

APROBAT:

Administrator

Oleg OGOR _____

COORDONAT:

Şefă, CSP Chişinău

Victoria STAVENSCHI _____

MENIU - MODEL

pentru alimentarea copiilor în Tabăra de odihnă
şi întremarea a sănătăţii copiilor ”CRISTIANO”,
s. Sloozia-Duşca, r. Criuleni pentru perioada estivală 2026

MENIUL

Taberei de odihnă și întremarea a sănătății copiilor ”CRISTIANO”

s. Sloozia-Dușca, rnul Criuleni în perioada estivală 2026

	Gramajul bucatelor (g)	Masa brută (g)	Masa netă (g)	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Valoarea calorică (kcal)
ZIUA I							
DEJUN							
Tartina cu unt	10/30			2,46	8,56	14,5	154,9
pîine din făină de grîu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Papanași de brînză de vaci la cuptor cu smîntîină	150/20			22,43	16,44	8,8	392,19
brinză de vaci ,9 %		138	138	20,1	8,64	0,96	286
făină integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	20,3
zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,85	8,7
unt 82,5 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
ouă de găină de categorie extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	18,44
ulei rafinat		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
smîntîină 15%		20	20	0,56	4	0,52	40
Ceai de plante cu lapte	200			3,01	3,64	9,95	69,4
Amestec de plante și fructe, infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lapte pasteurizat 2,5%		100	100	3	2	5	52
Total Dejun				27,9	28,64	33,25	616,49
PRÎNZ							
Ardei dulci copti la cuptor	100			1,06	2,97	6,35	58,7
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smîntîină	250/50			15,87	9,71	24,41	197,78
smîntîină 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
castraveți murati sare <1,5g/100g produs		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
carne de pui refrigerată dezosată		82	75	12,7	5,4	3,7	73,1
sare iodată		2	2				
Carne de bovină înăbușită cu sos roșu	75/50			12,84	11,1	2,27	189,46
Carne de bovină refrigerată dezosată		118	112,5	12,3	6,14	0	132,75
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		12	10,8	0,17		0,96	4,23
roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
făină de grîu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci de porumb viscos	150			5,73	8,28	31,33	221,8
crupe de porumb		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
unt 82,5 %		5	5	0,03	6	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2				
Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
fructe proaspete		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4

lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0
Total prînz				44,26	35,8	122,4	969,06
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete mure	100	118	100	0,8	0,4	11,3	46,9
Chiflă cu cașcaval fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	60	60	60	6	2,18	39	154,2
Iaurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total gustarea la chindii				9,3	6,33	55,3	263,6
CINA I							
Salată din sfeclă cu prune uscate	100			1,59	3,13	24,17	104,86
sfeclă roșie		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
prune uscate		23	23	0,39	0,16	13,8	35
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Pîrjoală de casă împanată în pesmeți coaptă în rolă	75			12,86	10,88	6,01	142,93
piept de pui refrigerat		35	33	7,2	3,08	1	42,48
pulpă de porc refrigerată, dezosată		35	33	4,2	4,2	0,8	42,19
ouă de găină categoria extra		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
pâine		7	7	0,57	0,08	3,35	18,69
ceapă		6	6	0,1	0	0,51	2,5
pesmeți		1,5	1,5	0,05	0,04	0,34	2,3
sare iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
Terci din hrișcă	150			8,23	5,72	41,75	181,47
crupe de hrișcă		71,4	71,4	8,2	1,41	41,7	142,2
unt 82,5 %		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare iodată		0,2	0,2				
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe, infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina I				25,21	18,26	77,25	581,9
CINA II							
Fructe proaspete piersici	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
Plăcintă cu mere achiziționată fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	75	75	75	2,3	2,1	43,2	279,6
Apa plată	500,00	500	500	0	0	0	0
Total cina II				3,31	2,4	65,38	369,31
Total zi				109,98	91,43	353,6	2800,36
ZIUA II							
DEJUN							
Griletă cu unt și brînză tare	10/20/30			7,7	14	14,49	233,1
pâine albă fortificată cu Fier și acid folic		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
brînză tare 45%		21	20	5,24	5,44	0	78,2
Supă de lapte cu tăieței de casă	300			8,23	9,41	30,8	245,2
tăieței de casă sau paste făinoase		24	24	2,4	0,31	17,8	86,4
lapte pasteurizat 2.5%		200	200	5,8	5	8	104
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4

sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
Băutură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		3	3	0,01	1,64	4,95	17,4
Fruite proaspete căpșune	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89
Total Dejun				17,49	29,75	72,54	616,5
PRÎNZ							
Salată de spanac, roșii și ardei dulci	50/50			1,6	2,7	3,44	46,94
spanac		55	45	1,2	0	0,89	8,09
tomate proaspete		30	28	0,17	0	1,2	5,13
ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,7	0	26,97
sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
Ciorba de fasole cu carne de porcina si verdeață	250/50			13,55	11,52	23,33	248,53
cartofi		75	54	0,96	0,05	9,17	43,2
ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
mărar, pătrunjel		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	58,4
tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
pulpă de porcina refrigerată dezosată, degresată		81	79	7,3	6,2	0	91,34
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Carne de pui înăbușit în sos	100/50			20,46	10,61	15,98	250,11
piept de pui refrigerat, dezosat		149	148	18,6	4,86	5,4	144,3
ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,6	0	35,87
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	34,8
tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
smântină 15%		5	5	0,28	2	0,32	20
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci de arnaut	150			3,92	2,96	33,18	158,94
crupe de arnaut		49,8	49,5	3,9	0,5	33,15	136,5
unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Compot din fructe proaspete	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe proaspete		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	40	40	40	3,24	0,6	19,2	106,8
Pâine albă fortificată cu Fe si acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Apa plată	500	500		0	0	0	0
Total Prînz				46,76	29,59	124,62	956,21
GUSTAREA LA CHINDII							
Fruite proaspete mere	150	172	150	1,05	0	16,5	72
Chiflă cu scortșoară fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	75	75	75	11	9	31,2	208,2
Apa plată	500	500		0	0	0	0
Total gustarea la chindii				12,05	9	47,7	280,2
CINA I							
Salată din morcov cu mere și stafide	100			2,16	2,11	10,15	72,26
morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
mere		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
stafide		5	5	0,9	0,03	3,3	12,5

lămâie		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
Chiftelute de carne de bovina cu sos alb	75/30			11,36	16,4	10,05	207,61
carne de bovină refrigerată, dezosată		74,4	56	10,2	8,6	0	88,03
pesmeți		9	9	0,21	0,3	4,8	24,03
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
sare iodată		0,5	0,5				
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
smântână 15%		7,5	7,5	0,21	1,5	0,24	15
făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	19,8
Cartofi copti în rolă	150			4,51	6,35	0,12	152,95
cartofi noi		187,5	150	4,51	1,4	0,12	108
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2				
Ceai de cătină	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
cătină		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine din făină integrală	30	30		2,4	0,36	14,4	80,1
Total cina I				20,5	26,88	40,21	532,06
CINA II							
Bomboane	15	15	15	0,5	0,75	20,48	87,1
Saralii cu brânză de vaci fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	125	125	125	13,5	14,4	28,63	328,3
Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina II				14	15,15	49,11	415,4
Total zi				110,8	110,37	334,18	2800,37
ZIUA III							
DEJUN							
Chiflă cu susan și cu brânză tare 45%	50/20			10	10,73	31	219,5
chiflă cu susan neîndulcită fără grăsimi hidrogenizate	50	50	50	5	5,55	31	145
brânză tare 45% grăsimi		21	20	5	5,18	0	74,5
Terci de gris cu lapte, stafide și unt	200/5			7,2	8,02	40,78	246,72
crupe de gris		37	37	4,1	0,26	26,7	125,92
lapte pasteurizat 2,5%		100	100	3	2	5	52
stafide		4	4	0,06	0	4,1	¹⁴ i
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Cacao cu lapte	200			3,28	4,72	9,95	81,52
lapte pasteurizat 2,5%		100	100	3	2	5	52
cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Fructe proaspete vișine	150	171	150	0,6	0	13,9	69
Total Dejun				21,08	23,47	95,63	616,74
PRÎNZ							
Salată de brocoli cu legume	100			2,74	8,52	14,78	104,06
brocoli proaspăt		80	60	1,28	0,06	12	16
roșii proaspete		20	16	0,11	0	0,8	3,42
ardei dulci		20	14	0,15	0	0,9	4,5
ceapă/praz		5	4,2	0,09	0,01	0,23	0,96
ulei de floarea soarelui nerafmat		5	5	0	4,95	0	44,95
semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,5	32,5
suc de lămâie		2	1,2	0,01	0	0,13	0,42
mărar, pătrunjel		2,5	2	0,1	0	0,22	1,31
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0

Ciorbă din varza proaspătă cu cartofi, carne si smântână	250/50/10			14,93	11,75	48,11	202,62
smântână 15% grăsime		10	10	0,28	2	0,36	20
fileu de curcan refrigerat dezosat		74	74	12,3	6,6	4,5	88,06
cartofi		62,5	45	0,9	0,05	36	38
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
varză		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
mărar, pătrunjel		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
Gulaș de carne bovină	75/50			17,11	12,26	5,49	224,45
Carne de bovină dezosată, refrigerată		120	112,5	16,3	6,27	0	147,2
ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
făină de grâu integrală		4	4	0,5	0,05	3,65	15,2
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Cartofi noi fierți cu unt și mărar	150			4,57	5,53	0,32	146
Cartofi noi		187,5	150	4,51	1,4	0,12	108
unt 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
mărar		2,7	2,16	0,03	0,01	0,17	0,6
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
fructe proaspete de sezon		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	40	40	40	3,24	0,6	19,2	106,8
Pâine albă fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500			0	0	0	0
Total Prînz				47,11	40,16	111,99	951,75
GUSTAREA LA CHINDII							
Chiflă cu nuci fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri < 15g/100g produs	80	80	80	3,2	1,8	45,5	217,5
Iaurt natural 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Apa plată	500			0	0	0	0
Total gustarea la chindii				5,7	5,55	50,5	280
CINA I							
Ardei dulci copt la cuptor	100			1,06	4,95	6,35	76,68
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
Bitoc tocat de pulpe de pui copt în rolă	75			15,24	9,59	6,52	111,76
sold de pui refrigerat, dezosat		81,9	69	13,38	6,42	0	60,69
Pâine albă fortificată cu Fe si acid folic		13,5	13,5	1,1	0,16	6,48	20,83
ouă de găină categoria extra		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
unt 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,44
Terci de porumb cu unt	150			4,96	6,09	33,03	197,48
crupe de porumb		49,5	49,5	4,93	1,97	0,03	160,08
unt 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2				
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74

Pâine din făină integrală	40	40	40	3,24	0,6	19,2	106,8
Total cina I				24,89	21,23	75,39	534,41
CINA II							
Fructe proaspete caise	185	216	185	1,87	0,75	20,48	89,2
Plăcintă cu brînză de vaci fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	125	125	125	13,5	14,4	28,63	328,6
Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina II				15,37	15,15	49,11	417,8
TOTAL ZI				114,15	105,56	382,62	2800,7
ZIUA IV							
DEJUN							
Fructe proaspete zmeură	150	172	150	1,05	0,3	18,62	118,9
Tartină cu unt:	10/30			2,49	8,56	14,49	154,9
pâine albă		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Ou fiert de găină categoria extra	50	1	50	5,66	0,4	0,44	62,21
Terci din fulgi de ovăș cu fructe si caise uscate	220			6,6	5,55	41,05	260,44
fulgi de ovăș		40	30	3	0,39	21,8	108
banane proaspete		71,43	50	0,5	0,12	8,8	46,5
unt 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
stafide		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
lapte pasteurizat 2,5%		100	100	2,9	2,5	4	58 Ș
caise uscate		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
Ceai de plante cu cătină	200			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe, infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		3	3	0,01	1,64	4,95	17,4
cătină		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total dejun				15,87	16,47	80,09	615,59
PRÎNZ							
Dovlecei copti la cuptor	50			0,73	4,1	0,26	58,4
dovlecei		107	106	0,7		0,21	21
unt 82,5%		2	2	0,03	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Supă de legume cu carne de pui și smîntînă	250/50/5			16,12	9,61	44,12	202,1
smîntînă 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
varză		50	40	0,8	0,04	20	10
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		2	2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
sold de pui refrigerat dezosat		82	75	12,7	5,4	3,7	73,1
sare iodată		0,2	0,2				
Peste cu legume copt în rolă	85			16,77	7,17	13,67	197,8
fileu peste de mare		124,5	94,62	14,5	4,02	0	103,04
morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
făină de grîu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
sare iodată		0,5	0,5				
Orez fiert	150			2,41	3,97	20,62	192,12

crupe de orez		45	44,75	2,39	0,69	20,58	162,2
unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0
Total prînz				42,56	22,98	116,34	954,61
GUSTAREA LA CHINDII							
Grilleta cu fileu de pui copt și brînză tare	50/50			15,9	5,58	26,7	239,47
Chifla achizită fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs		50	50	4,05	0,6	24	122,6
fileu de pui refrigerat		81,4	74	9,36	3,96	2,7	98,32
brînză tare 45%		5	5	1,2	1,02	0	18,55
Băutură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total gustare la chindii				16,45	11,62	31,77	288,67
CINA I							
Tartină cu pîrjoală carne de porc	50/30			14,06	12,6	18,73	191,53
sold de porc refrigerat, dezosot, degrosat		68	51	10,92	8,3	0	62,18
pîine albă		9	9	0,73	0,11	4,32	14,8
sare iodată		2	2	0	0	0	0
unt 82,5%		1	1	0,01	0,8	0,01	7,48
pîine albă		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
Terci de porumb cu brînză da vaci	150/50			13,73	12,78	31,83	322,3
crupe de porumb		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
unt 82,5 %		5	5	0,03	6	0,03	37,4
brînză de vaci ,9 %		50	50	8	4,5	0,5	100,5
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Băutură de lămîie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămîie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total cina I				27,86	27,04	56,05	532,97
CINA II							
Invărtită cu vișine fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	50	50	50	4,1	4,75	37	245,6
Suc de legume natural	200	200	200	1	0	22	94
Fructe proaspete pere	150	188	150	1,35	0,45	13,5	69
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0
Total cina II				5,45	5,2	72,5	408,6
Total zi				108,19	83,31	356,75	2800,44
ZIUA V							
DEJUN							
Griletă cu unt si brînză tare	10/20/30			7,7	14	14,49	233,1
pîine din făină de grîu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
brînză tare 45%		21	20	5,24	5,44	0	78,2
Cous-cous cu lapte	200	151,5	149,5	8,14	7,88	36,06	269,1
Cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	165
lapte pasteurizat 2,5%		100	100	2,9	2,5	4	58
zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,85	8,7
unt 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4

Băutură de cătină	200			0,16	0,85	4,67	17,94
cătină		26,4	25	0,09	0,01	1,28	7,5
zahar		2,5	2,5	0,01	0,82	2,85	8,7
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete banane	150	214	150	1,5	0,5	33	88
Total Dejun				17,5	23,23	88,22	608,14
PRÎNZ							
Legume proaspete	50/50			0,7	0	3,6	15
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Borș roșu /sfecolic/cu carne de pui si smântână	250/50/10			15,19	12,75	14,84	215,78
smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
cartofi		70	50,4	1,01	0,05	6,58	40,32
morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
sfecă		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
țelină		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
verdeață		2,7	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
fileu de pui refrigerat dezosat		74	74	12,3	6,6	4,5	88,06
tomate în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
Perisoare de carne de bovină cu sos alb de legume	100/30			17,68	15,02	16,22	280,48
carne de bovină refrigerată, dezosată		82,5	75	15,6	6,6	4,5	92,26
pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
sare iodată		0,5	0,5				
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	¹⁰ i
făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
Pireu de cartofi	150			3,3	4,75	25,44	151,83
cartofi		177,7	128	2,55	0,12	24,21	101,95
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
lapte pasteurizat 2,5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,48
sare iodată		0,2	0,2				
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0
Total prînz				45,81	34,62	118,4	967,28
GUSTAREA LA CHINDII							
Biscuiți fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	50	50	50	4,1	4,75	35	187
Chefir natural 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Total chindii				10,1	4,85	41	279
CINA I							
Salata vitaminică	75			2,62	7,51	7,52	106,91
varza proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
avocado		45,0	15	0,78	0,05	1,78	10,25
ceapa		12	10	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13

ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
semințe de dovleac		5	5	1	3,5	0,5	32,5
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Carne de pui înăbușită	50/40			11,13	7,05	6,17	134,19
pulpa de pui refrigerată dezosată		74	68	9,36	3,96	2,7	53,55
ulei rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
Terci de orz	200			4,54	4,64	32,4	174,5
crupe de orz		44,4	40	4,51	0,49	32,37	137,1
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2				
Băutură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine albă fortificată cu Fier și acid folic	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina I				22,41	21,46	75,58	530,84
CINA II							
Fructe proaspete pepene galben	170	188	170	1,05	0	12	101,5
Invârtită cu dovleac fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	100		100 100	3,5 7,8		22,3	264,3
Băutură de măceș	200	25	25	0,55	1,76	15,2	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0
Total cina II				5	9,56	49,5	415
Total zi				100,92	93,72	372,7	2800,26
ZIUA VI							
DEJUN							
Tartina cu unt	10/30			2,46	8,56	14,49	154,9
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Terci din fulgi de ovăș cu fructe si caise uscate	220			3,5	0,55	33,81	227,4
fulgi de ovăș		40	30	3	0,39	21,8	118
banane proaspete		71,43	50	0,5	0,12	8,8	46,5
caise uscate		5	5	6	0,04	3,21	12,75
stafide		5	5	6	0,04	3,21	12,75
unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Cacao cu lapte	200			4,78	4,9	10,34	97,92
lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
zahar		2,5	2,5	0,01	0,82	2,84	7,8
Total Dejun				15,84	15,51	91,14	616,22
PRÎNZ							
Ardei dulci copt la cuptor	50			0,05	3,96	3,02	51,04
ardei dulci		67	50,25	0,05	0	3,02	15,08
ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,96		35,96
Borș de varza cu cartofi, carne si smintina	250/50/10			16,63	8,57	18,64	246,4
sfecă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
pulpă de bovină refregirată, dezosată		89	81	12,5	3,3	0	92,26
cartofi		62,5	50	1,2	0,06	12,82	48,1
varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53

morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
smântină 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Pește copt cu legume și mămăligă	85/150			20,5	19,75	29,27	355,72
fileu peste		124,5	94,62	14,5	4,02	0	103,04
morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
sare iodată		0,5	0,5				
crupe de porumb		37,2	37,01	3,7	8,48	14,8	120,52
unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9
fructe proaspete		59	50	0,9	0	0,9	20,5
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine albă fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	500	500	0	0	0	0	0
Total Prînz				46,64	36,02	80,78	953,56
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete cireșe	150	172	150	1,5	0,6	16,5	48
Biscuiți fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe, infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total gustarea la chindii				5,67	7,01	58,99	280,14
CINA I							
Castraveți proaspeți	50	52,5	50	0,4	0	1,5	6
Carne de pui	100			11,42	7,7	1,27	155,99
sold de pui refrigerat, dezodat		162,8	148	10,92	4,62	0	128,3
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,75
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
Paste fierte cu unt si cașcaval	150/5			4,98	4,84	26,68	215,6
paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,95	0,64	26,63	178,2
unt 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Băutură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina I				20,92	14,8	58,94	530,23
CINA II							
Învărtită cu vișine fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	125	125	125	6,2	15,13	39,3	278,3
Fructe proaspete caise	100	117	100	1,5	0,6	11,07	48,3
Suc de legume natural	200	200	1,01	0,4	0	23,4	94
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0
Total cina II				8,1	15,73	73,77	420,6

Total zi				97,17	89,07	363,62	2800,75
ZIUA VII							
DEJUN							
Tartină cu unt	20/30			2,55	16,76	14,58	229,7
pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Ou fiert de găină categoria extra	50	50	50	5,66	0,4	0,44	62,21
Paste făinoase fierte cu unt si brânză tare	150/15			9,97	8,69	26,66	233,81
paste făinoase din făină integrală		49,5	49,5	4,95	0,64	26,63	151,8
unt 82,5%		3,5	3,5	0,02	2,87	0,03	26,13
brânză tare (45% grăsime)		16	15	5	5,18	0	55,88
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe, infuzie		50	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete mere	150	171	150	0,6	0	16,5	72
Total Dejun				18,85	27,51	63,67	616,86
PRÎNZ							
Legume proaspete	50/50			0,7	0	3,6	15
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeți		53,76	50	0,4	0	1,5	⁶ Ș
Supă de cartofi cu orez , carne de pui si smântână	250/50/10			6,65	9,05	25,87	272,05
orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
piept de pui refrigerat		81	75	3,2	1,62	0,81	92,34
morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
mărar, pătrunjel		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
sare iodată		0,2	0,2				
Carne de pui înabușit în sos de legume	100/50			13,38	11,08	8,36	205
sold de pui dezosată, refrigerată, fără piele		148	127	11,8	5,98	5,4	129,11
ulei rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	15,8
tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
sare iodată		0,2	0,2				
Terci din hrișcă	150			8,22	3,87	38,24	165,6
crupe de hrișcă		71,4	71,4	8,2	1,41	38,2	142,2
unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
sare iodată		0,2	0,2				
Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
fructe proaspete de sezon		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamii (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine albă fortificată cu Fe si acid folie	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total Prînz				37,71	27,74	134,08	958,97
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete piersici	100	118	100	1	0,3	14,6	62,4

Chiflă cu fructe fără grăsimi hidrogenate, cu cantitatea zaharuri <15g/100g produs	60	60	60	3,1	1,2	17	172,2
Ceai de măceș	200	25	25	0,55	1,76	17,55	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total gustarea la chindii				4,65	3,26	49,15	283,8
CINA I							
Legume proaspete - ardei dulci	50			0,38	0	2,1	15
ardei dulci proaspeți porționați		66,6	50	0,38	0	2,1	15
Pîrjoală de casă împănată în pesmeți coaptă	75			14,86	17,57	6,01	169,9
piept de pui refrigerat		43,9	33	7,2	6,8	1	42,48
pulpă de porc refrigerată dezosată, degresată		35	33	6,2	4,2	0,8	42,19
ouă de găină categoria extra		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
Pîine albă fortificată cu Fe si acid folie		7	7	0,57	0,08	3,35	18,69
ceapă		6	6	0,1	0	0,51	2,5
faină de grîu/pesmeți		1,5	1,5	0,05	0,04	0,34	2,3
sare iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
Piure de cartofi	150			3,47	4,76	28,2	196,4
cartofi		154	100	2,08	0,16	26,9	146
lapte 2,5 %		25	25	0,75	0,5	1,25	13
unt 82,5%		5	5	0,64	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
Ceai de plante cu lămîie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe, infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamîie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Pîine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina I				22,83	24,59	65,8	533,94
CINA II							
Biscuiți fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharurilor <15g/100g produs	75	75	75	5,1	7,1	55,5	312,8
Suc de legume natural	200	200	200	1	0	22	94
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total cina II				6,1	7,1	77,5	406,8
TOTAL ZI				90,14	90,2	390,2	2800,37
ZIUA VIII							
DEJUN							
Roșii proaspete	50	52,6	50	0,3	0	2,1	9
Conopidă coaptă cu unt	100			3,45	4,27	55,15	117,6
conopida		214	111	3,42	0,17	55,1	42,8
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
unt 82,5%		10	10	0,03	4,1	0,05	74,8
Paste făinoase coapte cu unt si mozzarella	150/20			7,11	14,2	26,73	326,2
paste făinoase (grîu dur)		49,5	49,5	4,95	0,64	26,63	161,8
unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
mozzaella ,sare <1,5 gr.		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai de plante cu lămîie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe, infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		3	3	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Mere coapte cu halva și miez de nuci	65/15/10			2,99	7,9	25	153,6
Total Dejun				13,62	28,1	112,37	616,54
PRÎNZ							

Salată de legume ,spanac și avocado	75			0	7,25	4,89	86,54
avocado		75	41,25	0,83	2,3	3,52	34,2
roșii proaspete		15	12,75	0,09	0	0,6	2,57
castraveți proaspeți		15	12	1,1	0	0,42	1,67
spanac		15	11,4	0,44	0	0,35	3,15
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Supă de cartofi cu mazăre și crutoane	250/20			8,09	3,73	44,43	213,35
cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
mazăre		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
pesmeti		30,8	20	1,49	0,22	15,7	69,9
Carne de pui înăbușit în sos roșu de legume	100/50			13,38	11,1	8,36	205
sold de pui refrigerat, dezosat, fără piele		148	127	11,8	5,98	5,4	129,11
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56 :
făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	15,8
tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
sare iodată		0,2	0,2				
Bulgur cu unt	5,3	5	3,3	6,42	21,59	143,25	
bulgur		33	32,67	3,27	0,42	21,56	105,85
unt 82,5 %		5	5	0,03	6	0,03	37,4
sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
Compot de fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	39,92
fructe proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0
Total Prînz				33,71	32,3	137,51	950,56
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete zmeură	110	125	110	0,85	0,26	18,2	74
Covrigei cu semințe de floarea soarelui fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	50	50	50	2	1,5	29,5	160
Ceai cu lapte fiert	200			1,45	1,25	2	29
lapte fiert 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
infuzie de plante și fructe		0,2	50	0	0	0	0
Total gustarea la chindii				4,3	3,01	49,7	263
CINA I							
Fructe proaspete vișine	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,2
Legume proaspete - ardei dulci	50	66,66	50	0,5	0	3	15
Bătută fileu pui împănat în pesmeți	75			11,74	9,37	5,94	185,64
fileu pui refrigerat		75,9	69	10,92	9,3	0	89,25
ouă de găină categoria extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,8
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
Cartofi înăbușiți cu broccoli și legume	150			3,31	3,19	43,9	98,38
cartofi		62,5	45	0,9	0,07	9,2	36

brocoli		125	100	2	0,1	32,7	25
ceapă		12,5	10,5	0,18	0	1	4,41
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
roșii in suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Băutură de măceș	200	25	25	0,55	1,76	17,55	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		3	3	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina I				21	14,9	106,8	532,92
CINA II							
Tartă cu fructe fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	100	100	100	4,9	9,8	24,1	258,3
Bomboane	15	15	15	0,5	0,75	20,48	87,1
Chefir natural 2,5 %	200	200	200	6	0,1	0	92
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0
Total cina II				11,4	10,7	44,58	437,4
TOTAL ZI				84,03	89	450,96	2800,42
ZIUA IX							
DEJUN							
Tartina cu unt și magiun de fructe	10/10/30			2,96	8,76	14,49	176,9
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
magiun		3	3	0,5	0,2	5,8	22
Budincă din brinză cu stafide si smântână	1/100/15			15,96	16,18	20,42	345,83
brinză de vaci ,9 %		96	96	12,5	8,64	0,96	192,96
crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
zahăr		1	1	0	0	0,98	3,2
ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	24,75
lapte,2,5 %		30	30	0,9	0,6	1,5	16,2
pesmeti		5	5	0,3	0,03	2,45	15,74
smântână 15%		15	15	0,4	3	0,36	30
Lapte fiert	200			5,8	5	8	104
lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	104
Total Dejun				24,72	29,94	42,91	626,73
PRÎNZ							
Salată de legume proaspete	65			0,49	4,95	2,73	57,32
tomate proaspete		23,6	20	0,13	0	0,94	4,04
ardei dulci		26,6	20	0,2	0	1,2	5,99
castraveți		21	20	0,16	0	0,59	2,34
ulei de floarea soarelui nerafmat		5	5	0	4,95	0	44,95
Supă cu tăieței de casă, fileu de curcan și smântână:	250/50/10			17,4	13,46	34,42	286,46
smântână 15%		10	10	0,28	2	0,36	20
fileu de curcan refrigerat, dezosat		81	74	13,5	6,2	4,2	96,39
cartofi		94	75	1,8	0,09	17,13	72,14
morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
rădăcină de țelină, tulpină de țelină		3,8	2,7	0,02	0,01	0,08	0,43
ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
mărar		1,35	1,08	0,01	0	0,08	0,3
pătrunjel		1,35	1,08	0,05	0	0,11	0,44
sare iodată		0,2	0,2				
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95

tăieței de casă		15	15	1,5	0,2	11,1	45
Pilaf de orez cu carne de pui	100/150			19,55	19,25	38,91	428,95
carne de pui fără refrigerată dezosată		169,1	148	16,8	9,2	6,3	176
crupe de orez		57	57	2,1	1,13	28,9	152,3
ceapă, praz		24	20	0,33		1,92	8,46
morcov		23,6	20	0,24	0,01	1,31	7,67
roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
ulei de floarea soarelui rafinat		9	9	0	8,9		82,1
sare iodată		0,8	0,8	0,02	0,01	0,08	0,43
Băutură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		3	3	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total Prînz				42,49	45,2	105,13	950,93
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete pepene galben	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89
Tartă cu fructe fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	65	65	65	4,56	4,12	45	172,5
Băutură de lămâie	200	14,5	14,5	0,07	0,84	3,02	10,44
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		2,5	2,5	0,01	0,82	2,48	8,7
Total gustarea la chindii				5,64	5,26	70,2	271,94
CINA I							
Fructe proaspete căpșune	100	114	100	0,6	0	11,9	49
Dovleceicopti cu cașcaval	60			2,33	5	0,36	78,5
dovlecei proșteți		107	76	0,7		0,21	21
unt 82,5%		2	2	0,03	4,1	0,05	37,4
brînză tare 45%		10	10	1,6	0,9	0,1	20,1
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Biftec de carne de porcină coaptă în rolă	75			10,4	13,36	6,09	126,51
pulpă de porcină refrigerată dezosată, degresată		70,96	64,5	9,36	9,7	2,7	80,1
lapte 2,5 %		15	15	0,45	0,3	0	7,8
pîine albă		7	7	0,57	0,08	3,35	8,69
unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
sare iodată		0,2	0,2				
Terci de mei cu unt	100			4,53	3,84	23,89	106,14
crupe de mei		23	22,3	4,51	1,38	23,85	82,74
unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
sare iodată		0,2	0,2				
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate (asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămîie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	28	133,5
Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina I				22,3	22,8	80,53	535,34
CINA II							
Suculent fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	75	75	75	7	7,9	37	228,6
Chefir 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Halva de floarea soarelui	10	10	10	2,6	7,6	13,5	94,5
Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina II				15,6	15,6	56,5	415,1
TOTAL ZI				110,75	118,8	355,27	2800,04
ZIUA X							

DEJUN							
Mozzarella	20			2,1	5,4	0	89,6
Mozzaella ,sare <1,5gr		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
Omletă naturală cu legume	200			11,08	14,02	3,41	208,95
ouă de găină exategoria extra		2	80,8	9,05	6,96	0,8	114,43
lapte pasteurizat ,2,5 %		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,21	0,9
ardei dulci		6,65	5	0,05	0	0,3	1,5
verdeața		1,35	1,08	0,05	0	0,1	0,44
semințe de in		7	7	1	2,5	0,5	40,12
ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe, infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete cireșe	185	266	185	1,87	0,56	41	165
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total Dejun				19,17	22,24	73,9	616,19
PRÎNZ							
Salata de avocado, roșii, ceapă și ulei	125			0,66	4,95	3,7	61,06
avocado		60	35	1,12	3,10	2,0	9,70
roșii proaspete		84	80	0,48	0	2,7	11,7
ceapă verde		12,5	10	0,18	0	1	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
Ciorbă de legume și perisoare de carne bovină	250/50			11,24	7,22	15,93	194,2
cartofi		113	68	1,15	0,56	10,94	66,08
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
verdeața		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
mazăre verde		11,5	7,5	0,58	0,02	1,5	4,6
perisoare de carne	50						
pulpă de bovină refrigerată, dezosată		66	64	7,09	2,46	0	69
ouă de găină categoria extra		12,5	10,88	1,41	1,09	0,11	15,55
sare iodată		0,2	0,20				
Ardei umpluți cu orez si carne si smântână	200/30			10,81	22,54	23,5	397,25
ardei dulci		171	128	1,17	0	7,03	12,2
pulpă de porc refrigerată, degresată, dezosată		81	79	6,6	8,2	0	148,5
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
orez		24	23	1,45	0,4	12,47	88,1
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov		22,72	18,18	0,24	0,02	1,27	7,45
roșii		5,3	5	0,27		0,75	4,25
verdeață		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
smântână 15%		30	30	0,84	6	0,96	60
sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500	500	500	0	0	0	0

Total Prînz				31,65	36,81	101,42	956,7
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete pere	110	129	110	0,98	0,35	13,5	59,2
Chiflă fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	80	80	80	8,25	2,25	59,3	135,8
Suc de legume natural	200	200	200	1	0	22	94
Total gustarea la chindii				10,23	2,6	94,8	289
CINA I							
Legume proaspete/ardei/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
Biftec tocat de carne de pui la cuptor	75			18,41	7,98	11,06	147,47
fileu de pui		64,5	58,6	16,8	4,2	3,87	76,5
lapte 2,5 %		13,5	13,5	0,41	0,27	0,68	7,02
ouă de găina categoria extra		6	4	0,1	0,35	0,03	4,98
pâine		13,5	13,5	1,1	0,19	6,48	32
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
Legume înabușite	150			4,76	10,18	60,06	189,93
cartofi		150	108	2,16	0,09	13,68	86,4
conopidă		125	100	2	0,1	32,7	25
ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,5
tomate in suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,5	0,5				
Băutură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		3	3	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina I				28,27	24,8	103,19	535,1
CINA II							
Cornișor moldovenesc fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	75	75	75	8,55	9,8	22,3	254,3
Miez de nuci	20	20	20	4	14	1,5	130
Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		3	3	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina II				12,62	25,46	29,29	403,44
Total zi				101,94	111,91	402,6	2800,43