

„COORDONAT”

Sef al CSP
mun. Chișinău



E.TCACI

2024

„APROBAT”

Director al „Caselor de Odihnă și
Recuperare „Perlele Nistrului” SRL



I.MUNTEANU

2024

MENIUL

de perspectivă pentru 10 zile al
Caselor de Odihnă și Recuperare
„Perlele Nistrului” SRL

Am 2024

or.Vadul lui Vodă

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.	Produsele alimentare	Cant. Brutto, gr.	Cant. Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
PRIMA ZI:									
Dejun:						32,76	29,94	91,74	794,65
1	Terci din orez risipit cu piept de pui fiert	250/80	orez	70,00	69,30	5,06	1,39	43,66	252,95
			sare	0,50	0,50				
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			piept de pui	100,00	80,00	15,60	6,60	4,50	89,25
2	lapte 2,5%	150,00	lapte 2,5%	150,00	150,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine cu unt și brînză tare 45%	100/10/20	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			brînză tare 45%	21,00	20,00	2,50	2,59		37,25
Prînz:						35,91	50,44	126,26	1026,20
1	Castraveți/tomate proaspeți	94,00	castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Borș din legume cu smîntînă (cu prelucrare termică)	350/10	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			pastă de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100	carne de porc degresată și dezosată	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Compot din mere	200,00	mere proaspete	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pîine de secară	100,00	pîine	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:						6,28	20,89	34,74	348,46
1	Pateu cu magiun	60,00	făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	120,00	102,00	1,02	0,31	14,89	62,22
Cina I:						10,32	11,03	75,55	456,33
			sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40

1	Vinegret	250,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă verde	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
2	Ouă de găină categoria extra (fierț)	52,00	ouă de gaină	1,00	52,00	0,11	0,09	0,01	1,24
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	0,10	0,10				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine de grîu	80,00	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic						
				80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
Cina II:									
1	Chefir 2,5%	150,00	chefir	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						88,27	112,35	331,29	2671,64
A DOUA ZI:									
Dejun:						25,31	26,05	57,99	540,49
1	Omletă cu piept de pui (coaptă)	100,00	piept de pui	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
2	Pîine cu unt	80/10	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic						
				80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	0,10	0,10				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
Prînz:						37,82	29,04	128,10	944,98
1	Tomate/ardei gras dulce	100,00	tomate	55,00	52,25	0,31		2,19	9,41
			ardei gras dulce	70,00	52,50	0,53		3,15	15,75
2	Rasolnic	350,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			castraveți mur. cu conținut de sare 1,5g/100g	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			crupă de arpacaș	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
3	Gulaș cu varză înăbușită	80/200	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			paste de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Ceai de măcieș	200,00	măcieș	0,20	0,20				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:						21,93	29,89	46,13	582,78
			brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80

1	Placintă cu brînză	90,00	drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	0,20	0,20				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Fructe de sezon	100,00	vișine	120,00	102,00	0,92	0,41	11,12	47,94
Cina I:						44,45	41,71	165,66	1298,83
1	Budincă din brînză	120,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			crupă de griș	35,00	34,90	4,16	0,36	23,22	123,70
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Terci din grîu pe lapte 2,5%	200,00	lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			crupe de grîu	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine cu unt	8,00	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Cina II:									
1	iaurt natural 2,6%	150,00	iaurt	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						132,51	126,74	400,88	3413,08
A TREIA ZI:									
Dejun:						25,05	34,95	62,30	689,82
1	Cartofi fierți cu pește	300/45	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			pește copt	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
2	lapte 2,5%	200,00	lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine cu unt și brînză tare 45%	80/10/20	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			brînză tare 45%	20,90	20,00	2,50	2,59		37,25
Prînz:						42,28	34,43	189,56	1235,62
1	Legume proaspete	100,00	roșii	55,00	52,25	0,31		2,19	9,41
			castraveți	70,00	52,50	0,53		3,15	15,75
2	Supă cu arpacaș și legume și smîntînă (cu prelucrare termică)	300/10	crupă de arpacaș	35,00	34,00	4,16	0,35	23,22	123,70
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90

			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
3	Sarmale cu carne	250,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			fileu de pui	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
4	Compot din coacăză	200,00	coacăză	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:						5,02	5,16	48,12	262,54
1	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00
2	Fructe de sezon	100,00	caise	120,00	103,00	0,92	0,41	11,12	49,54
Cina I:						21,07	5,03	111,72	641,21
1	Terci din hrișcă pe lapte 2,5%	150/200	Crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
2	Ou de găină fiert	60,00	ouă de gaină	1,00	0,60	0,11	0,09	0,01	1,24
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	0,20	0,20				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pâine de grâu	80,00	pâine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
Cina II:									
1	Chefir 2,5%	150,00	chefir	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						96,42	79,62	414,70	2875,19
A PATRA ZI:									
Dejun:						25,10	25,25	132,48	899,25
1	Fidea cu lapte 2,5%	250,00	fidea	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00	360,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
2	lapte 2,5% 2,5 %	200,00	lapte 2,5%	200,00	200,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine cu unt și brânză tare 45%	80/10/20	pâine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			brânză tare 45%	21,00	20,00	2,50	2,59		37,25
			Prînz:						38,47
1	Salată din varză proaspătă/ tomate (ulei nerafinat)	100,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			ulei nerafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Supă din orez	350,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu castravete	125/200 /70	carne de vită	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80

	castravete		castravete proas.	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
4	Compot din caise	200,00	caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pîine de seară	100,00	pîine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:						4,73	4,75	48,70	266,10
1	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00
2	Fruite de sezon	100,00	prune	120,00	103,00	0,63		11,70	53,10
Cina I:						31,25	30,91	95,79	869,82
1	Păpănași cu sos din smîntînă (cu prelucrare termică)	125/10	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			crupe de griș	35,00	34,90	4,16	0,35	23,22	123,70
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Morcov înăbușit	200,00	morcov	100,00	80,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine de grîu	80,00	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
Cina II:									
1	Chefir 2,5%	150,00	chefir	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						102,55	93,36	439,98	3176,39
A CINCEA ZI:									
Dejun:						23,55	32,46	69,60	688,37
1	Pește copt cu cartofi tineri fierți	50/150	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
2	lapte 2,5%	200,00	lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine de grîu cu unt	80/10	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Prînz:						45,96	32,32	184,72	1183,61
1	Borș cu smîntînă (cu prelucrare termică)	350/10	sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			sare iodată	1,20	1,20				
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80

2	Legume proaspete cu carne coaptă și hrișcă	150/50/75	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			paste de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de secară	100,00	pâine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:						4,46	4,84	50,50	265,20
1	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00
2	Fructe de sezon	100,00	pere	120,00	102,00	0,36	0,09	13,50	52,20
Cina I:						38,74	53,16	98,10	1089,77
1	Legume înăbușite	300,00	lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			pătrunjel verde	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
2	Brânzoaică (coaptă)	80,00	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Omletă (coaptă)	90,00	ouă de găină	120,00	120,00	0,11	0,09	0,01	1,24
			lapte 2,5%	70,00	70,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	0,20	0,20				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pâine de grâu	80,00	pâine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
Cina II:									
1	Iaurt natural 2,6%	150,00	iaurt	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						115,71	122,83	405,92	3272,95
A ȘASEA ZI:									
Dejun:						29,93	28,03	68,76	622,60
1	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate	2,67	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			tomate	53,00	50,00	0,29		2,00	8,55
2	lapte 2,5% 2,5 %	200,00	lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00

3	Pîine de grîu cu unt	80/10	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Prînz:						29,32	28,91	82,86	687,11
1	Supă cu legume cu smîntînă (cu prelucrare termică)	350/5	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			roșii	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			unt 82,5%	5,00	5,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			dovlicei	20,00	17,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Morcov/tomate proaspete	100,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
3	Budincă din cartofi cu carne	250,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			carne de bovină	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Ceai de măcieș	200,00	măcieș	200,00	200,00				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:						4,45	4,75	56,84	289,16
1	Covrigei (fără grăsimi hidrogenate)	50,00	covrigei	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	0,20	0,20				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Fructe de sezon	100,00	mere	120,00	100,00	0,35		9,94	41,36
Cina I:						39,22	36,43	132,13	1163,66
1	Sufleu din brînză cu smîntînă (cu prelucrare termică)	150/10	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Terci de orez pe lapte 2,5%	250,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
3	Ceai cu lapte 2,5%	200,00	ceai	200,00	200,00				
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
4	Pîine de grîu	90,00	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
Cina II:									
1	Chefir 2,5%	150,00	chefir	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						105,92	98,17	343,59	2808,53
A ȘAPTEA ZI:									
Dejun:						28,25	26,30	83,72	630,70
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80

1	Ragu din legume proaspete cu carne		cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			mazăre verde	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
3	Pîine de grîu cu unt	100/10	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Prînz:						32,66	38,52	129,94	1035,43
1	Supă cu legume cu orez si smîntînă (cu prelucrare termică)	350/10	orez	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
			cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Morcov/varză proaspătă	100,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
3	Legume înăbușite cu pește (copt)	200/70	pește	120,00	70,00	9,69	2,68		83,22
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
4	Compot din piersici	200,00	piersici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pîine de seară	100,00	pîine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:						11,72	3,24	86,20	351,20
1	Pesmeți fără grăsimi hidrogenate	200,00	pesmeți	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
2	Fructe de sezon	100,00	persici	120,00	103,00	0,72	0,24	7,20	31,20
Cina I:						36,93	23,65	132,87	983,35
1	Puding din brînză cu morcov	125,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			hercules	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34	320,76

2	Terci hercules	200,00	lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
3	Ceai	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
4	Pîine de grîu	80,00	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
Cina II:									
1	Iaurt natural 2,6%	150,00	iaurt	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						112,56	91,76	435,73	3046,68
A OPTA ZI:									
Dejun:						31,25	30,91	80,94	820,51
1	Papanași cu morcov	200,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			crupe de griș	35,00	35,65	4,16	0,35	23,22	123,70
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	lapte 2,5%	200,00	lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine de grîu cu unt	80/10	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Prînz:						29,73	30,70	74,05	700,73
1	Supă din legume	200/50	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			castraveți murați cu conținut de sare pînă la 1,5 g/100g produs	30,00	29,00	0,37		1,40	5,58
3	Chiftea preparată în abur	75/150	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Compot din vișine	200,00	vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:						4,63	4,81	41,38	231,10
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenate	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00
2	Fructe de sezon	100,00	pepene verde	80,00	50,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	70,00	53,00	0,35		2,10	9,10
Cina I:						35,65	21,55	128,40	943,22
1	Babă cu brînză și smîntînă (cu prelucrare)	200/10	tăieței	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00	360,00
			brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			zahăr	10,00	10,00			4,95	20,29

1	simonina (cu prelucrare termică)	200,00	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			unt 82,5%, smântână 10 g	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Cacao cu lapte 2,5%	200,00	cacao	100,00	100,00				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Pâine de grâu	80,00	pâine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
Cina II:									
1	Chefir 2,5%	150,00	chefir	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						104,26	88,02	327,77	2741,56
A NOUA ZI:									
Dejun:									
						14,62	23,84	64,93	557,96
1	Tocană din legume	200,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			bostan	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10
			mazăre conser.	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
2	lapte 2,5%	200,00	lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine de grâu cu unt	80/10 20	pâine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			brânză tare 45%	22,00	20,00	2,50	2,59		37,25
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Prânz:									
						32,55	30,38	97,67	808,94
1	Pîrjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			varză	70,00	60,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			tomate în suc	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
2	Tomate/castraveți proaspeți	100,00	tomate	59,00	50,00	0,29		2,00	8,55
			castraveți	65,00	50,00	0,37		1,40	5,58
3	Supă de mazăre	250,00	mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pâine de secară	100,00	pâine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:									
						4,95	5,01	49,41	264,85
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenate	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	120,00	100,00	0,85	0,26	12,41	51,85
Cina I:									
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60

1	Cartofi înăbușiți cu fructe	250,00	stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00	
			curaga	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00	
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29	
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80	
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
			smântină P/T	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00	
2	lapte 2,5% 2,5%	200,00	lapte 2,5%	200,00	200,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
3	Pîine de grâu	80,00	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60	
Cina II:										
1	Iaurt natural 2,6%	150,00	iaurt	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00	
TOTAL:						67,72	72,75	297,35	2201,84	
A ZECEA ZI:										
Dejun:						23,92	25,90	62,98	627,89	
1	Pește (la cuptor) hec cu cartofi	50/150	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22	
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24	
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90	
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53	
2	lapte 2,5%	200,00	lapte 2,5%	200,00	200,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
3	Pîine de grâu cu unt	80/10	pîine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60	
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
			Prînz:							35,42
1	Ciorbă cu cartofi	250,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53	
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90	
			smîntină	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00	
2	Ardei dulci/tomate	100,00	ardei dulci	65,00	52,00	0,38		2,25	11,25	
			tomate	75,00	51,00	0,29		2,00	8,55	
3	Pilaf cu carne	130/70	carne de porc degresată și dezosată	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25	
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53	
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35	
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90	
4	Compot din piersci	200,00	piersici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20	
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29	
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00	
Gustarea:						4,87	5,09	46,27	252,95	
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenate	50,00	Covrigei	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00	
2	Fructe de sezon	100,00	vișine	120,00	103,00	0,77	0,34	9,27	39,95	
Cina I:						18,56	23,67	136,08	924,17	
			ovăz	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35	
			lapte 2,5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
			zahăr	10,00	10,00			4,95	20,29	
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24	

1	Puding din ovăz	200,00	stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			caise uscate	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
3	Pâine de grâu cu unt	80/10	pâine din făină integrală fortificată cu fer și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
			unt 82,5%	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Cina II:									
1	Chefir 2,5%	150,00	chefir	150,00	150,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						85,77	88,42	396,32	2901,92

* -pâinea din făină integrală fortificată cu fier și acid folic.

** unt 82 %

*** brânză tare 45% 45%

**** conținutul de sare în murături nu mai mult 1 gr

***** conținutul de sare iodată în zi nu va depăși 3,6g