

Coordonat:

Centrul de Sănătate Publică Ungheni



[Signature]

APROBAT

” 15 ” mai 2024

Directorul SRL ”Star-Culinar”,
Bednîi Svetlana
or.Dondușeni



APROBAT

” 15 ” mai 2024
[Signature]

Meniu model

pentru 10 zile

**pentru alimentarea copiilor cu regim 24 ore,
din cadrul taberelor de odihnă și întremare a
sănătății elevilor**

Perioada estivală – vară, anul 2024

Prima zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci de grâu cu lapte	1/200	10,96	11,65	49,99	367,34	10
	Crupe de grâu	55	7,5	1,4	39,1	198,94	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
3	Pâine cu unt și magiun	1/100/10/30	7,55	10,55	51,9	417,5	5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Magiun de mere	30	0,45	0	1,65	73,5	
Componența chimică total dejun			18,55	22,2	111,9	826,05	20
Prânz							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Supă din cartofi cu orez	1/250	2,91	5,38	19,1	167,55	7
	Cartofi	70	1,4	0,1	8,3	55	
	Orez	15	1,06	0,16	8	54,7	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Paste făinoase cu piept de găină și sos	1/200/100/50	30,95	17,95	42,72	478,65	20
	Paste făinoase	60	7,2	1,4	35	195	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	

4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			43,17	32,15	134,06	1070,53	42
Chindii							
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95	5
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95	
2	Biscuiți	1/60	4,9	8,28	41,5	268	7
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	60	4,9	8,28	41,5	268	
Componența chimică total chindii			5,9	8,28	61,9	363	12
Cina							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Terci de hrișcă cu carne de porc și sos	1/200/100/30	35,3	20,43	48,3	496,81	18
	Hrișcă	60	12,1	3,1	41,1	215,56	
	Carne de porc	100	22,3	12,2	0	202,6	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			43,64	23,77	111,21	822,12	33
Cina II							
1	Chiflă în asortiment	1/80	4,1	16,81	25,47	264	10
	Chiflă achiziționată	80	4,1	16,81	25,47	264	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	5
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85	
Componența chimică total cina II			5,1	17,89	45,2	349	15
Total			116,36	104,29	464,27	3430,7	122

Componența chimică: proteine – 116,36; lipide – 104,29; glucide – 464,27; sare – 2,1
Valoarea calorică – 3430,7 kcal

A doua zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci de orez cu lapte	200/10	7,36	10,85	54,89	369,1	10
	Orez	55	3,9	0,6	44	200,7	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72,5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
3	Pâine cu magiun	1/100/30	7,45	3,3	51,65	343,5	5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Magiun de mere	30	0,45	0	1,65	73,5	
Componența chimică total dejun			14,81	14,15	106,54	712,6	20
Prânz							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Zeamă cu fidea	1/250	7	7,32	16,4	177,1	7
	Fileu de găină	25	3,8	1,9	0	45	
	Cartofi	50	1	0,1	8,8	38,5	
	Morcov	10	0,1	0	1	4,1	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ardei gras roșu	5	0,6	0,01	0,3	1,6	
	Fidea de casă	10	1,2	0,2	5	36,2	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Pireu de mazăre cu pește copt cu legume	1/200/100	33,55	14,15	34,22	477,45	20
	Mazăre uscată boabe	60	9,3	1,8	25,5	199,8	
	Unt 72,5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Pește hec congelat	120	23,3	0,6	1,4	135	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	8	0	8	0	72	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3

	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de seară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			49,53	25,28	120,56	1022,6	42
Chindii							
1	Chefir	1/200	6	2	7,6	70	5
	Chefir (1%)	200	6	2	7,6	70	
2	Covrigei	1/120	5,8	15,7	33,8	298,8	7
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	120	5,8	15,7	33,8	298,8	
Componența chimică total chindii			11,8	17,7	41,4	368,8	12
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Cartofi înăbușiți cu piept de găină și sos	1/200/100	26,15	12,93	29	360,55	18
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Cartofi	150	2,75	0,1	23,3	123,8	
	Morcov	25	0,25	0,01	2,4	10,25	
	Ceapă uscată	25	0,25	0,02	2,5	10,5	
	Pastă de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de seară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			34,97	21,29	95,71	748,29	33
Cina II							
1	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	15,7	33,8	298,8	10
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	15,7	33,8	298,8	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	5
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	19,73	85	
Componența chimică total cina II			6,8	16,78	53,53	383,8	15
<i>Total</i>			<i>117,61</i>	<i>95,2</i>	<i>417,74</i>	<i>3236,09</i>	<i>122</i>

Componența chimică: proteine – 117,61; lipide – 95,2; glucide – 417,74; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3236,09 kcal

A treia zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci din fulgi de ovăs cu lapte	1/200	7,54	12,14	30,48	283	10
	Fulgi de ovăs	30	4,08	1,89	19,59	114,6	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
3	Ou fiert	1 buc.	5,7	4,8	0,5	70	2
	Ou de găină	45	5,7	4,8	0,5	70	
4	Pâine cu unt	1/100/10	7,1	10,55	50,25	344	3
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
Componența chimică total dejun			20,38	27,49	91,24	738,21	20
Prânz							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Borș cu varză proaspătă	1/250	2,88	5,28	15,54	132,07	7
	Varză proaspătă	70	1,24	0,07	4	28	
	Cartofi	60	1,2	0,1	8,8	46,2	
	Morcov	12,5	0,12	0	1,19	5,12	
	Ceapă uscată	12,5	0,12	0,01	1,25	5,25	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Terci de orz cu pârljoală în sos	1/200/100/30	34,9	26	33,22	596	20
	Crupe de orz	60	8,1	0,2	18,9	189,6	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Carne de porc	75	18,9	10,3	0	170,7	
	Fileu de găină	25	4,7	2,6	0,1	39	
	Ou de găină	10	1,3	1,06	0,1	17,5	
	Ceapă uscată	25	0,25	0,02	2,5	10,5	
	Pesmeți	10	1	0,1	7,3	38,5	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făină	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	8	0	8	0	72	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8	

	Zahăr	10	0	0	10	41	
5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			46,61	35,08	117,2	1089,97	42
Chindii							
1	Bifidoc în asortiment	1/200	5,6	5	8,8	101	5
	Bifidoc (2,5%)		5,6	5	8,8	101	
2	Biscuiți	1/60	4,9	8,28	41,5	268	7
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	60	4,9	8,28	41,5	268	
Componența chimică total chindii			10,5	13,28	50,3	369	12
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Pilaf cu carne de găină	1/200/100	25,9	11,21	34,8	356,6	18
	Orez	40	2,8	0,4	32	150,3	
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Morcov	10	0,1	0	1	4,1	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Ulei vegetal	3	0	3	0	27	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			34,72	19,57	101,51	744,34	33
Cina II							
1	Chiflă în asortiment	1/80	9,11	14,81	35,47	253	10
	Chiflă achiziționată	80	9,11	14,81	35,47	253	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	5
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85	
Componența chimică total cina II			10,11	15,89	55,2	338	15
			<i>Total</i>	<i>122,32</i>	<i>111,31</i>	<i>415,45</i>	<i>122</i>

Componența chimică: proteine – 122,32; lipide – 111,31; glucide – 415,45; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3279,52 kcal

A patra zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci de griș cu lapte	1/200	6,66	10,55	32,39	290,7	10
	Crupe de griș	30	3,2	0,3	21,5	122,3	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Lapte cu cacao	1/200	6,2	5,4	21,1	178	5
	Lapte de vaci 2,5%	200	5,6	5	9,4	124	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
	Cacao	3	0,6	0,4	1,7	13	
3	Pâine cu cașcaval	1/100/25	13	9,3	50	350	5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Cașcaval (45%)	25	6	6	0	80	
Componența chimică total dejun			25,86	25,25	103,49	818,7	20
Prânz							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Borș roșu	1/250	3,33	8,37	19,9	173,4	7
	Sfeclă roșie	40	0,6	0,1	4	18,2	
	Varză	50	0,88	0,05	2,9	17	
	Cartofi	60	1,2	0,1	8,8	46,2	
	Morcov	20	0,2	0,01	2	8,2	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,01	1,5	6,3	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	8	0	8	0	72	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Terci de arpacaș cu carne de porc înăbușită în sos	1/200/100/30	29,05	22,05	43,42	506,05	20
	Arpacaș	60	7,8	1,1	36,1	185,4	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Carne de porc	100	20,3	12,2	0	205	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	13,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	3,54	36,8	

	Zahăr	10	0	0	10	41	
5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			41,21	34,22	129,76	1041,35	42
Chindii							
1	Chefir	1/200	6	2	7,6	70	5
	Chefir (1%)	200	6	2	7,6	70	
2	Covrigei	1/120	5,8	15,7	33,8	298,8	7
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	120	5,8	15,7	33,8	298,8	
Componența chimică total chindii			11,8	17,7	41,4	368,8	12
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Terci de mei cu carne de pui și sos alb	1/200/100/30	27,35	19,05	51,42	510,45	18
	Crupe de mei	60	3,6	2,5	43,7	226,8	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Smântâna (10%)	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			36,17	27,41	118,13	898,19	33
Cina II							
1	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	17,7	33,8	298,8	10
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	17,7	33,8	298,8	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	5
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	19,73	85	
Componența chimică total cina II			6,8	18,78	53,53	383,8	15
Total			122,64	109,46	459,91	3439,04	122

Componența chimică: proteine – 122,64; lipide – 109,46; glucide – 459,91; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3439,04 kcal

A cincea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci de grâu cu lapte	1/200	10,96	11,65	49,99	367,34	10
	Crupe de grâu	55	7,5	1,4	39,1	198,94	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
3	Pâine cu magiun	1/100/30	7,45	3,3	51,65	343,5	5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Magiun de mere	30	0,45	0	1,65	73,5	
Componența chimică total dejun			18,45	14,95	111,65	752,05	20
Prânz							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Ciorbă cu verdețuri și ou	1/250	2,9	8,92	13,5	142,01	7
	Morcov	20	0,2	0,01	2	8,2	
	Ceapă, ceapă verde	20	0,5	0,01	2	6,5	
	Cartofi	50	1	0,1	8,8	41,5	
	Țelină rădăcină	10	0,1	0	0,3	1,6	
	Ou de găină	7	0,9	0,7	0,1	9,71	
	Verdeață, spanac, măcriș	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	8	0	8	0	72	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Paste făinoase cu perișoare și sos	1/200/100/30	22,86	18,08	46,67	449,2	20
	Paste făinoase	60	7,2	1,4	35	195	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Fileu de găină	75	14,1	6,8	0,3	105	
	Orez	5	0,35	0,05	4	18,3	
	Ou de găină	10	0,26	1,08	0,05	15,25	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făină	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	18,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	8,54	36,8	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3

	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de seară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			34,59	30,8	131,61	953,11	42
Chindii							
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95	5
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95	
2	Covrigei	1/120	5,8	15,7	33,8	298,8	7
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	120	5,8	15,7	33,8	298,8	
Componența chimică total chindii			6,8	15,7	54,2	393,8	12
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Sarmale leneșe cu carne de găină	1/200/100	26,24	16,2	27,8	367,7	18
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Varză	70	1,24	0,07	4	21	
	Crupe de orez	25	1,8	0,3	20	91,25	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Ulei vegetal	8	0	8	0	72	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de seară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			35,06	24,56	94,51	755,44	33
Cina II							
1	Chiflă în asortiment	1/80	5,11	17,81	35,47	353	10
	Chiflă achiziționată	80	5,11	17,81	35,47	353	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	15,73	85	5
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	15,73	85	
Componența chimică total cina II			6,11	18,89	51,2	438	15
Total			101,01	104,9	443,17	3292,4	122

Componența chimică: proteine – 101,01; lipide – 104,9; glucide – 443,17; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3292,4 kcal

A șasea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci de mei cu lapte	1/200	7,36	11,75	36,39	300,7	10
	Crupe de mei	35	3,9	1,5	25,5	132,3	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
3	Ou fiert	1 buc.	5,7	4,8	0,5	70	2
	Ou de găină	45	5,7	4,8	0,5	70	
4	Pâine cu unt	1/100/10	7,1	10,55	50,25	344	3
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
Componenta chimică total dejun			20,2	27,1	97,15	755,91	20
Prânz							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Zeamă cu tăiței de casă	1/250	5,6	9,22	18,8	194,4	7
	Fileu de găină	25	2,8	1,9	0	45	
	Cartofi	50	1	0,1	8,8	38,5	
	Morcov	10	0,1	0	1	4,1	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ardei gras roșu	5	0,6	0,01	0,3	1,6	
	Tăiței de casă	10	0,8	0,1	7,4	35,5	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	7	0	7	0	63	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Terci de mălai cu pește copt cu legume	1/200/100	28,45	9,95	48,52	455,45	20
	Mălai	60	4,2	0,6	39,8	202,8	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Pește hec congelat	120	23,3	0,6	1,4	135	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	

	Făina	5	0,5	0,1	3,8	20,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	13,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	3,54	36,8	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			43,36	27,99	137,56	1074,18	42
Chindii							
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95	5
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95	
2	Biscuiți	1/60	4,9	8,28	41,5	268	7
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	60	4,9	8,28	41,5	268	
Componența chimică total chindii			5,9	8,28	61,9	363	12
Cina							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Ragu de legume cu carne de găină	1/200/100	25,61	16,03	24,5	347,85	18
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Cartofi	100	2	0,14	17,6	78,6	
	Morcov	25	0,25	0,01	2,4	10,25	
	Ardei gras roșu	25	0,31	0,06	1,6	8,5	
	Ceapă uscată	25	0,25	0,02	2,5	10,5	
	Ulei vegetal	8	0	8	0	72	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			33,95	19,37	87,41	673,16	33
Cina II							
1	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	17,7	30,8	298,8	10
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	17,7	30,8	298,8	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	5
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	19,73	85	
Componența chimică total cina II			6,8	18,78	50,53	383,8	15
Total			110,21	101,52	434,55	3250,05	122

Componența chimică: proteine – 110,21; lipide – 101,52; glucide – 434,55; sare – 2,1
Valoarea calorică – 3250,05 kcal

A șaptea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Paste făinoase cu lapte	1/250	10,66	11,65	45,89	363,4	10
	Paste făinoase	60	7,2	1,4	35	195	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Lapte cu cacao	1/200	6,2	5,4	21,1	178	5
	Lapte de vaci 2,5%	200	5,6	5	9,4	124	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
	Cacao	3	0,6	0,4	1,7	13	
3	Pâine cu cașcaval	1/100/25	13	9,3	50	350	5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Cașcaval (45%)	25	6	6	0	80	
Componenta chimică total dejun			29,86	26,35	116,99	891,4	20
Prânz							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Borș cu varză proaspătă	1/250	2,88	5,28	15,54	132,07	7
	Varză proaspătă	70	1,24	0,07	4	28	
	Cartofi	60	1,2	0,1	8,8	46,2	
	Morcov	12,5	0,12	0	1,19	5,12	
	Ceapă uscată	12,5	0,12	0,01	1,25	5,25	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Terci de orz cu fileu de găină înăbușit cu legume	1/200/100/30	31,9	20,38	26,75	510,25	20
	Crupe de orz	60	8,1	0,2	18,9	189,6	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8	
	Zahăr	10	0	0	10	41	

5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de seară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			43,61	29,46	110,73	1004,22	42
Chindii							
1	Bifidoc în asortiment	1/200	5,6	5	8,8	101	5
	Bifidoc (2,5%)		5,6	5	8,8	101	
2	Covrigei	1/120	5,8	15,7	33,8	298,8	7
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	120	5,8	15,7	33,8	298,8	
Componența chimică total chindii			11,4	20,7	42,6	399,8	12
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Pilaf cu carne de porc	1/200/100	25,4	17,61	30,4	447,9	18
	Orez	40	2,8	0,4	28	146	
	Carne de porc	120	22,3	12,2	0	245,6	
	Morcov	10	0,1	0	1	4,1	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de seară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			34,22	25,97	97,11	835,64	33
Cina II							
1	Chiflă în asortiment	1/80	9,11	14,81	35,47	253	10
	Chiflă achiziționată	80	9,11	14,81	35,47	253	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	5
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85	
Componența chimică total cina II			10,11	15,89	55,2	338	15
<i>Total</i>			<i>129,2</i>	<i>118,37</i>	<i>422,63</i>	<i>3469,16</i>	<i>122</i>

Componența chimică: proteine – 129,2; lipide – 118,37; glucide – 422,63; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3469,16 kcal

A opta zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci de griș cu lapte	1/200	6,66	10,55	32,39	290,7	10
	Crupe de griș	30	3,2	0,3	21,5	122,3	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
3	Pâine cu magiun	1/100/30	7,45	3,3	51,65	343,5	5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Magiun de mere	30	0,45	0	1,65	73,5	
Componența chimică total dejun			14,15	13,85	94,05	675,41	20
Prânz							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Borș roșu	1/250	3,33	8,35	21,7	176,4	7
	Sfeclă roșie	40	0,6	0,1	4	18,2	
	Varză	50	0,88	0,05	2,9	17	
	Cartofi	60	1,2	0,08	10,6	49,2	
	Morcov	20	0,2	0,01	2	8,2	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,01	1,5	6,3	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	8	0	8	0	72	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Pireu de mazăre cu pârjoală în sos	1/200/100	37,6	19,6	50,42	551,9	20
	Mazăre uscată boabe	60	11,3	0,8	36,1	199,8	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Carne de porc	75	19,9	7,3	0	153,7	
	Fileu de găină	25	3,2	1,6	0,1	35	
	Ou de găină	10	1,3	1,06	0,1	15,5	
	Ceapă uscată	25	0,25	0,02	2,5	10,5	
	Pesmeți	10	1	0,1	7,3	34,2	
	Pastă de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făină	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	18,54	81,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	8,54	40,8	
	Zahăr	10	0	0	10	41	

5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			49,76	31,75	143,56	1094,2	42
Chindii							
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95	5
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95	
2	Biscuiți	1/60	4,9	8,28	41,5	268	7
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	60	4,9	8,28	41,5	268	
Componența chimică total chindii			5,9	8,28	61,9	363	12
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Terci de hrișcă cu fileu de găină înăbușit cu legume	1/200/100	35,35	19,55	45,02	481,01	18
	Hrișcă	60	12,1	3,1	41,1	215,56	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			44,17	27,91	111,73	868,75	33
Cina II							
1	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	17,7	35,8	298,8	10
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	17,7	35,8	298,8	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	5
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	19,73	85	
Componența chimică total cina II			6,8	18,78	5,53	383,8	15
Total			120,78	100,57	469,77	3385,16	122

Componența chimică: proteine – 120,78; lipide – 100,57; glucide – 469,77; sare – 2,1
Valoarea calorică – 3385,16 kcal

A noua zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci din fulgi de ovăș cu lapte	1/200	7,54	12,34	28,48	289	10
	Fulgi de ovăș	35	4,08	2,09	17,59	120,6	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
3	Ou fiert	1 buc.	5,7	4,8	0,5	70	2
	Ou de găină	45	5,7	4,8	0,5	70	
4	Pâine cu magiun	1/100/30	7,45	3,3	51,65	343,5	3
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Magiun de mere	30	0,45	0	1,65	73,5	
Componenta chimică total dejun			20,73	20,44	90,64	743,71	20
Prânz							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Supă de legume cu orez	1/250	6,96	7,48	23,8	207,6	7
	Fileu de găină	25	3,8	1,9	0	45	
	Orez	15	1,06	0,36	12	60,7	
	Cartofi	50	1	0,1	8,8	41,5	
	Morcov	10	0,1	0	1	4,1	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ardei gras roșu	5	0,6	0,01	0,3	1,6	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Terci de mălai cu pește copt cu legume	1/200/100	28,45	9,95	48,52	455,45	20
	Mălai	60	4,2	0,6	39,8	202,8	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Pește hec congelat	120	23,3	0,6	1,4	135	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	20,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	

4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	15,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	5,54	36,8	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total prânz			44,24	21,23	140,76	1024,95	42
Chindii							
1	Chefir	1/200	6	2	7,6	70	5
	Chefir (1%)	200	6	2	7,6	70	
2	Covrigei	1/120	5,8	15,7	33,8	298,8	7
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	120	5,8	15,7	33,8	298,8	
Componența chimică total chindii			11,8	17,7	41,4	368,8	12
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Cartofi înăbușiți cu carne de porc	1/200/100	25,65	17,33	28,6	429,85	18
	Carne de porc	120	22,3	12,2	0	245,6	
	Cartofi	150	2,75	0,1	23,3	115,5	
	Morcov	25	0,25	0,01	2,4	10,25	
	Ceapă uscată	25	0,25	0,02	2,5	10,5	
	Pastă de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de secară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Componența chimică total cina			34,47	25,69	95,31	817,59	33
Cina II							
1	Chiflă în asortiment	1/80	9,11	14,81	35,47	353	10
	Chiflă achiziționată	80	9,11	14,81	35,47	353	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	5
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85	
Componența chimică total cina II			10,11	15,89	55,2	438	15
Total			121,35	100,95	423,31	3393,05	122

Componența chimică: proteine – 121,35; lipide – 100,95; glucide – 423,31; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3393,05 kcal

A zecea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal	Preț, lei
Dejun							
1	Terci de orez cu lapte	200/10	7,36	10,85	54,89	369,1	10
	Orez	55	3,9	0,6	44	200,7	
	Lapte de vaci 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74	
	Zahăr	5	0	0	5	20	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Lapte cu cacao	1/200	6,2	5,4	21,1	178	5
	Lapte de vaci 2,5%	200	5,6	5	9,4	124	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
	Cacao	3	0,6	0,4	1,7	13	
3	Pâine cu cașcaval	1/100/25	13	9,3	50	350	5
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270	
	Cașcaval (45%)	25	6	6	0	80	
Componența chimică total dejun			26,56	25,55	125,99	897,1	20
Prânz							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	7
	Castraveți	50	0,4	0,05	1,4	7,5	
	Roșii	50	0,5	0,05	1,9	9	
2	Supă de legume cu arpacaș	1/250	1,8	2,21	13,4	85,05	7
	Arpacaș	8	0,2	0	2,3	10,05	
	Cartofi	60	1,2	0,1	8,8	46,2	
	Morcov	10	0,1	0	1	4,1	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Verdeață	5	0,2	0,1	0,3	2,5	
	Ulei vegetal	2	0	2	0	18	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
3	Paste făinoase cu carne de porc înăbușită în sos	1/200/100/50	28,45	22,35	42,32	515,65	20
	Paste făinoase	60	7,2	1,4	35	195	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Carne de porc	100	20,3	12,2	0	205	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
4	Compot din fructe de sezon	1/200	0,53	0,46	13,54	77,8	5
	Fructe de sezon	65	0,53	0,46	3,54	36,8	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
5	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3

	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de seară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Compoența chimică total prânz			39,08	28,36	122,16	962,6	42
Chindii							
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95	5
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95	
2	Biscuiți	1/60	4,9	8,28	41,5	268	7
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	60	4,9	8,28	41,5	268	
Compoența chimică total chindii			5,9	8,28	61,9	363	12
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93	7
	Varză	45	0,8	0,05	2,6	13,5	
	Morcov	23	0,23	0,01	2,2	9,43	
	Ardei gras roșu	20	0,25	0,05	1,3	6,8	
	Ceapă uscată	10	0,1	0,01	1	4,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,3	0	0	0	0	
2	Terci de grâu cu fileu de găină înăbușit în sos	1/200/100/30	31,05	18,15	57,72	564,65	18
	Crupe de grâu	75	7,3	1,6	50	281	
	Unt 72, 5%	5	0,05	3,62	0,12	37	
	Fileu de găină	120	22,8	7,8	0,4	168	
	Ceapă uscată	15	0,15	0,02	1,5	6,3	
	Morcov	15	0,15	0,01	1,5	6,15	
	Pasta de tomate	2,5	0,1	0	0,4	3	
	Făina	5	0,5	0,1	3,8	18,2	
	Ulei vegetal	5	0	5	0	45	
	Sare	0,6	0	0	0	0	
3	Ceai	1/200	0,04	0	10,01	41,21	5
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	Zahăr	10	0	0	10	41	
4	Pâine în asortiment	1/100	7,4	3,24	49,6	267,6	3
	Pâine din făină de grâu albă	80	5,6	2,64	40	216	
	Pâine de seară	20	1,8	0,6	9,6	51,6	
Compoența chimică total cina			39,87	26,51	124,43	952,39	33
Cina II							
1	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	17,7	23,8	298,8	10
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	17,7	23,8	298,8	
2	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	15,73	85	5
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	15,73	85	
Compoența chimică total cina II			6,8	18,78	39,53	373,8	15
			<i>Total</i>	<i>118,21</i>	<i>107,48</i>	<i>476,01</i>	<i>3558,89</i>
							<i>122</i>

Compoența chimică: proteine – 118,21; lipide – 99,2; glucide – 476,01; sare – 2,1
Valoarea calorică – 3558,89 kcal