

Tabăra de întremare a sănătății copiilor „Zîmbetul,,

Coordonat

Șef CSP Chișinău

Eudochia Tcaci

„14” 16 2022

Coordonator
Victoria Boteanu
Șef Adjunct
Inspector Sanitar de Hat

Aprobat

Directorul t/o „Zîmbetul,,

V. Cazaș Vasile Cazaș

„13” 16 2022



Meniul aproximativ pentru 10 zile al

Taberei de întremare a sănătății copiilor „Zîmbetul,,

Pentru sezonul estival 2022

Ziua 1**Sezon estival 2022**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Paste fierte cu unt și cașcaval (45%)		200/10/20				379,78
Paste	60		6,00	0,80	50,00	230,48
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval 45% grăsime	20		5,0	5,18	0	74,50
Ou fiert dietetic	45	1 buc	5,09	3,92	0,39	55,98
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,5
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fruite proaspete		200	0,72	0,18	27,0	104,4
Total dejun						692,54
<u>Prânz</u>						
Legume proaspete	100					14,13
castraveți		50	0,37	0	1,40	5,58
roșii		50	0,29	0	2	8,55
Rasolnic ca la Leningrad		250				133,16
arpacăș	5,0		0,50	0,1	3,9	20,06
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0,01	0,70	4,10
castraveți murați (cu conținut de sare<1.5gr)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Pârjoală din fileu de pui		1/100				147,20
fileu	120		14,52	6,16	4,20	83,30
pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
sare iodată	0,5		0	0	0	
Terci din orez		200				269,17
crupe de orez	45		4,34	1,19	37,42	216,81
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

sare iodată	0,5		0	0	0	
Compot din mere proaspete		200				36,26
mere	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Mere proaspete		150	0,53	0	14,91	62,04
Total prânz						928,46
<u>Chindii</u>						
Chiflă cu unt și cașcaval		10/10/50				245,60
chifla	50		4,05	0,60	24,00	133,50
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval 45% grăsime	10		2,50	2,59	0	37,30
Ceai cu zahăr		200				17,40
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii						263,00
<u>Cina 1</u>		50				87,15
Salată din sfeclă fiartă și semințe de susan						
sfeclă fiartă	50		0,68	0	4,32	17,20
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
semințe de susan	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Fileu înăbușit de pui		90/5				170,30
fileu de pui	120		23,09	9,77	6,66	132,9
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
sare iodată	1		0	0	0	
Terci din mei		150				261,93
crupe din mei	40		6,53	2,49	43,36	200,53
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
sare	1		0	0	0	
Cacao cu lapte		200				86,80
cacao	3		0	0	0	
lapte 2,5% grăsimi	200		3,0	2,0	5,0	104,00
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total cina 1						843,68
<u>Cina 2</u>						
Suc 100% natural,		1/200	1		23,40	94,00

zahăr <5gr/100ml						
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri		1/70	5,74	6,65	51,8	262,5
<i>Total cina 2</i>						356,50
TOTAL pentru 1 zi			108,57	84,98	447,01	2969,94

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 2
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Chiflă cu unt și magiun		50/10/20				252,30
chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
magiun	20		0,50	0,20	11,28	44
Terci din ovăs cu zahăr și unt		150/10				233,94
crupe de ovăs	30		7,13	0,59	39,80	141,74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5% grăsimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Fructe proaspete		200	0,70	0	19,88	82,72
Total dejun						813,96
<u>Prânz</u>						
Salată din castraveți, roșii și ceapă		100				14,13
castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
roșii	50		0,29	0	2	8,55
ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5		0	0	0	
Ciorbă cu legume		250				105,29
sfeclă	37		0,50	0	3,20	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,3	1,70
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5		0	0	0	
Fileu de pui înăbușit cu legume		90/50				189,17
fileu de pui	120		23,09	9,77	6,66	132,90
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10

ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
sare iodată	0,5		0	0	0	
Terci din porumb		180				265,79
crupe de porumb	30		6,59	2,63	44	213,43
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5		0	0	0	
Compot din mere proaspete		200				36,26
mere	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Fruite proaspete		200	0,70	0	19,88	82,72
Total prânz						1002,57
<u>Chindii</u>						
Covrig cu unt		60/10				266,80
covrig fără grăsimi hidrogenizate	60		6,0	1,80	47,70	192,00
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cacao cu lapte		200				139,60
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lapte 2,5 % grăsimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii						406,40
<u>Cina 1</u>						
Pârjoală din carne de porc		1/90				142,65
carne de porc degresată	110		10,61	3,68	0	78,75
pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5		0	0	0	
Ragu din legume		150				125,20
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă	25		0,36	0	2,00	8,82
morcov	25		0,26	0,02	1,40	8,20
ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5		0	0	0	
Ceai cu zahăr		200				17,40
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40

Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
<i>Total cina 1</i>						547,75
<u>Cina 2</u>						
Apă plată		1/500				
Chiflă		1/100	10,00	1,60	50,0	257,00
<i>Total cina 2</i>						257,00
TOTAL pentru II zi			105,68	88,22	448,61	3027,68

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 3
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				312,77
brânză 5% grăsimi	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	4		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5% grăsimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Fruite proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						541,37
<u>Prânz</u>						
Salată din varză proaspătă și mazăre conservată		100				137,08
varză proaspătă	313		0	0	13,52	77,62
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
mazăre verde conservată	15		0,75	0,03	1,95	6,00
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi, orez		250				124,36
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	5		1,08	0,3	9,36	54,2
pătrunjel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
sare iodată	0,5		0	0	0	
Pește copt cu legume		150/70				158,63
pește	200		11,92	3,30		102,36
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81

sare iodată	0,5					
Mămăliguță		180				269,02
făină de porumb	50		6,67	2,67	44,67	216,66
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5		0	0	0	
Băutură din măcieș		200				34,80
macies	20		0	0	0	0
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total prânz						1102,31
<u>Chindii</u>						
Suc 100% natural, zahăr <5gr/100ml		200	1	0	23,4	94,00
Cașcaval pe chiflă		10/50				193,10
cașcaval 45% grăsimi	10		3,99	4,15	0	59,60
chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii						287,71
<u>Cina 1</u>						
Tiftele în sos		120/50				161,34
fileu de găină	160		12,81	5,42	3,70	73,30
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,30	0	1,68	7,41
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
sare iodată	0,5		0	0	0	
Cartofi fierți cu verdeață		200				204,42
cartofi	264		3,80	0,19	36,12	152,06
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
mărar	2		0,03	0	0,1	0,42
sare iodată	0,5		0	0	0	
Compot din fructe uscate		200				129,90
fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Portocale		250	1,58	0,18	19,26	82,26
Total cina 1						711,42
<u>Cina 2</u>						
Biochefir de 2,6% grăsimi		1/220	6,00	0,1	6,00	92,00
Covrigei fără grăsimi		1/70	5,74	6,65	51,80	298,20

hidrogenizate, adaosuri și E-uri						
<i>Total cina 2</i>						392,20
TOTAL pentru III zi			110,45	76,82	425,29	3035,01

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 4
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Unt pe chiflă		10/50				203,30
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
chiflă	50		5,00	0,80	25,00	128,50
Terci din orez, lapte, fructe confiate		200/10/10				335,29
orez	23		3,25	0,89	28,0	126,61
lapte 2,5% grăsimi	180		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
fructe confiate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200				17,40
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Fructe proaspete		200	0,72	0,18	26,00	104,40
Total dejun						660,39
<u>Prânz</u>						
Salată din morcov, mere, stafide		100/10				104,46
morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
mere	20		0,07	0	1,99	8,27
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă cu cartofi și mazăre		250				145,37
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
mazăre	10		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din fileu de găină		1/120				228,64
fileu de pui	140		21,84	9,24	6,30	124,95
pesmeți	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pâine*	14		1,13	0,17	6,72	37,38

sare iodată	0,5					
Terci din arnăut		180				282,09
crupe de arnăut	40		7,72	0,64	43,11	229,73
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5		0	0	0	
Compot din mere proaspete		200				41,61
mere proaspete	45,6		0,18	0,05	1,62	24,21
zahăr	5		0	0	9,90	34,80
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total prânz						1063,08
<u>Chindii</u>						
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Tartină cu unt		10/50				208,30
Pește copt		1/100				
pește	150					
pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,10	74,80
Fructe proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total chindii						268,80
<u>Cina 1</u>						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		120/10				313,04
brânză 5% grăsime	110		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	4		0,9	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
ouă dietice	7		0,79	0,61	0,06	8,71
ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	219	10,74
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				104
lapte 2,5% grăsime	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Total cina 1						417,04
<u>Cina 2</u>						
Biochefir 2,5% grăsime		1/220	6,0	0,1	6,0	92
Biscuiți de ovăș		100	10	1,60	50,00	357,00
Total cina 2						449,00
TOTAL pentru IV zi			97,51	80,51	374,82	2858,31

Ziua 5
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				381,98
hrișcă	50		7,92	1,37	40,30	234,30
lapte 2,5% grăsime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Magiun pe chiflă		10/50				150,50
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,00
chiflă școlărească	50		5,00	0,80	25,00	128,50
Cacao cu lapte		200				69,40
cacao	3		0	0	0	
lapte 2,5% grăsimi	200		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,80	124,60
Total dejun						726,48
<u>Prânz</u>						
Salată din sfeclă fiartă, prune uscate		100				112,15
sfeclă fiartă	80		1,36	0	4,32	17,20
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,6	50
Supă din cartofi cu arpacaș		250				134,31
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacaș	5		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	1,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
sare iodată	0,5					
Pește copt cu legume		120/70				158,63
pește	150		11,92	3,30		102,36
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81

Mămăliguță		180				269,02
făină de porumb	50		6,67	2,67	44,67	216,66
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5					
Compot din fructe uscate		200				129,90
fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total prânz						1041,51
<u>Chindii</u>						
Tartină cu unt și cașcaval		10/15/30				214,50
pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,10	74,80
cașcaval 45% grăsime	15		3,99	4,15	0	59,60
Ou fiert		45				55,98
ou dietic fiert	1		5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr		200				17,40
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii						287,88
<u>Cina 1</u>						
Salată din roșii și ardei dulce		1/75				44,37
roșii proaspete	70		0,44	0	3,00	12,83
ceapă	5		0,07	0	0,40	1,76
ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
ardei dulce	12,50		0,09	0	0,56	2,81
sare iodată	0,5					
Piureu din cartofi		150/10				188,02
cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,10	74,80
lapte 2,5% grăsime	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Fileu de pui înăbușit cu legume		100/50				186,36
fileu de pui	120		23,09	9,77	6,66	132,90
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,18	0	1,00	4,41
Băutură din măcieș		200				17,40

măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
<i>Total cina 1</i>						569,65
<u>Cina 2</u>						
Suc 100% natural, zahăr <5gr/100ml		1/200	1		23,40	94,00
Chiflă		1/100	8,55	2,10	48,00	262,50
<i>Total cina 2</i>						356,50
TOTAL pentru V zi			106,33	87,66	443,34	2982,02

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 6
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Terci din orz, zahăr și unt		180/10				329,90
crupe de orz	50		8,04	1,39	40,89	237,70
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lapte	150					
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval și unt		10/20/30				229,40
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,10	74,80
cașcaval 45% grăsime	20		4,99	5,18		74,50
pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete		200	0,70	0	19,98	82,72
Total dejun						661,16
<u>Prânz</u>						
Salată din legume proaspete		100				64,02
varză	156,6		1	0	6,76	38,81
castraveți	30		0,29	0	1,2	4,58
ceapă	5		0,9	0	0,5	2,21
mărar	2		0,03	0	0,10	0,44
ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
sare iodată	0,5					
Borș țărănesc		250				101,94
varză	37,5		0,24	0	1,62	9,30
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2		0,03	0	0,10	0,44
sareiodată	0,5					
Chifteluțe din fileu de pui		110/50				126,39

fileu de pui	130		14,56	6,16	4,20	83,30
pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,30	0	1,68	7,41
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Paste fierte		200				252,76
paste	50		6,4	0,84	47,36	200,40
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				41,61
mere	45,60		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total prânz						849,22
<u>Chindii</u>						
Tartină cu unt și magiun		10/20/30				198,90
pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,10	74,80
Ou fiert		45				55,98
ou dietic fiert	1		5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie		200				19,14
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii						274,02
<u>Cina 1</u>						
Tartină cu fileu fiert		100/50				266,40
fileu de pui	130		23,09	9,77	6,66	132,90
pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				384,56
orez	45		4,05	1,11	34,93	202,36
lapte 2,5% grăsimi	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	5				4,95	17,40
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,10	74,80
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Cacao cu lapte		150				69,40
cacao	3		0	0	0	
lapte 2,5% grăsimi	150		3,0	2,0	5,0	52,00
zahăr	5				4,95	17,40
Total cina 1						720,36

<u>Cina 2</u>						
Apă plată		1/500	1		23,40	94,00
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri		1/100	11,00	3,00	79,00	320
<i>Total cina 2</i>						414,00
TOTAL pentru VI zi			107,81	85,41	442,03	2918,76

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 7
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				312,77
brânză 5% grăsimi	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	4		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Ceai cu lămâie		200				22,62
infuzie	1					
lămâie	10		0,18	0,05	1,62	5,22
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Total dejun						459,99
<u>Prânz</u>						
Legume naturale		100				14,13
castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
roșii	50		0,29	0	2,00	8,55
Supă cu cartofi și tăieței de casă		250				126,42
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăieței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
pastă de roșii	2		0,11	0	0,30	1,70
ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,03	0	0,10	0,44
sare iodată	0,5					
Carne de vită înăbușită		100/50				139,53
carne de vită	130		11,22	3,88	0	83,26
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Mazăre fiartă		200				339,80

mazăre uscată	80		21,05	0,92	48,52	287,44
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5					
Compot din fructe uscate		200				129,90
fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total prânz						1012,28
<u>Chindii</u>						
Tartină cu pârjoală din fileu de găină		100/50				299,13
Pârjoală din fileu de pui		1/100				165,63
fileu	140		14,52	6,16	4,20	83,30
pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	13,35
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Ceai cu zahăr și lămâie		200				19,14
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii						318,27
<u>Cina 1</u>						
Salată din varză praspătă		1/50				88,07
varză proaspătă	156,5		1,0	0	6,76	38,81
ceapă	5		0,9	0	0,5	2,21
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	5		0,6	0,07	0,35	2,1
Fileu de găină fiert cu unt		100/5				170,30
fileu de pui	143		23,09	9,77	6,66	132,9
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Ragu din legume		150				125,20
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă	25		0,36	0	2	8,82
morcov	25		0,026	0,02	1,4	8,20
ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95

Ceai cu zahăr		200				17,40
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
<i>Total cina 1</i>						534,47
<u>Cina 2</u>						
Biochefir 2,5% grăsime		1/220	6,0	1,0	6,0	92
Biscuiți de ovăș		1/50	8,55	2,10	48,00	262,50
<i>Total cina 2</i>						354,50
TOTAL pentru VII zi			125,99	72,03	390,67	2679,51

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 8
Sezon estival 2022

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

Terci din grâu		180				306,62
crupe de grâu	50		9,22	0,76	51,48	254,26
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5					
Compot din mere		200				36,29
mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total prânz						990,49
<u>Chindii</u>						
Cacao cu lapte		200				69,40
Lapte 2,5% grăsimi	200		3,00	2,00	5,00	52,00
cacao	3		0	0	0	0
zahăr	5				4,95	17,40
Tartină cu cașcaval		10/50				172,61
cașcaval 45% grăsime	10		2,62	2,72	0,	39,11
pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii						242,01
<u>Cina 1</u>						
Legume naturale		50/50				14,13
castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
roșii	50		0,29	0	2,00	8,55
Tiftele în sos		90/50				161,34
fileu de găină	120		12,81	5,42	3,70	73,30
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,30	0	1,68	7,41
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Terci din mei		150				264,17
crupă de mei	50		6,53	2,49	43,36	224,53
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
sare iodată	0,5					
Ceai cu zahăr și lămâie		200				19,14
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1						592,28
<u>Cina 2</u>						
Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,8	124,6
Chiflă cu stafide		1/100	8,55	2,10	48,00	262,50
Total cina 2						387,10

TOTAL pentru VIII zi			112,26	82,09	442,92	2870,44

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 9
Sezon estival 2022

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Ou fiert		1				55,98
ou fiert dietetic	45		5,09	3,92	0,39	55,98
Tartină cu unt și cașcaval		10/30				229,4
unt	10		0,07	26,70	11,60	74,80
cașcaval	20		4,99	5,18		74,50
pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Băutură din măcieș		200				34,80
macies	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun						320,18
<u>Prânz</u>						
Salată din sfeclă cu prune uscate		100				102,46
sfeclă fiartă	80		1,09	0	6,91	27,52
prune uscate/s	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahăr	2		0	0	1,98	6,96
ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
Ciorbă cu cartofi și fasole		250				120,09
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
verdeață	4					
sare iodată	0,5					
Friptură din carne de porc		100/50				194,09
carne de porc	125		18,94	6,56	0	140,63
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
Mămăliguță		150				265,78
malai	40		6,56	2,62	44,00	213,42
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

Compot din fructe uscate		200				53,66
fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total prânz						1074,82
<u>Chindii</u>						
Ceai cu zahăr și lămâie		200				19,14
ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Chiflă cu unt și cașcaval		10/20/50				282,80
Pește copt		1/100				
pește	140		12,30	5,20		136,36
chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
cașcaval 45% grăsime	20		4,99	8,20	0,09	74,80
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Total chindii						438,6
<u>Cina 1</u>						
Legume naturale		30/30				8,48
castraveți	30		0,17	0	1,20	5,13
roșii	30		0,22	0	0,84	3,35
Pilaf cu fileu de pui		70/100				267,99
fileu de găină	94		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	30		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5					
Băutură cu lămâie		200				22,62
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1						432,59
<u>Cina 2</u>						
Apă plată		1/500				
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri		1/100	10	1,6	50	357
Total cina 2						357,0
TOTAL pentru IX zi			75,98	91,97	426,70	2816,79

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 10**Sezon estival 2022**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>						
Supă din lapte cu macaroane și stafide		200/10				340,03
macaroane	15		4,65	0,55	36,46	115,35
lapte 2,5% grăsime	200		3,00	2,00	5,00	104,00
zahăr	6				5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ou fiert dietetic	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2,5%	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri		1/100	4,1	4,76	37,0	213,0
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun						837,61
<u>Prânz</u>						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				62,61
castraveti proaspeți	50		0,38	0	1,4	5,58
tomate	50		0,28	0	2,0	8,56
ceapă	5		0,07	0	0,8	3,52
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5					
Supă de cartofi cu mazăre		250				123,75
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
mazăre uscată	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,23
ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,03	0	0,10	0,44
Pește copt cu legume		120/50				158,63
pește	150		11,92	3,30		102,36
ceapă	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81

Terci din hrișcă		180				290,06
hrișcă	50		8,04	1,39	40,89	237,70
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				24,21
mere proaspete	45,6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Portocale	150		0,95	0,11	11,55	49,35
Total prânz						859,51
<u>Chindii</u>						
Suc 100% natural, zahăr <5gr/100ml		1/200	1		23,40	94,00
Chiflă cu magiun		1/100	8,55	2,10	48,00	262,50
Total chindii						356,5
<u>Cina 1</u>						
Legume coapte		1/150				78,53
ardei dulce	70		0,52	0	3,40	27,83
bostănel	70		0,63	0	3,2	24,5
morcov	70		0,59	0	3,33	26,2
Fileu de găină fiert cu unt		90/5				170,30
fileu de pui	120		23,09	9,77	6,66	132,9
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
sare iodată	0,5					
Ceai cu zahăr și lămâie		200				19,14
ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total cina 1						530,57
<u>Cina 2</u>						
Apă plată		1/500				
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		1/50				160
Total cina 2						356,50
TOTAL pentru X zi			99,29	74,43	396,57	2940,69

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic