

ÎNTRERINDERA MUNICIPALĂ

„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT

Șef Centrul

Sănătate Publică

Chisinau



APROBAT

Director interimar

ÎM „Piata Centrală”

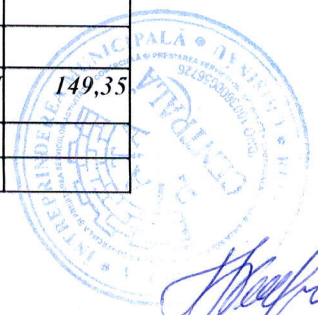
mun. Chisinau



*Meniu -model
Pentru perioada de vară
a anului 2019
pentru tabăra de odihnă
„Cireșarii”*



Ziua 1-a	Masa brutto,gr	Masa netto,gr	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
			(grame)				
Dejun							
Brânză ch.tare gr.45%	21	20	1/20	5,2	5,4	0	77,59
Unt	20	20	1/20	0,12	16,4	0,2	149,6
Terci orez /stafide			150/10	4,60	2,14	28,91	176,20
orez	32,2	32					
unt	5,25	5,25					
stafide	10	10					
Ceai cu lămâie			200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
lamâie	5,5	5					
Fructe sezoniere			1/50	0,50	0,20	5,50	24,00
cireșe	52,5	50					
Pâine integrală fort. Fe a/f/secara			50/20	5,85	1,20	33,60	185,10
pâine	50	50					
pâine făina secară	20	20					
				16,32	25,35	83,51	666,14
Prînz							
Salata roșii castraveți/ lolo(roada nouă)			100/5	1,77	20,02	6,56	198,32
roșii	48,2	41					
castraveți	37,5	30					
ceapă	11,9	10					
ulei	20	20					
sare	0,1	0,1					
salata	7	5					
Supă cartofi și taiței,verd.			300/3	4,54	2,5	30,43	142,5
taiței	12	12					
cartofi	120	90					
ceapă	14,4	12					
ulei	24,2	25,2					
sare	0,1	0,1					
verdeată	4	4					
Carne fiarta pui			1/30	7,39	3,12	2,21	42,57
pui br.	47	37,3					
ceapă	7,5	6,2					
Pârjoală carne coapta			1/75	16,35	9,09	11,7	149,35
piept pui	72,75	63,6					
pâine albă	13,5	13					



ceapă	10,2	8,6					
pesmeți	7,5	7,5					
ulei	3	3					
sare	0,1	0,1					
			1/200	3,57	5,14	32,16	182,71
cartofi	245,6	184					
ceapă	10,6	8					
morcov	14,6	8					
ulei	13,3	13,3					
pasta de roșii	16	16					
făină	2	2					
sare	0,1	0,1					
Compot din fructe			1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
fructe proaspete	45,4	40					
zahar	24	24					
Fructe proaspete			1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
mere	111	100					
Pâine integra fort (Fe. a/f) /secara			75/50	10,58	2,40	60,00	329,25
pâine	75	75					
pâine	50	50					
				45,26	42,37	182,45	1194,00
Chindii							
Suc de fructe	200	200	1/200	0,40	0,00	22,00	92,00
Chifla cu scortisoară(f/a gr,hydr)			1/50	3,9	5,7	33,94	205,3
ouă	0,07 buc	3					
faină	36	36					
drojdie	0,6	0,6					
scortisoară	0,03	0,03					
ulei	5	5					
zahar	8	8					
				4,30	5,70	55,94	297,30
Cina							
Legume proaspete(roșii.,castr.)			50/50	0,70	0,00	3,16	15,00
roșii	51	50					
castraveți	52,5	50					
Pui înabușit în sos			50/50	14,16	8,51	7,45	119,01
pui br.	8,81	70,5					
ulei	0,27	0,27					
sare	0,03	0,03					
faina de grâu	2	2					
ceapa	0,12	0,1					
morcov	0,5	0,5					
pasta de roșii	0,2	0,2					
zahar	0,075	0,075					
Terci hrisea puhav			1/150	6,92	6,89	35,09	241,14

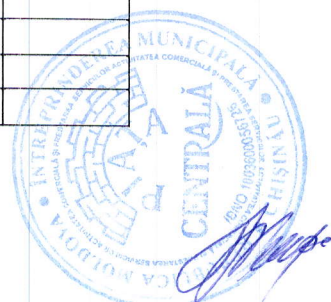


<i>crupe de hrișcă</i>	60,6	60,6					
<i>unt</i>	5,25	5,25					
Ceai /lamție			200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
<i>ceai inf.</i>	1	1					
<i>zahar</i>	15	15					
<i>lamție</i>	5,5	5					
Fructe proaspete			1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
<i>caise</i>	111	100					
Pâine integrală fort (Fe, a/folic) /secară			50/20	5,85	1,20	33,60	185,10
<i>pâine făina grâu integral</i>	50	50					
<i>pâine făina secară</i>	20	20					
				28,58	16,71	105,72	660,90
Cina II							
biscuți f/a grasimi hidrogenizate	50	50	1/50	4,1	4,75	37	150,2
Chefir	200	200	1/200	6,00	0,10	6,00	92,00
				10,10	4,85	43,00	242,20
Total zi				104,56	94,98	470,62	3060,54

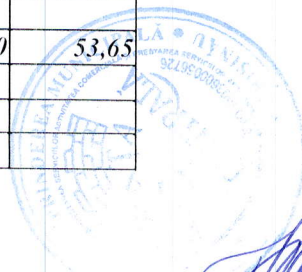


[Handwritten signature]

Ziua 2-a	Masa brutto,gr	Masa netto,gr	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
			(grame)				
Dejun							
Unt	20	20	1/20	0,12	16,4	0,18	149,6
Ou fiert	1 buc	40	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Terci ovas dens lapte			1/200	8,17	4,51	39,59	179,97
fulgi ovas	44,4	44,4					
zahar	6	6					
lapte	98,4	98,4					
Ceai cu lămîie			200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
lămîie	5,5	5					
Pâine int..fort (Fe,a/f) /secara			50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
pâine faina grâu integrala	50	50					
pâine faina secară	30	30					
				20,29	26,42	93,87	651,32
Prînz							
Salată Vit(r,c., m)			1/100	0,2	4,96	6,11	69,09
mare pr.	22,7	20					
roşii pr.	29,4	25					
castraveţi	25	20					
lămîie	9,5	4					
zahar	1	1					
ulei	20	20					
Supă de cartofi ,mazare			1/250	4,72	3,47	17,18	124
cartofi	66,75	50					
ceapă	12	10					
morcov	12,5	10					
ulei	5	5					
mazare	20,25	20					
Carne fiarta vita			1/25	6,17	2,31	0,18	46,48
ceapă	12,5	10					
carne vită	40,5	40					
morcov	24	20					
sare	0,1	0,1					
Pârjoală carne de vită			1/75	10,56	7,66	12,6	172,14
carne bovină	55,5	55,5					
pesmeţi	7,5	7,5					
ceapă	9	7,5					
pîine	13,5	13,5					
ulei	4,5	4,5					
Ardei umluţi (legume,orez)			1/150	2,27	9	13,26	160,46
orez	7,5	7,5					
faina d grîu	2,6	2,6					
sare	0,01	0,01					
ulei	9	9					
ardei	110	100					



ceapă	17,6	17					
morcov	17,6	15					
roșii	25,9	25					
Fructe proaspete			1/100	0,40	0,00	11,30	47,00
fructe	11	100					
Compot de fructe			1/180	0,17	0,48	25,6	93,14
fructe	40,86	36					
zahar	21,6	21,6					
Pâine integrală fort.a/f/ seară			50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
pâine faina grâu integral	50	50					
pâine faina seară	50	50					
				26,12	29,98	134,23	974,81
Chindii							
Fructe de sezon			1/100	0,90	0,30	9,00	39,00
fructe	105	100					
Coptura brânza(f/agr.hidr.)			1/75	7,35	8,64	46,62	295,58
ouă	1/10 buc	4					
faina	33,75	33,75					
zahar	22,5	22,5					
brinza de vaci	22,5	22,5					
ulei	6,3	6,3					
Bautura de fructe			1/200	0,18	0,53	28,40	103,48
zahar	24	24					
portocale	22	20					
				8,43	9,47	84,02	438,06
Cina							
Vinigreta/verdeata			100/3	2,12	10,15	10,7	131,29
cartofi	29	21					
ceapă	17,9	15					
sfecă	19,1	15					
morcov	12,6	10					
castrav.cons.	55	55					
ulei	10	10					
verdeata	4,05	3					
Chifelute pui/sos			60/50	12,77	8,41	12,95	146,73
carne piept pui	90,5	79					
piine	13	13					
ceapă	14,4	12					
faină	12	12					
ulei	6	6					
Paste fierte			1/150	5,13	4,93	37,79	222,5
paste	51	51					
unt	5,2	5,2					
Ceai cu lămâie			200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
lamie	5,5	5					



Pâine int.fort (Fe.a / f/secara			30/20	4,23	0,96	24,00	131,00
pâine faina grâu integral	30	30					
pâine faina secară	20	20					
				24,30	24,46	100,74	685,17
Cina II							
Chifla cu magiun			1/50	4,60	8,70	34,10	238,80
ouă	0,12	4,5					
faină	40	40					
magiun	7,5	7					
drojdie	1	1					
zahar	1,3	1,3					
ulei	8,6	8,6					
Chefir	200	200	1/200	6	0,1	6	92
				10,60	8,80	40,10	330,80
Total zi				89,74	99,13	452,96	3080,16



ZIUA a 3-a	Masa	Masa	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	brutto gr.	netto gr.					
Dejun I							
Unt	10	10	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Budinca brânza/gem			75/20	12,65	8,85	22,41	250,58
oua	0,6	24					
crupe de griş	4,5	4,5					
pesmeti	2,25	2,25					
ulei	1,5	1,5					
zahar	4	4					
br.de vaci	70,5	70,5					
gem fructe	20	20					
Terci de griş pe lapte			1/200	6,67	2,34	33,76	181,8
crupe de griş	30,8	30,8					
zahar	6	6					
lapte	105,6	105,5					
sare	0,1	0,1					
Ceai cu lămâie			200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
lamie	5,5	5					
Pâine integrală fort. (Fe,a/folic)/secara	50/20	50/20	50/20	5,85	1,2	33,6	185,1
				25,28	20,6	105,16	745,93
Prînz							
Legume proapete/verdeată			50/50/5	1,75	0,22	6,25	16,95
roşii	51	51					
castraveţi	52,5	52,5					
verdeată	6,75	6,75					
Rasolnic ca la Leningrad/smântână(pr.termic)			250/20	2,98	8,16	19,58	159,08
sare	2,5	2,5					
ceapă	6	5					
cartofi	100	70					
morcov	12,5	10					
ulei	4,2	4,2					
arpacaş	5	5					
smântână	20	20					
Carne fiarta pui			1/30	1,27	5,2	3,63	70,05
carne pui	47,25	37,8					
ceapă	7,5	6,5					
Peşte înăbuşit cu legume			100/50	14,35	8,77	4,6	184,2
peşte	142,6	128					
ulei	10	10					
pasta de rosii	5,3	5,3					
ceapă	13,3	10,5					
morcov	30	24,5					
Terci porumb			1/200	3,32	4,76	22,12	138,52
crupe de porumb	56	56					
unt	7	7					
Bomboane	50	50	1/50	2,80	14,00	30,40	154,50
Fructe / sezon(cirese)	111	100	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00



Compot de fructe(mere pr.)			1/200	0,16	0	28,27	102,3
fructe	40,86	36					
zahar	21,6	21,6					
Pâine f.integr(Fe,a/folic)/secara	50/50	50/50	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
				36,18	43,51	177,45	1149,10
Chindii							
Blinele /magiun			50/10	3,3	3,03	27,23	151,4
ouă	0,3	12					
faină	2,8	2,8					
drojdie	0,5	0,5					
ulei	2	2					
zahar	10	10					
magiun	10	10					
Fructe de sezon	111	100	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Ceai			1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
				3,93	3,10	49,78	236,50
Cina							
Legume coapte(ardei dulci,dovliciei)	66,7	50	1/50	1,05	8,14	3,90	49,90
Șnițel din fileu de pui			1/75	22,29	21,3	13,25	270,25
fileu pui	97,5	85,2					
faina	10	10					
ou	1/5 buc	0,008					
sare	0,1	0,1					
ulei	11	11					
Pireu de cartofi			1/150	3,63	4,44	34,25	182,9
cartofi	171	128,5					
unt	5,2	5,2					
lapte	23,7	23,7					
sare	0,01	0,01					
Suc de fructe	200	200	1/200	0,4	0	22	92
Pâine integrală fort Fe a/folic/secară	30/20	30/20	30/20	4,23	0,96	24,00	131,00
				31,60	34,84	97,40	726,05
Cina II							
biscuiti f/a grasimi hidrogenizate	50	50	1/50	4,1	4,75	37	90,04
Lapte fiert	211	200	1/200	6	4	10	104
				10,10	8,75	47,00	194,04
Total zi				107,09	110,804	476,786	3051,616



Ziua a 4-a	Masa	Masa	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	brutto,gr	netto,gr					
Dejun							
Brânză ch.tare gr.45%	21	20	1/20	5,2	5,4	0	77,59
Omleta naturala			1/100	11,62	12,81	2,26	169,25
ouă	2 buc	80					
ulei	4	4					
lapte	29	28					
sare	0,1	0,1					
Pârjoala naturală/roșii pr.			50/20	16,55	11,9	5,58	142,56
carne fileu	79	68,6					
ulei	0,5	0,5					
sare	0,01	0,01					
roșii pr.	21	20					
Cacao cu lapte			1/200	6	4	19,9	138,8
cacao praf	4	4					
lapte	200	200					
zahar	20	20					
Pâine grâu integral fort.a/f Fe/secara	40/30	40/30	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
				45,31	35,49	61,34	712,4
Prânz							
Salata(varza pich.,morcov)			1/100	0,72	4,96	9,62	89,27
varza pechin	91,4	78,9					
morcov	12,5	10					
zahar	5	5					
ulei	5	5					
sare	1	1					
Supa cartofi si perisoare/verd			250/50/3	7,6	3,98	21,86	141,79
cartofi	133,25	100					
morcov	12,5	10					
ceapă	15	12					
ulei	2	2					
pasta de rosii	1	1					
oua	1/10 buc	4					
carne de vită	0,57	0,55					
verdeața	4	3					
Piept pui în sos			100/50	34,17	19,17	14,98	261,68
fileu pui	161,1	141					
ulei	5	5					
faina	5	5					
ceapă	24	20					
morcov	12,5	10					
pasta de rosii	3	3					
zahar	1	1					
Terci hrisca puhav			1/200	6,92	7,27	35,09	323,52
crupe de hrișcă	80,8	80,8					



unt	7	7					
Fructe de sezon	166,5	150	1/150	1,5	0,6	16,5	72
Compot de fructe			1/200	0,16	0	28,27	102,3
fructe	40,86	36					
zahar	21,6	21,6					
Pâine f.integrală fort.a/f Fe,,secara	50/50	50/50	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
				50,35	31,02	116,7	901,29
Chindii							
Învîrtită cu cartofi			1/75	4,29	10,34	27,54	223,88
ouă	1/10 buc	4					
faină	28	28					
ulei	10	10					
cartofi	45	34					
ceapă	12	10					
sare	0,1	0,1					
Fructe proaspete	111	100	1/100	1	0,3	22	89
Suc de fructe	200	200	1/200	0,4	0	22	92
				5,69	10,64	71,54	404,88
Cina							
Castraveți pr.,ardei dulci	50,1/66,5	50/50	50/50	0,90	0,00	4,50	21,00
Pilaf cu carne vita			150/50	16,14	11,41	33,91	340,97
orez	51	51					
pasta de rosii	4,5	4,5					
ulei	6,3	6,3					
carne de bovină	79	79					
ceapă	9	7,2					
morcov	14,25	11,4					
Ceai cu lămâie			200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
lamâie	5,5	5					
Pâine făină integrală.fort Fe ,acid folic/secara	40/30	40/30	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
				23,03	12,8	87,31	599,82
Cina II							
Coptura brânza(f/a gr.hidr.)			1/75	7,35	8,64	46,62	300,58
ouă	1/15buc	2					
faină	37,5	37					
ulei	3	3					
br.de vaci	28,5	28,5					
zahar	4	4					
Chefir	200	200	1/200	6	0,1	6	92
				13,35	8,74	52,62	392,58
Total zi				137,73	98,69	389,51	3010,97



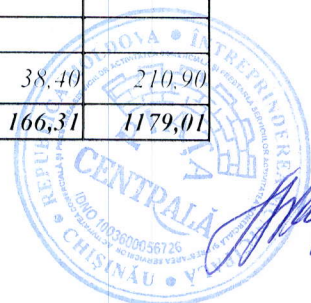
Ziua a 5-a	Masa brutto,gr	Masa netto,gr	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
			(grame)				
Dejun							
Ou fiert	<i>1buc</i>	<i>40</i>	<i>1 buc</i>	<i>5,2</i>	<i>4</i>	<i>0,4</i>	<i>57,2</i>
Papanași brânză./magiun			<i>60/10</i>	<i>9,95</i>	<i>7,22</i>	<i>17,98</i>	<i>200,9</i>
<i>faina de grâu</i>	<i>8</i>	<i>8</i>					
<i>ulei</i>	<i>2</i>	<i>2</i>					
<i>zahar</i>	<i>6</i>	<i>6</i>					
<i>br.de vaci</i>	<i>54,4</i>	<i>54</i>					
<i>ouă</i>	<i>½buc</i>	<i>20</i>					
<i>magiun</i>	<i>10</i>	<i>10</i>					
Supa cu lapte ,paste fainoase			<i>1/200</i>	<i>8,53</i>	<i>8,89</i>	<i>43,49</i>	<i>125,74</i>
<i>paste</i>	<i>16</i>	<i>16</i>					
<i>unt</i>	<i>1,6</i>	<i>1,6</i>					
<i>lapte</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>					
<i>zahar</i>	<i>1,2</i>	<i>1,2</i>					
Cacao cu lapte			<i>1/200</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>19,9</i>	<i>138,8</i>
<i>cacao praf</i>	<i>4</i>	<i>4</i>					
<i>lapte</i>	<i>200</i>	<i>200</i>					
<i>zahar</i>	<i>20</i>	<i>20</i>					
Pâine f.integrala fort.a/folic,Fe	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>1/40</i>	<i>3,24</i>	<i>0,48</i>	<i>19,2</i>	<i>106,8</i>
				<i>32,92</i>	<i>24,59</i>	<i>100,97</i>	<i>629,44</i>
Prânz							
Roșii,castraveți pr.,	<i>50,1/51</i>	<i>50,1/51</i>	<i>50/50</i>	<i>0,70</i>	<i>0,00</i>	<i>3,60</i>	<i>15,00</i>
Borș cart,varza/sm./verd.			<i>300/20/3</i>	<i>2,56</i>	<i>11,08</i>	<i>15,03</i>	<i>162,01</i>
<i>cartofi</i>	<i>32,4</i>	<i>24,3</i>					
<i>ceapă</i>	<i>14,4</i>	<i>11,5</i>					
<i>sfeclă</i>	<i>60</i>	<i>48</i>					
<i>morcov</i>	<i>15</i>	<i>15</i>					
<i>varza</i>	<i>30</i>	<i>25</i>					
<i>ulei</i>	<i>6</i>	<i>6</i>					
<i>pasta de tomate</i>	<i>4</i>	<i>4</i>					
<i>zahar</i>	<i>3</i>	<i>3</i>					
<i>smânână</i>	<i>20</i>	<i>20</i>					
<i>verdeață</i>	<i>4,5</i>	<i>3</i>					
Carne fiarta vită	<i>81</i>	<i>50</i>	<i>1/50</i>	<i>12,34</i>	<i>4,25</i>	<i>0,37</i>	<i>92,99</i>
Gulaș carne vita			<i>50/70</i>	<i>12,8</i>	<i>9,14</i>	<i>4,71</i>	<i>156,76</i>
<i>carne de bovină</i>	<i>79</i>	<i>53</i>					
<i>faină</i>	<i>4</i>	<i>4</i>					
<i>ceapă</i>	<i>17</i>	<i>16,8</i>					
<i>pasta de roșii</i>	<i>4</i>	<i>4</i>					
<i>ulei</i>	<i>5</i>	<i>5</i>					
<i>sare</i>	<i>1</i>	<i>1</i>					
Terci grâu puhav			<i>1/150</i>	<i>6,92</i>	<i>4,67</i>	<i>38,52</i>	<i>242,39</i>
<i>crupe de grâu</i>	<i>58,2</i>	<i>58,2</i>					
<i>unt</i>	<i>5,25</i>	<i>5,25</i>					
Compot de fructe			<i>1/200</i>	<i>0,16</i>	<i>0</i>	<i>28,23</i>	<i>102,13</i>
<i>fructe</i>	<i>40,86</i>	<i>36</i>					



zahar	21,6	21,6					
Fructe de sezon	111	100	1/100	0,40	0,00	11,30	47,00
Pâine integrala fort a/f Fe/ pâine secară	50/30	50/30	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
				42,63	30,64	140,16	1029,18
Chindii							
Învîrtită cu varză			1/75	3,97	11,69	23,63	223,66
ouă	0,1	4					
faină	28,2	28					
ulei	11	10					
varza	56,2	56,2					
ceapa	9	7,2					
Fructe	111	100	1/100	0,40	0,00	11,30	47,00
Suc de fructe	200	200	1/200	0,4	0	22	92
				4,77	11,69	56,93	362,66
Cina							
Legume coapte	70,5/71	53/52	1/100	1,05	8,14	7,9	99,78
Pui fiert			1/100	24,53	10,36	7,26	141
pui eviscerat	15,7	12,6					
ceapă	25	20,8					
Pireu de cartofi			1/150	3,63	4,44	34,25	182,9
cartofi	171	128,5					
unt	5,2	5,2					
lapte	23,7	23,7					
sare	0,01	0,01					
Ceai			1/200	0	0	14,85	52,2
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
Pâine int. fort a/folic/ pâine secara	50/30	50/30	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
				35,96	24,44	102,66	686,78
Cina II							
Chifla cu scorțișoară(f/a gr,hydr)			1/50	3,90	5,75	34,15	206,40
faină	36	36					
ouă	0,07 buc	5					
drojdie	0,6	0,6					
scorțișoară	0,03	0,03					
ulei	5	5					
zahar	8	8					
Chefir	200	200	1/200	6	0,1	6	92
				9,90	5,85	40,15	298,40
Total zi				83,55	97,21	440,87	3006,46



ZIUA a 6-a	Masa brutto,gr	Masa netto,gr	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun							
Unt	20	20	1/20	0,12	16,40	0,20	149,60
Brânză ch.tare gr.45%	21	20	1/20	5,20	5,40	0,00	77,59
Terci orez lapte 2,5%gr(rar)			1/200	5,32	2,67	29,90	183,89
crupe de orez	44,4	44,4					
lapte	98,4	98,4					
zahar	6	6					
Ceai cu lămâie			200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
lamâie	5,5	5					
Pâine f.integrală fort.Fe a/foic/ pâine secara	40/30	40/30	40/30	5,94	1,38	33,60	184,20
				16,63	25,86	79,00	648,93
Prînz							
Salata Vitamina			1/100	2,26	14,94	13,40	186,82
mere pr	22,7	20					
roșii	29,4	25					
castraveți pr.	25	20					
lămâie	9,5	4					
ulei	10	10					
zahar	1	1					
Supa legume, verd.			250/3	2,46	4,15	14,44	93,69
cartofi	66,75	50					
ceapă	12	10					
morcov	12,5	10					
varza	25	20					
ulei	4	4					
mazare verde	11,5	7,5					
verdeață	4,5	3					
Carne fiarta pui	78,8	63	1/50	1,27	5,2	3,63	70,05
Pui înăbușit /sos alb			75/75	21,03	13,96	8,83	179,26
pui	13,2	10,65					
faină	2,5	2,5					
ceapă	2	2					
ulei	0,5	0,5					
Paste fierte			1/200	6,84	6,62	50,38	297,16
paste	68	68					
unt	47	7					
Fructe de sezon	111	100	1/100	0,90	0,30	9,00	39,00
Compot de fructe pr.			1/200	0,16	0,00	28,23	102,13
fructe	40,86	36					
zahar	21,6	21,6					
Pâine f.integrală fort a/foic	50/30	50/30	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
				41,67	46,67	166,31	1179,01



Chindii							
Pateu brânza(fără gr.hidrog.)			1/90	9,51	6,10	40,02	273,87
faină	50	50					
drojdie	1	1					
ulei	2	2					
zahar	4,5	4,5					
br.de vaci	27	27					
ouă	0,3	12					
Fructe proaspete	111	100	1/100	1,00	0,30	22,00	89,00
Suc de fructe	200	200	1/200	0,4	0	22	92
				10,91	6,40	84,02	454,87
Cina							
Tocana de legume			1/200	3,16	9,05	23,62	191,74
cartofi	96	72					
varza pr.	77	61					
zahar	9	9					
pasta de tomate	2	2					
ulei	9	9					
morcov	53	42,4					
ceapă	30	25					
faină	3	3					
Pîrjoală carne pui(coaptă)			1/75	20,96	14,42	13,35	156,00
Ceai			1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
Pâine f.inegrală fort a/foic.Fe/ pâine secara	40/30	40/30	40/30	5,94	1,38	33,60	184,20
				30,06	24,85	85,42	584,14
Cina II							
biscuiti f/a grasimi hidrogenizate	50	50	1/50	4,1	4,75	37	90,04
Lapte fiert	211	200	1/200	6	4	10	104
				10,10	8,75	47,00	194,04
Total zi				109,37	112,53	461,75	3060,99



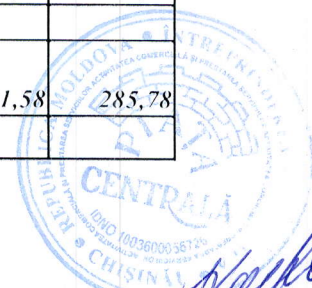
Ziua a7 -a	Masa brutto,gr	Masa netto,gr	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun							
Unt	10	10	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Omleta br.cheag tare gr.45%			1/75	9,14	10,36	1,43	139
ouă	1,3	52					
br.cheag tare	11	10					
ulei	3	3					
lapte	20	19					
Terci grâu lapte 2,5% gr			1/200	7,75	2,4	37,47	214,25
crupe de grâu	40	40					
zahar	6	6					
lapte	10,8	10,8					
Ceai cu lămâie			200/10	0,07	0,02	15,44	54
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
lamâie	5,5	5					
Pâine f.integrală fort Fe a/folic/secara	50/30	50/30	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
				23,71	22,48	92,74	618,15
Prînz							
Salata(c. pr,r./ Lolo)			100/5	1,77	20,02	6,56	198,32
castraveți pr.	37,5	30					
roșii	48,2	41					
ceapă	11,9	10					
ulei	20	20					
salată lolo	6,75	5					
Supă cartofi fasole/verd.			250/3	6,27	5,34	23,16	153,34
cartofi	66,75	50					
ceapă	12	10					
morcov	12,5	10					
ulei	5	5					
fasole	20,25	20,25					
verdeață	4,5	3					
Cartofi fierți /verdeață			200/3	5,47	6,11	47,21	245,34
cartofi	333,6	250					
unt	7	7					
sare	1	1					
verdeață	4,5	3					
Carne pui fiert	157,5	126	1/100	2,54	10,36	7,26	141
Fructe sezon	111	100	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Pâine f.integrală .fort a/folic,Fe/ pâine secară	50/50	50/50	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
				25,60	44,23	146,79	1061,50
Chindii							
Chiflă cozonac/susan(f/a gr.hidr.)			75/7	7,61	12,03	52,08	283,25
ouă	8	8					
faină	54	54					
drojdie	2	2					
ulei	7	7					



zahar	12	12					
semințe de susan	7	7					
Fructe de sezon	130	100	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Suc din fructe	180	180	1/180	0,36	0	19,8	82,8
				8,60	12,10	79,58	398,95
Cina							
Salata vinigreta/verd.			100/3	2,12	10,15	10,7	131,29
cartofi	31	29					
ceapă	17,9	15					
sfeclă	19,1	15					
morcov	12,5	10					
castr.conservați	55	55					
ulei	10	10					
verdeață	4,5	3					
Terci din hrisca			1/150	4,97	1,74	25,2	135,68
crupe de hrișcă	60,6	60,6					
unt	5,25	5,25					
Chiftele pui/sos			60/50	12,77	8,41	12,95	145,73
carne piept pui	90,5	79					
pâine	13	13					
ceapă	14,4	12					
faină	12	12					
ulei	6	6					
Ceai			1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
Pâine f.integrală.fort a/f Fe/pâine de secara	35/20	35/20	35/20	4,64	1,02	26,40	145,05
				24,50	21,32	90,10	609,95
Cina II							
Vatrusca cu mgiun			1/50	3,39	2,13	31,7	158,3
ouă	0,03 buc	1,2					
faină	12,75	12,75					
magiun	10	10					
ulei	7	7					
drojdie	0,2	0,2					
zahar	0,8	0,8					
Chefir	200	200	1/200	6	0,1	6	92
				9,39	2,23	37,7	250,3
Total zi				91,80	102,36	446,91	2938,85



Ziua a 8-a			Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun							
Ou fiert	1 buc	40	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Unt	10	10	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Brânză ch.tare gr.45%	21	20	1/20	5,20	5,40	0,00	77,59
Terci ovas lact 2,5% gr(dens)			1/200	8,18	4,52	39,61	180,18
lapte	98,4	98,4					
fulgi de ovas	44,4	44,4					
zahar	6	6					
Ceai			1/200	0	0	14,85	52,2
ceai inf.	1	1					
zahar	15	15					
Pâine f. integrală fort Fe a/folic/ pâine secara	50/30	50/30	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
				25,39	23,62	93,36	652,87
Prânz							
Legume proaspete			50/50/5	1,75	0,22	6,25	16,95
roșii	51	50					
castraveți pr.	50,1	50					
verdeață	6,75	5					
Sci cu cartofi și varză			1/250	1,84	5,09	11,25	93,61
cartofi	32	24					
ceapă	9,6	8					
morcov	10	8					
varza pr.	50	40					
ulei	4	4					
pasta de rosii	0,8	0,8					
Carne fiarta pui	78,7	62,5	1/50	1,27	5,2	3,63	70,05
Pârjoală naturală			1/75	24,65	17,85	7,35	208,44
carne fileu	118,5	102,75					
ulei	0,5	0,5					
sare	0,01	0,01					
Cartofi înabușiți			1/200	4,03	12,88	36,62	271,78
cartofi	245,6	184					
ceapă	10,6	8					
morcov	14,6	8					
ulei	14	14					
pasta de rosii	16	16					
faină	12	2					
Compot de fructe			1/200	0,16	0,00	28,23	102,13
mere pr	45,4	45,4					
zahar	24	24					
Fructe sezoniere	130	100	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Pâine f.integrală .fort. a/f ,Fe / pâine secară	50/30	50/30	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
				41,45	43,04	146,33	1034,86
Chindii							
Coptură cu fructe(f/a gr. Hidr.)			1/100	6,11	5,81	51,58	285,78
ouă	0,2 buc	8					



faină	37	37					
ulei	10	10					
zahar	10	10					
prune	47,2	42					
Fructe sezoniere	111	100	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Suc de fructe	200	200	1/200	0,4	0	22	92
				7,51	6,11	88,18	438,78
Cina							
Legume coapte			1/100	1,05	8,14	7,9	99,78
dovlecei	93,5	55					
Ardei dulci pr.	70,5	53					
Șnițel din fileu de pui			1/75	22,64	21,6	13,25	274,63
piept pui	97,5	85					
faină	10	10					
ouă	0,2	8					
ulei	12	12					
Terci griu puhav			1/150	6,92	4,67	38,52	242,39
crupe de grâu	58,2	58,2					
unt	6	6					
Ceai /lamâie			200/10	0,07	0,02	15,44	54
Ceai	1	1					
zahar	15	15					
lămâie	11	10					
Pâine făină integrală fort . Fe a/folic	40	40	1/40	3,24	0,48	19,20	106,80
				33,92	34,91	94,31	777,60
Cina II							
Chefir	200	200	1/200	6	0,1	6	92
				6,00	0,10	6,00	92,00
Total zi				114,27	107,78	428,18	2 996,11



Ziua a 9-a	Masa brutto,gr	Masa netto,gr	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun							
Unt	10	10	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Coțunași lenoși			1/200	29,09	15,66	28,51	395,5
faină	21	21					
zahar	11	11					
br.de vaci	159	159					
oua	0,3	12					
Ardei dulci pr.	66,5	50	1/50	0,5	0	3	15
Ceai cu lămâie			200/10	0,07	0,02	15,44	54
Ceai	1	1					
zahar	15	15					
lămâie	11	10					
Pâine f.integralăfort.a/f.Fe	40	40	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
				32,96	24,36	66,25	646,1
Prânz							
Salata Vit.(r.,c.,m)			1/100	0,2	4,96	6,11	69,09
mere pr	22,7	20					
roșii	29,4	26					
castraveți pr:	25	22					
morcov	18,8	15					
lămâie	9,5	8					
zahar	1	1					
ulei	20	20					
Borș rosu cart.,varza / sm/verd.			300/20/3	2,56	11,08	15,03	162,01
cartofi	32,4	24,3					
ceapă	14,4	11,5					
sfeclă	60	48					
morcov	15	15					
varza	30	25					
ulei	6	6					
pasta de tomate	4	4					
zahar	3	3					
smântină	20	20					
verdeată	4,5	3					
Carne fiarta vita	40,5	30	1/25	6,17	2,13	0,19	46,5
Befstroganov			75/75	19,56	21,99	5,79	305,11
faină	6	6					
ulei	8	8					
carne de bovină	118,5	78					
ceapă	43,5	34,8					
smântină	35	35					
Orez fiert puhav			1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
crupe de orez	72	72					
unt	9	9					
Bautura din portocale			1/200	0,14	0,02	25,45	90,76
zahar	24	24					
portocale	22	22					



Fructe de sezon	111	100	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Pâine integrală fort (Fe,a/f)/secara	50/30	50/30	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
				40,11	43,62	133,19	1121,89
Chindii							
Clatite cu magiun			75/25	5,34	4,23	35,30	195,80
ouă	0,1	4					
faina	23,2	23					
ulei	2	2					
zahar	2	2					
lapte	58,5	58					
magiun	25	25					
Fructe sezoniere	130	100	1/100	0,86	0,34	9,46	41,28
Suc de fructe	200	200	1/200	0,4	0	22	92
				6,60	4,57	66,76	329,08
Cina							
Dovlicei înăbușiți			1/100	1,09	6,39	9,82	76,72
Dovlicei	187	132					
faina	2	2					
ulei	6	6					
Chiftelute vită/sos			75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
pâine	8	8					
faina	6,5	6,5					
pasta de rosii	2	2					
ulei	7	7					
zahar	0,7	0,7					
carne de bovină	47,5	40					
ceapă	25,2	20,2					
morcov	5	5					
Terci de hrișcă			150,00	6,92	5,29	35,09	241,14
crupe de hrișcă	60,6	60,6					
unt	52,5	52,5					
Ceai			1/200	0	0	14,85	52,2
Ceai	1	1					
zahar	15	15					
Pâine f. integrală fort a/f Fe (Fe.a/f) ,pâine secară	35/20	35/20	35/20	4,64	1,02	26,4	145,05
				23,84	20,52	92,37	676,83
Cina II							
Covrigi uscați	50	50	1/50	4,8	2,8	38,9	203
Lapte fiert	211	200	1/200	6	4	10	104
				10,80	4,00	48,90	307,00
Total zi				114,31	97,07	407,47	3080,90



Ziua a 10-a	Masa brutto,gr	Masa netto,gr	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Unt	20	20	1/20	0,09	12,3	0,14	112,2
Brânză ch.tare gr.45%	21	20	1/20	5,20	5,40	0,00	77,59
Terci orez lapte 2,5%gr(rar),stafide			1/200	3,95	6,6	33,73	245,62
crupe de orez	44,4	44,4					
lapte	98,4	98,4					
zahar	6	6					
stafide	20	20					
Snițel pui			1/50	14,86	14,15	8,83	18,16
piept de pui	65	56					
ouă	0,1 buc	4					
ulei	5	5					
Cacao cu lapte			1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
cacao praf	4	4					
lapte	200	200					
zahar	20	20					
Pâine f.integrală . fort.a/fol .Fe	50	50	1/50	4,05	0,50	3,65	106,80
				34,15	42,95	66,25	699,17
Prînz							
Salata de legume/lolo			100/5	1,77	20,02	6,56	198,32
castraveți pr.	37,5	30					
roșii	48,2	41					
ceapă	11,9	10					
ulei	20	20					
salată lolo	6,75	5					
Rasolnic Leningrad/sm.pr. termic			250/20	1,93	4,29	15,68	104,84
crupă de arpacas	5	5					
cartofi	100	75					
ceapă	6	5					
morcov	12,5	10					
castr.conservați	27,25	27,25					
ulei	4	4					
smântină	20	20					
Peste cu legume			75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
pește	107	96					
ulei	10	10					
zahar	2	2					
pasta de rosii	4	4					
ceapa	10	8,3					
morcov	23	18,4					
Terci din porumb			1/200	3,32	4,76	22,12	138,52
crupe de porumb	56	56					
unt	7	7					
Compot de fructe pr			1/200	0,16	0	28,27	102,3
fructe	40,86	36					
zahar	21,6	21,6					
Fructe de sezon	111	100	1/100	0,86	0,34	9,46	41,28



Pâine f. integral fort.Fe acid folic / pâine secară	50/50	50/50	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
				27,78	39,33	136,30	1009,48
Chindii							
Blînele/magiun(coapte)			100/20	6,59	6,06	54,47	302,80
ouă	0,6	24					
faină	56	56					
drojdie	1,6	1,6					
ulei	5	5					
zahar	2	2					
magiun	20	20					
Fructe de sezon	130	100	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Ceai			1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Ceai	1	1					
zahar	15	15					
				7,59	6,36	83,92	416,00
Cina							
Icre de dovlicei (producere)			1/100	0,46	4,95	2,81	57,19
ulei	0,5	0,5					
ceapă	14,3	11					
Dovlicei	16,9	105					
rosii	24	22					
Paste fierte			1/200	6,84	6,48	50,3	295,8
paste	68	68					
unt	7	7					
Pui înăbușit în sos			75/75	6,22	4,79	0,48	184,50
pui	132	105					
faină	0,5	0,5					
ceapă	2	2					
morcov	10	8					
pasta de rosii	2	2					
zahar	1	1					
Ceai cu lămâie			200/5	0,07	0,02	15,44	54
Ceai	1	1					
zahar	15	15					
lamâie	5,5	5					
Pâine int . fort.a/fol ,Fe	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
				17,64	16,84	93,03	724,99
Cina II							
Pateu copt cu brânză			1/60	6,91	5,38	20,52	136,00
faina	33	33					
drojdie	1	1					
ulei	2	2					
zahar	3	3					
br.de vaci	18	18					
ouă	0,2	8					
Chefir	200	200	1/200	6	0,1	6	92
				12,91	5,48	26,52	228,00
Total zi				100,07	110,96	406,02	3 077,64

