100</b>				<b>14,13</b>
castraveți	50	46,5	46,5	0,37	0	1,40	5,58
roșii	50	47,5	50	0,29	0	2	8,55
<b>Rasolnic ca la Leningrad</b>			<b>250</b>				<b>133,16</b>
arpacaș	10	10		0,50	0,1	3,9	20,06
cartofi	100	72		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	10	8		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10	8,4		0,18	0,01	0,70	4,10
castraveți murați (cu conținut de sare<1.5gr)	19	17		0,17	0,03	0,51	2,04
ulei	5	5			4,95		44,95
<b>Pârjoală din fileu de pui</b>			<b>1/100</b>				<b>147,20</b>
fileu	120	86		14,52	6,16	4,20	83,30
pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei	3	3		0	2,97	0	26,97
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Terci din orez</b>			<b>200</b>				<b>269,17</b>
crupe de orez	45	45		4,34	1,19	37,42	216,81
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Compot din mere proaspete</b>			<b>200</b>				<b>36,26</b>
mere	45,6	40		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Mere proaspete</b>	150	138	<b>138</b>	0,53	0	14,91	<b>62,04</b>
<b>Total prânz</b>							<b>928,46</b>
<b><i>Chindii</i></b>							
<b>Chiflă fără grăsimi hidrogenizate cu unt și cașcaval</b>			<b>10/10/50</b>				<b>245,60</b>
chifla	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10	10	0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval 45% grăsime	10	10	10	2,50	2,59	0	37,30
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				<b>17,40</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40

<b>Total chindii</b>							<b>263,00</b>
<b>Cina 1</b>							<b>87,15</b>
<b>Salată din sfeclă fiartă și semințe de susan</b>			<b>50</b>				
sfeclă fiartă	70	50		0,68	0	4,32	17,20
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
semințe de susan	10	10		0,17	0,07	6,30	<b>25,00</b>
<b>Carne de vită înăbușită</b>			<b>100/50</b>				<b>170,30</b>
Carne de vită	120	100		23,09	9,77	6,66	102,5
ceapa	20	15		0,13	0,01	0,70	4,10
morcov	22	15		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	27	15		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Terci din mei</b>			<b>150</b>				<b>261,93</b>
crupe din mei	40	40		6,53	2,49	43,36	200,53
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
sare	1	1		0	0	0	
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>200</b>				<b>86,80</b>
cacao	3	3		0	0	0	
lapte 2,5% grăsimi	200	200		3,0	2,0	5,0	104,00
zahăr	10	10		0	0	9,9	34,80
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>843,68</b>
<b>Cina 2</b>							
<b>Suc 100% natural, zahăr &lt;5gr/100ml</b>			<b>1/200</b>	1		23,40	<b>94,00</b>
<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</b>	70	70	<b>1/70</b>	5,74	6,65	51,8	<b>262,5</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>356,50</b>
<b>TOTAL pentru I zi</b>				<b>108,57</b>	<b>84,98</b>	<b>447,01</b>	<b>2969,94</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic



<b><i>Chindii</i></b>							
<b>Covrig cu unt</b>			<b>60/10</b>				<b>266,80</b>
covrig fără grăsimi hidrogenizate	60	60		6,0	1,80	47,70	192,00
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>200</b>				<b>139,60</b>
cacao	3	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lapte 2,5 % grăsimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
<b>Total chindii</b>							<b>406,40</b>
<b><i>Cina 1</i></b>							
<b>Pârjoală din carne de porc</b>			<b>1/100</b>				<b>142,65</b>
carne de porc degresată	120	100		10,61	3,68	0	78,75
pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Ragu din legume</b>			<b>150</b>				<b>125,20</b>
cartofi	125	100		1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă	20	15		0,36	0	2,00	8,82
morcov	25	21,5		0,26	0,02	1,40	8,20
ardei dulce	27	20		0,19	0	1,13	5,63
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				<b>17,40</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>547,75</b>
<b><i>Cina 2</i></b>							
<b>Apă plată</b>	500	500	<b>1/500</b>				
<b>Chiflă fără grăsimi hidrogenizate</b>	100	100	<b>1/100</b>	10,00	1,60	50,0	<b>257,00</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>257,00</b>
<b>TOTAL pentru II zi</b>				<b>105,68</b>	<b>88,22</b>	<b>448,61</b>	<b>3027,68</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 3  
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>							
<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>			<b>100/10</b>				<b>312,77</b>
brânză 5% grăsimi	97	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	4	3		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
ou extra	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
ulei de floarea soarelui	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10	10		0,25	0,10	5,64	22,00
<b>Lapte fiert</b>			<b>200</b>				<b>104,00</b>
Lapte 2,5% grăsimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
<b>Mere proaspete</b>	200	166	<b>166</b>	1,4	0,42	30,8	<b>124,6</b>
<b>Total dejun</b>							<b>541,37</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Salată din varză albă și morcov</b>			<b>100</b>				<b>137,08</b>
varză proaspătă	130	90		0	0	13,52	77,62
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Supă cu cartofi și orez</b>			<b>250</b>				<b>124,36</b>
cartofi	83,2	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui	2,5	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	10	9		1,08	0,3	9,36	54,2
pătrunjel, mărar	4	4		0,07	0	0,2	0,87
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Pește copt cu legume</b>			<b>150/70</b>				<b>158,63</b>
pește	190	150		11,92	3,30		102,36
ceapă	30,5	25		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	33,5	25		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	18,5	15		0,09	0	0,56	2,81
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Mămăliguță</b>			<b>180</b>				<b>269,02</b>
făină de porumb	60	59		6,67	2,67	44,67	216,66
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Băutură din măcieș</b>			<b>200</b>				<b>34,80</b>
macies	80	79		0	0	0	0
zahăr	10	10		0	0	9,90	34,80
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total prânz</b>							<b>1102,31</b>
<b>Chindii</b>							
<b>Suc 100% natural, zahăr &lt;5gr/100ml</b>	200	200	<b>200</b>	1	0	23,4	<b>94,00</b>
<b>Cașcaval pe chiflă</b>			<b>10/50</b>				<b>193,10</b>
cașcaval 45% grăsimi	10	10		3,99	4,15	0	59,60

Chiflă fără grăsimi hidrogenizate	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Total chindii</b>							<b>287,71</b>
<b>Cina 1</b>							
<b>Tiftele în sos</b>			<b>120/50</b>				<b>161,34</b>
fileu de găină	140	120		12,81	5,42	3,70	73,30
ulei de floarea soarelui n	5	5		0	4,95	0	44,95
pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	36	30		0,30	0	1,68	7,41
făină	5	5		0,4	0,04	2,92	14,32
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Cartofi fierți cu verdeață</b>			<b>200</b>				<b>204,42</b>
cartofi	250	200		3,80	0,19	36,12	152,06
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
mărar	2	2		0,03	0	0,1	0,42
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Compot din fructe uscate</b>			<b>200</b>				<b>129,90</b>
fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Portocale</b>	250	250	<b>250</b>	1,58	0,18	19,26	<b>82,26</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>711,42</b>
<b>Cina 2</b>							
<b>Biochefir de 2,6% grăsimi</b>	220	220	<b>1/220</b>	6,00	0,1	6,00	<b>92,00</b>
<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E- uri</b>	70	70	<b>1/70</b>	5,74	6,65	51,80	<b>298,20</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>392,20</b>
<b>TOTAL pentru III zi</b>				<b>110,45</b>	<b>76,82</b>	<b>425,29</b>	<b>3035,01</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 4  
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică , calorii
<b><i>Dejun</i></b>							
<b>Unt pe chiflă</b>			<b>10/50</b>				<b>203,30</b>
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
chiflă	50	50		5,00	0,80	25,00	128,50
<b>Terci din orez, lapte, fructe confiate</b>			<b>200/10/10</b>				<b>335,29</b>
orez	90	89		3,25	0,89	28,0	126,61
lapte 2,5% grăsimi	180	180		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6	6		0	0	5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
fructe confiate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				<b>17,40</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Caise</b>	200	172	<b>172</b>	0,72	0,18	26,00	<b>104,40</b>
<b>Total dejun</b>							<b>660,39</b>
<b><i>Prânz</i></b>							
<b>Salată din morcov, mere decojite, stafide</b>			<b>100/10</b>				<b>104,46</b>
morcov	95	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere fără coarjă	30	20		0,07	0	1,99	8,27
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Supă cu cartofi și mazăre</b>			<b>250</b>				<b>145,37</b>
cartofi	75	50		0,72	0,04	6,84	28,80
mazăre	15	14		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2	2		0,34	0,07	0,85	0,62
<b>Bătută din fileu de găină</b>			<b>1/120</b>				<b>228,64</b>
fileu de pui	150	120		21,84	9,24	6,30	124,95
pesmeți	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Terci din arnăut</b>			<b>180</b>				<b>191,26</b>
crupe de arnăut	50	49		7,72	0,64	43,11	229,73
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
<b>Compot din mere proaspete</b>			<b>200</b>				<b>41,61</b>
mere proaspete	45,6	40		0,18	0,05	1,62	24,21
zahăr	5	5		0	0	9,90	34,80
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total prânz</b>							<b>1063,08</b>
<b><i>Chindii</i></b>							
<b>Budincă din cartofi cu carne</b>			<b>250</b>				<b>313,04</b>
cartofi	100	72		1,44	0,07	13,68	57,6
carne de vită	100	75		15,5	5,25	0	112,5
ceapă	10	8,4		0,14	0	0,80	3,53
ouă extra	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71



ulei de floarea soarelui	10	10		0	9,90	0	89,90
pesmeți	3	3		0,3	0,03	219	10,74
<b>Lapte fiert</b>			<b>200</b>				<b>104</b>
lapte 2,5% grăsime	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
<b>Total chindii</b>							<b>417,04</b>
<b><u>Cina 1</u></b>							
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200/10</b>				<b>19,14</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Carne de porc fiartă</b>			<b>1/100</b>				<b>79</b>
carne de porc degresată	115	100		16	1,7	0,5	79
<b>Legume Coapte</b>			<b>150</b>				<b>98,45</b>
dovlecei	70	50		0,5	0,02	0,4	10
morcov	55	40		0,3	0,02	1,2	14
ceapă	30	20		0,4	0,01	0,9	12
vinete	70	50		0,4	0,02	0,3	17,5
ulei de floarea soarelui	5	5			4,95		44,95
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Tartina cu unt</b>			<b>10/50</b>				<b>208,3</b>
paine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
<b>Mandarine</b>	100	100	<b>100</b>	0,35	0	9,94	<b>41,36</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>449,2</b>
<b><u>Cina 2</u></b>							
<b>Biochefir 2,5% grăsime</b>			<b>1/220</b>	6,0	0,1	6,0	<b>92</b>
<b>Biscuiți de ovăș fără grăsime hidrogenizate</b>			<b>100</b>	10	1,60	50,00	<b>357,00</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>449,00</b>
<b>TOTAL pentru IV zi</b>				<b>97,51</b>	<b>80,51</b>	<b>374,82</b>	<b>3034,71</b>

Ziua 5  
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b><u>Dejun</u></b>							
<b>Terci din hrișcă, lapte, unt</b>			<b>150/10</b>				<b>381,98</b>
hrișcă	50	49		7,92	1,37	40,30	234,30
lapte 2,5% grăsime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6	6		0	0	5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Magiun pe chiflă</b>			<b>10/50</b>				<b>150,50</b>
magiun	10	10		0,25	0,1	5,64	22,00
chiflă școlărească fără grăsimi hidrogenizate	50	50		5,00	0,80	25,00	128,50
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>200</b>				<b>69,40</b>
cacao	3	3		0	0	0	
lapte 2,5% grăsimi	200	200		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Banane</b>	200	170	<b>170</b>	1,4	0,42	30,80	<b>124,60</b>
<b>Total dejun</b>							<b>726,48</b>
<b><u>Prânz</u></b>							
<b>Salată din sfeclă fiartă, prune uscate</b>			<b>100</b>				<b>112,15</b>
sfeclă fiartă	100	80		1,36	0	4,32	17,20
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
prune uscate f/s	20	20		0,34	0,14	12,6	50
<b>Supă din cartofi cu arpacaș</b>			<b>250</b>				<b>134,31</b>
cartofi	90	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacaș	10	9		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui	2,5	2,5		0	1,48	0	22,48
pătrunjel	4	4		0,07	0	0,20	0,87
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Pește copt cu legume</b>			<b>150/70</b>				<b>158,63</b>
pește	170	150		11,92	3,30		102,36
ceapă	20	15		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	30,5	25		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	31	25		0,09	0	0,56	2,81
<b>Mămăliguță</b>			<b>180</b>				<b>269,02</b>
făină de porumb	60	59		6,67	2,67	44,67	216,66
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Compot din caise</b>			<b>200</b>				<b>129,90</b>
caise	100	84		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total prânz</b>							<b>1041,51</b>
<b><u>Chindii</u></b>							
<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>			<b>10/15/30</b>				<b>214,50</b>
pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10

unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
cașcaval 45% grăsime	15	15		3,99	4,15	0	59,60
<b>Ou fiert</b>			<b>1/45</b>				<b>55,98</b>
ou extra	45	45		5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				<b>17,40</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total chindii</b>							<b>287,88</b>
<b><u>Cina 1</u></b>							
<b>Salată din roșii și ardei dulce</b>			<b>1/75</b>				<b>44,37</b>
roșii proaspete	85	70		0,44	0	3,00	12,83
ceapă	8	5		0,07	0	0,40	1,76
ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
ardei dulce	16	12,50		0,09	0	0,56	2,81
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Piureu din cartofi</b>			<b>150/10</b>				<b>188,02</b>
cartofi	181,25	145		2,51	0,13	23,80	100,22
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
lapte 2,5% grăsime	25	25		0,75	0,50	1,25	13,00
<b>Fileu de pui înăbușit cu legume</b>			<b>100/50</b>				<b>186,36</b>
fileu de pui	130	100		23,09	9,77	6,66	132,90
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	38,5	25		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	30,5	25		0,18	0	1,00	4,41
<b>Băutură din măcieș</b>			<b>200</b>				<b>17,40</b>
măcieș	80	80		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>569,65</b>
<b><u>Cina 2</u></b>							
<b>Suc 100% natural, zahăr &lt;5gr/100ml</b>	200	200	<b>1/200</b>	1		23,40	<b>94,00</b>
<b>Chiflă fără grăsimi hidrogenizate</b>	100	100	<b>1/100</b>	8,55	2,10	48,00	<b>262,50</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>356,50</b>
<b>TOTAL pentru V zi</b>				<b>106,33</b>	<b>87,66</b>	<b>443,34</b>	<b>2982,02</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 6  
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<b><u>Dejun</u></b>							
<b>Terci din orz, zahăr și unt</b>			<b>180/10</b>				<b>329,90</b>
crupe de orz	60	59		8,04	1,39	40,89	237,70
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lapte	150	150					
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Tartină cu cașcaval și unt</b>			<b>10/20/30</b>				<b>229,40</b>
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
cașcaval 45% grăsime	20	20		4,99	5,18		74,50
pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200/10</b>				<b>19,14</b>
ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Mere proaspete</b>	200	166	<b>166</b>	0,70	0	19,98	<b>82,72</b>
<b>Total dejun</b>							<b>661,16</b>
<b><u>Prânz</u></b>							
<b>Salată din legume proaspete</b>			<b>100</b>				<b>64,02</b>
varză albă	120	80		1	0	6,76	38,81
castraveți	35	30		0,29	0	1,2	4,58
ceapă	8	5		0,9	0	0,5	2,21
mărar	2	2		0,03	0	0,10	0,44
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1,98	0	17,98
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Borș țărănesc</b>			<b>250</b>				<b>101,94</b>
varză	51,5	37,5		0,24	0	1,62	9,30
cartofi	80,3	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0	0,10	0,44
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Chifteluțe din fileu de pui</b>			<b>110/50</b>				<b>126,39</b>
fileu de pui	120	80		14,56	6,16	4,20	83,30
pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	27	21,5		0,30	0	1,68	7,41
făină	4	4		0,4	0,04	2,92	14,32
<b>Paste fierte</b>			<b>200</b>				<b>252,76</b>
paste	50	49		6,4	0,84	47,36	200,40
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din cireșe proaspete</b>			<b>200</b>				<b>41,61</b>
cireșe	45,60	42		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total prânz</b>							<b>849,22</b>
<b><u>Chindii</u></b>							
<b>Tartină cu unt și magiun</b>			<b>10/20/30</b>				<b>198,90</b>
pâine*	30	<b>30</b>		2,43	0,36	14,40	80,10
magiun	20	<b>20</b>		0,50	0,20	11,28	44,00

unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
<b>Ou fiert</b>			<b>1/45</b>				<b>55,98</b>
ou extra	45	45		5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200</b>				<b>19,14</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total chindii</b>							<b>274,02</b>
<b>Cina 1</b>							
<b>Tartină cu fileu de curcan</b>			<b>100/50</b>				<b>266,40</b>
fileu de curcan	115	100		23,09	9,77	6,66	132,90
pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Terci din orez, lapte, curaga</b>			<b>200/10/10</b>				<b>384,56</b>
orez	50	49		4,05	1,11	34,93	202,36
lapte 2,5% grăsimi	125	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	5	5				4,95	17,40
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
caise uscate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>150</b>				<b>69,40</b>
cacao	3	3		0	0	0	
lapte 2,5% grăsimi	150	150		3,0	2,0	5,0	52,00
zahăr	5	5				4,95	17,40
<b>Total cina 1</b>							<b>720,36</b>
<b>Cina 2</b>							
<b>Apă plată</b>	500	500	<b>1/500</b>	1		23,40	<b>94,00</b>
<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri</b>	100	100	<b>1/100</b>	11,00	3,00	79,00	<b>320</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>414,00</b>
<b>TOTAL pentru VI zi</b>				<b>107,81</b>	<b>85,41</b>	<b>442,03</b>	<b>2918,76</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 7  
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<b><i>Dejun</i></b>							
<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>			<b>100/10</b>				<b>312,77</b>
brânză 5% grăsimi	97	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	4	4		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
ou dietic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
ulei de floarea soarelui	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10	10		0,25	0,10	5,64	22,00
<b>Ceai cu lămâie</b>			<b>200</b>				<b>22,62</b>
infuzie	1	1					
lămâie	10	10		0,18	0,05	1,62	5,22
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Prune proaspete</b>	150	135	<b>135</b>	1,40	0,42	30,80	<b>124,60</b>
<b>Total dejun</b>							<b>459,99</b>
<b><i>Prânz</i></b>							
<b>Legume naturale</b>			<b>100</b>				<b>14,13</b>
castraveți	58	50		0,37	0	1,40	5,58
roșii	56	50		0,29	0	2,00	8,55
<b>Supă cu cartofi și tăieței de casă</b>			<b>250</b>				<b>126,42</b>
cartofi	125	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăieței de casă	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
pastă de roșii	2	2		0,11	0	0,30	1,70
ulei de floarea soarelui	2,5	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrușel	2	2		0,03	0	0,10	0,44
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Carne de vită înăbușită</b>			<b>100/50</b>				<b>139,53</b>
carne de vită	120	90		11,22	3,88	0	83,26
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	15	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
morcov	17	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ardei dulce	19	12,5		0,09	0	0,56	2,81
<b>Mazăre fiartă</b>			<b>200</b>				<b>339,80</b>
mazăre uscată	80	79		21,05	0,92	48,52	287,44
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Compot din fructe uscate</b>			<b>200</b>				<b>129,90</b>
fructe uscate	50	49		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total prânz</b>							<b>1012,28</b>
<b><i>Chindii</i></b>							
<b>Tartină cu pârjoală din fileu de găină</b>			<b>100/50</b>				<b>299,13</b>
<b>Pârjoală din fileu de pui</b>			<b>1/100</b>				<b>165,63</b>
fileu	130	100		14,52	6,16	4,20	83,30
pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03

ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200</b>				<b>19,14</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total chindii</b>							<b>318,27</b>
<b>Cina 1</b>							
<b>Salată din varză prăspătă</b>			<b>1/50</b>				<b>88,07</b>
varză proaspătă	75,4	50		1,0	0	6,76	38,81
ceapă	8	5		0,9	0	0,5	2,21
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	9	5		0,6	0,07	0,35	2,1
<b>Pește copt</b>			<b>1/150</b>				<b>170,30</b>
pește	165	150		23,09	9,77	6,66	132,9
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
<b>Ragu din legume</b>			<b>150</b>				<b>125,20</b>
cartofi	125	100		1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă	35	25		0,36	0	2	8,82
morcov	39	25		0,026	0,02	1,4	8,20
ardei dulce	42	25		0,19	0	1,13	5,63
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
<b>Ceai cu zahăr</b>			<b>200</b>				<b>17,40</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>534,47</b>
<b>Cina 2</b>							
<b>Biochefir 2,5% grăsime</b>	220	220	<b>1/220</b>	6,0	1,0	6,0	<b>92</b>
<b>Biscuiți de ovăs</b>	50	50	<b>1/50</b>	8,55	2,10	48,00	<b>262,50</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>354,50</b>
<b>TOTAL pentru VII zi</b>				<b>125,99</b>	<b>72,03</b>	<b>390,67</b>	<b>2679,51</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 8  
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică , calorii
<b><i>Dejun</i></b>							
<b>Terci din ovăs cu lapte și stafide</b>			<b>200/10/10</b>				<b>295,56</b>
crupe de ovăs	60	59		5,94	2,90	32,67	122,88
zahăr	6	6		0	0	5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
lapte 2,5% grăsimi	150	150		3,00	2,00	5,00	52,00
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Tartină cu cașcaval</b>			<b>20/30</b>				<b>154,60</b>
cașcaval 45% grăsimi	20	20		4,99	5,18		74,50
pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Lapte fiert</b>			<b>200</b>				<b>104,00</b>
Lapte 2,5% grăsimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
<b>Piersici proaspeți</b>	200	160	<b>160</b>	0,72	0,18	27,00	<b>104,40</b>
<b>Total dejun</b>							<b>658,56</b>
<b><i>Prânz</i></b>							
<b>Salată din morcov, mere și stafide</b>			<b>100/10</b>				<b>106,53</b>
morcov	80	66		0,83	0,06	4,48	26,24
mere	30	22		0,09	0	2,49	10,34
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Ciorbă cu legume</b>			<b>250</b>				<b>92,22</b>
varză proaspătă	95	71		0,45	0	3,07	17,61
cartofi	41,25	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
pastă de roșii	2	2		0,11	0	0,30	1,70
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0	0,10	0,44
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Fileu de pui înăbușit cu legume</b>			<b>90/50</b>				<b>186,36</b>
fileu de pui	120	90		23,09	9,77	6,66	132,90
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	35,5	25		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	30,5	25		0,18	0	1,00	4,41
<b>Terci din grâu</b>			<b>180</b>				<b>306,62</b>
crupe de grâu	60	59		9,22	0,76	51,48	254,26
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Compot din mere</b>			<b>200</b>				<b>36,29</b>
mere proaspete	54,8	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total prânz</b>							<b>990,49</b>
<b><i>Chindii</i></b>							
<b>Cacao cu lapte</b>			<b>200</b>				<b>69,40</b>
Lapte 2,5% grăsimi	200	200		3,00	2,00	5,00	52,00



cacao	3	3		0	0	0	0
zahăr	5	5				4,95	17,40
<b>Tartină cu cașcaval</b>			<b>10/50</b>				<b>172,61</b>
cașcaval 45% grăsime	10	10		2,62	2,72	0,	39,11
pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Total chindii</b>							<b>242,01</b>
<b><u>Cina 1</u></b>							
<b>Legume naturale</b>			<b>50/50</b>				<b>14,13</b>
castraveți	60	47,50		0,37	0	1,40	5,58
roșii	60	58,5		0,29	0	2,00	8,55
<b>Tiftele în sos</b>			<b>90/50</b>				<b>161,34</b>
fileu de găină	100	85		12,81	5,42	3,70	73,30
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	30	25,5		0,30	0	1,68	7,41
făină	4	4		0,4	0,04	2,92	14,32
<b>Terci din mei</b>			<b>150</b>				<b>264,17</b>
crupă de mei	50	49		6,53	2,49	43,36	224,53
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200</b>				<b>19,14</b>
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>592,28</b>
<b><u>Cina 2</u></b>							
<b>Caise</b>	200	166	<b>200</b>	1,40	0,42	30,8	<b>124,6</b>
<b>Chiflă cu stafide fără grăsimi hidrogenizate</b>	100	100	<b>1/100</b>	8,55	2,10	48,00	<b>262,50</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>387,10</b>
<b>TOTAL pentru VIII zi</b>				<b>112,26</b>	<b>82,09</b>	<b>442,92</b>	<b>2870,44</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic



<b><i>Cina 1</i></b>							
<b>Legume naturale</b>			<b>30/30</b>				<b>8,48</b>
castraveți	35	30		0,17	0	1,20	5,13
roșii	37	30		0,22	0	0,84	3,35
<b>Pilaf cu fileu de pui</b>			<b>70/100</b>				<b>267,99</b>
fileu de găină	94	70		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	30	29		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	15	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ulei de floarea soarelui nerăfinat	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Băutură cu lămâie</b>			<b>200</b>				<b>22,62</b>
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>432,59</b>
<b><i>Cina 2</i></b>							
<b>Apă plată</b>	500	500	<b>1/500</b>				
<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</b>	100	100	<b>1/100</b>	10	1,6	50	<b>357</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>357,0</b>
<b>TOTAL pentru IX zi</b>				<b>75,98</b>	<b>91,97</b>	<b>426,70</b>	<b>2816,79</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 10  
Sezon estival 2023

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică , calorii
<b><u>Dejun</u></b>							
<b>Supă din lapte cu macaroane și stafide</b>			<b>200/10</b>				<b>340,03</b>
macaroane	20	19		4,65	0,55	36,46	115,35
lapte 2,5% grăsime	200	200		3,00	2,00	5,00	104,00
zahăr	6	6				5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Ou fiert extra</b>	45	45	1	5,09	3,92	0,39	<b>55,98</b>
<b>Lapte fiert 2,5%</b>	200	200		6,0	4,0	10,0	<b>104,0</b>
<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri</b>	100	100	1/100	4,1	4,76	37,0	<b>213,0</b>
<b>Piersici</b>	200	160	<b>160</b>	1,4	0,42	30,8	<b>124,6</b>
<b>Total dejun</b>							<b>837,61</b>
<b><u>Prânz</u></b>							
<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>			<b>100</b>				<b>62,61</b>
castraveti proaspeți	50	45		0,38	0	1,4	5,58
tomate	50	47		0,28	0	2,0	8,56
ceapă	7	5		0,07	0	0,8	3,52
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Supă de cartofi cu orez</b>			<b>250</b>				<b>123,75</b>
cartofi	75	50		0,96	0,05	9,10	38,30
morcov	17,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5	10		0,17	0	0,96	4,23
ulei de floarea soarelui	2,5	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2	2		0,03	0	0,10	0,44
<b>Pește copt cu legume</b>			<b>150/50</b>				<b>158,63</b>
pește	170	150		11,92	3,30		102,36
ceapă	12,5	10		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	22,5	20		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	24,5	20		0,09	0	0,56	2,81
<b>Terci din hrișcă</b>			<b>180</b>				<b>290,06</b>
hrișcă	50	49		8,04	1,39	40,89	237,70
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere proaspete</b>			<b>200</b>				<b>24,21</b>
mere proaspete	60	54,6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Portocale</b>	150	140	<b>140</b>	0,95	0,11	11,55	<b>49,35</b>
<b>Total prânz</b>							<b>859,51</b>
<b><u>Chindii</u></b>							
<b>Suc 100% natural, zahăr &lt;5gr/100ml</b>	200	200	<b>1/200</b>	1		23,40	<b>94,00</b>
<b>Tartina cu cascaval</b>			<b>30/15</b>				
pâine	30	30		2,43	0,36	14,4	<b>80,10</b>
cascaval	15	15		3,99	4,15	0	<b>59,60</b>

<b>Total chindii</b>							<b>233,7</b>
<b>Cina 1</b>							
<b>Legume coapte</b>			<b>1/150</b>				<b>78,53</b>
ardei dulce	70	50		0,52	0	3,40	27,83
dovlecel	75	50		0,63	0	3,2	24,5
morcov	74	50		0,59	0	3,33	26,2
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>			<b>90/5</b>				<b>170,30</b>
fileu de pui	120	90		23,09	9,77	6,66	132,9
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
sare iodată	0,5	0,5					
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>			<b>200</b>				<b>19,14</b>
ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Pâine*</b>	50	50	<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	<b>133,50</b>
<b>Pâine cu secară</b>	50	50	<b>50</b>	4,50	1,50	24,00	<b>129,00</b>
<b>Total cina 1</b>							<b>530,57</b>
<b>Cina 2</b>							
<b>Apă plată</b>	500	500	<b>1/500</b>				
<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	50	50	<b>1/50</b>				<b>160</b>
<b>Total cina 2</b>							<b>356,50</b>
<b>TOTAL pentru X zi</b>				<b>99,29</b>	<b>74,43</b>	<b>396,57</b>	<b>2808,69</b>

\*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic