

Tabăra de întremare a sănătății copiilor „Zîmbetul,,

Coordonat

Șef direcție CSP Chișinău

Victoria STAVENSCHI

„_____”_____2026

Aprobat

Directorul t/o „Zîmbetul,,

Vasile CAZAC

„_____”_____2026

Meniul aproximativ pentru 10 zile al

Taberei de întremare a sănătății copiilor „Zîmbetul,,

pentru sezonul estival 2026

Ziua 1
Sezon estival 2026

Denumirea bucatelor	Masa de produse Brutto (gr)	Masa de produse Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<i>Dejun</i>							
Paste fierte cu unt și cașcaval (45%)			200/10/20				379,78
Paste	60	60		6,00	0,80	50,00	230,48
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval 45% grăsime	20	20		5,0	5,18	0	74,50
Ou fiert extra	45	43,5	1 buc	5,09	3,92	0,39	55,98
Pâine*	50		50	4,05	0,60	24,00	133,5
Ceai cu zahăr și lămâie			200/10				19,14
ceai infuzie	1	1					
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Cireșe	200	170	170	0,72	0,18	27,0	104,4
Total dejun							692,80
<i>Prânz</i>							
Legume proaspete			100				14,13
castraveți	50	46,5	46,5	0,37	0	1,40	5,58
roșii	50	47,5	50	0,29	0	2	8,55
Rasolnic ca la Leningrad			250				132,85
arpacaș	10	10		0,50	0,1	3,9	20,06
cartofi	100	72		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	10	8		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10	8,4		0,18	0,01	0,70	4,10
castraveți murați (cu conținut de sare<1.5gr)	19	17		0,17	0,03	0,51	2,04
ulei	5	5			4,95		44,95
Pârjoală din fileu de pui			1/100				147,20
fileu	120	86		14,52	6,16	4,20	83,30
pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei	3	3		0	2,97	0	26,97
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Terci din orez			200				269,17
crupe de orez	45	45		4,34	1,19	37,42	216,81
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Compot din mere proaspete			200				36,26
mere	45,6	40		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete	150	138	138	0,53	0	14,91	62,04
Total prânz							924,15
<i>Chindii</i>							
Fructe proaspete	100		1/100	1,00			62,40
chifla	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10	10	0,06	8,20	0,09	74,80

cașcaval 45% grăsime	10	10	10	2,50	2,59	0	37,30
Ceai cu zahăr			200				17,40
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Total chindii							325,00
<u>Cina 1</u>							87,15
Salată din sfeclă fiartă și semințe de susan			50				
sfeclă fiartă	70	50		0,68	0	4,32	17,20
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
semințe de susan	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Carne de vită înăbușită			100/50				158,77
Carne de vită	120	100		23,09	9,77	6,66	102,5
ceapa	20	15		0,13	0,01	0,70	4,10
morcov	22	15		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	27	15		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
Terci din mei			150				237,93
crupe din mei	40	40		6,53	2,49	43,36	200,53
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
sare	1	1		0	0	0	
Cacao cu lapte			200				157,00
cacao	3	3		0,41	1,62	0,06	18,2
lapte 2,5% grăsimi	200	200		6,0	4,0	10,0	104,00
zahăr	3	3		0	0	4,95	34,80
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1							903,35
<u>Cina 2</u>							
Suc 100% natural, morcov			1/200	1		18,00	100,00
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri pina la 15 g zaharuri/100 g	70	70	1/70	5,74	6,65	51,8	262,5
Total cina 2							362,50
TOTAL pentru I zi				108,57	84,98	447,01	3207,8

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 2
Sezon estival 2026

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipi de	Glucide	Valoarea energetică calorii
<u>Dejun</u>							
Chiflă fără grăsimi hidrogenizate cu unt și magiun, pina la 15 g zaharuri/100 g			50/10/20				252,30
chiflă	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
magiun	10	10		0,50	0,20	11,28	44
Terci din ovăs cu zahăr și unt			150/10				233,94
crupe de ovăs	75	74		7,75	1,01	49,80	141,74
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fierț			200				104,00
Lapte 2,5% grăsimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Banane	200	170	170	0,70	0	19,88	82,72
Total dejun							672,96
<u>Prânz</u>							
Salată din castraveți, roșii și ceapă			100				60,84
Castraveți	50	46,5		0,37	0	1,40	5,58
roșii	50	47		0,29	0	2	8,55
ceapă verde	6	5		0,07	0	0	1,76
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Ciorbă cu legume			250				105,29
sfeclă	41,1	37		0,50	0	3,20	12,73
cartofi	81,25	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	15	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
pastă de tomate	2	2		0,11	0	0,3	1,70
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Fileu de pui înăbușit cu legume			90/50				189,17
fileu de pui	120	90		23,09	9,77	6,66	132,90
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	20	15,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	20	15		0,18	0	1,00	4,41
ardei dulce	22	15		0,09	0	0,56	2,81
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Terci din hrișcă			180				265,79
crupe de porumb	60	59		6,59	2,63	44	213,43
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36

sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Compot din visine			200				36,26
visine	52	45		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Caise	200	172	172	0,70	0	19,88	82,72
Total prânz							1003,10
Chindii							
Covrig cu unt			60/10				266,80
covrig fără grăsimi hidrogenizate pina la 15 g zaharuri/100 g	60	60		6,0	1,80	47,70	192,00
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cacao cu lapte			200				139,60
cacao	3	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lapte 2,5 % grăsimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii							406,40
Cina 1							
Pârjoală din carne de porc			1/100				160,63
carne de porc degresată	120	100		10,61	3,68	0	78,75
pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Ragu din legume			150				125,20
cartofi	125	100		1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă	20	15		0,36	0	2,00	8,82
morcov	25	21,5		0,26	0,02	1,40	8,20
ardei dulce	27	20		0,19	0	1,13	5,63
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Ceai cu zahăr			200				17,40
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1							565,73
Cina 2							
Apă plată	500	500	1/500				
Chiflă fără grăsimi hidrogenizate, pina la 15 g zaharuri/100 g	100	100	1/100	10,00	1,60	50,0	257,00
Total cina 2							257,00
TOTAL pentru II zi				105,68	88,2 2	448,61	2905,19

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

<i>Chindii</i>							
Suc 100% natural, tomate	200	200	200	1		7,00	34,00
Cașcaval pe chiflă			10/50				193,10
cașcaval 45% grăsimi	10	10		3,99	4,15	0	59,60
Chiflă fără grăsimi hidrogenizate, pina la 15 g zaharuri/100 g	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii							227,10
<i>Cina 1</i>							
Tiftele în sos			120/50				161,34
fileu de găină	140	120		12,81	5,42	3,70	73,30
ulei de floarea soarelui n	5	5		0	4,95	0	44,95
pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	36	30		0,30	0	1,68	7,41
făină	5	5		0,4	0,04	2,92	14,32
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Cartofi fierți cu verdeață			200				204,42
cartofi	250	200		3,80	0,19	36,12	152,06
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
mărar	2	2		0,03	0	0,1	0,42
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Compot din fructe uscate			200				129,90
fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Portocale	250	250	250	1,58	0,18	19,26	82,26
Total cina 1							711,42
<i>Cina 2</i>							
Biochefir natural de 2,6% grăsimi	220	220	1/220	6,00	0,1	6,00	92,00
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri, pina la 15 g zaharuri/100 g	70	70	1/70	5,74	6,65	51,80	298,20
Total cina 2							390,2
TOTAL pentru III zi				110,45	76,82	425,29	2880,98

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 4
Sezon estival 2026

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<i>Dejun</i>							
Tartina cu brinza cu cheag tare			15/30	4,33			138/28
Piine din faina integrala	30	30		0,43	8,20	0,09	80,10
Brinza matura 45 proc. grasime	15,6	15		4,05	5,00	0,05	58,18
Terci din orez, lapte, fructe confiate			200/10/10				299,29
orez	90	89		3,25	0,89	28,0	126,61
lapte 2,5% grăsime	180	180		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5	5		0	0	5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
fructe confiate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr			200				17,40
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Caise	200	172	172	0,72	0,18	26,00	104,40
Total dejun							559,37
<i>Prânz</i>							
Salată din morcov, mere decojite, stafide			100/10				104,46
morcov	95	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere fără coajă	30	20		0,07	0	1,99	8,27
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă cu cartofi și mazăre			250				145,37
cartofi	75	50		0,72	0,04	6,84	28,80
mazăre	15	14		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui verdeață	5	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bătută din fileu de găină			1/120				191,26
fileu de pui	150	120		21,84	9,24	6,30	124,95
pesmeți	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5					
Terci din arnăut			180				282,09
crupe de arnăut	50	49		7,72	0,64	43,11	229,73
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5		0	0	0	
Compot din mere proaspete			200				59,01
mere proaspete	45,6	40		0,18	0,05	1,62	24,21

zahăr	3	3		0	0	9,90	34,80
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							1044,69
<u>Chindii</u>							
Budincă din cartofi cu carne			250				282,98
cartofi	100	72		1,44	0,07	13,68	57,6
carne de vită	100	75		15,5	5,25	0	112,5
ceapă	10	8,4		0,14	0	0,80	3,53
ouă extra	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
ulei de floarea soarelui	10	10		0	9,90	0	89,90
pesmeți	3	3		0,3	0,03	219	10,74
Lapte fiert			200				104
lapte 2,5% grăsime	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii							386,98
<u>Cina 1</u>							
Ceai cu zahăr și lămâie			200/10				19,14
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Carne de porc fiartă			1/100				79
carne de porc degresată	115	100		16	1,7	0,5	79
Legume Coapte			150				98,45
dovlecei	70	50		0,5	0,02	0,4	10
morcov	55	40		0,3	0,02	1,2	14
ceapă	30	20		0,4	0,01	0,9	12
vinete	70	50		0,4	0,02	0,3	17,5
ulei de floarea soarelui	5	5			4,95		44,95
sare iodată	0,5	0,5					
Tartina cu unt			10/50				208,3
paine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
unt cu conținut de 82,5% de grăsime	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
Mandarine	100	100	100	0,35	0	9,94	41,36
Total cina 1							367,25
<u>Cina 2</u>							
Biochefir natural 2,5% grăsime			1/220	6,0	0,1	6,0	92
Biscuiți de ovăș fără grăsimi hidrogenizate, pina la 15 g zaharuri/100 g			100	10	1,60	50,00	357,00
Total cina 2							449,00
TOTAL pentru IV zi				97,51	80,51	374,82	2807,29

Ziua 5
Sezon estival 2026

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<i>Dejun</i>							
Terci din hrișcă, lapte, unt			150/10				381,98
hrișcă	50	49		7,92	1,37	40,30	234,30
lapte 2,5% grăsime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5	5		0	0	5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Magiun pe chiflă			10/50				150,50
magiun	10	10		0,25	0,1	5,64	22,00
chiflă școlărească fără grăsimi hidrogenizate, pînă la 15 g zaharuri/100 g	50	50		5,00	0,80	25,00	128,50
Cacao cu lapte			200				139,6
cacao	3	3		0,41	1,62	0,06	18,20
lapte 2,5% grăsimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Banane	200	170	170	1,4	0,42	30,80	124,60
Total dejun							796,68
<i>Prânz</i>							
Salată din sfeclă fiartă, prune uscate			100				167,15
sfeclă fiartă	100	80		1,36	0	4,32	17,20
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
prune uscate f/s	20	20		0,34	0,14	12,6	50
Seminte de bostan	10	10		2,5	4,5	1,5	55
Supă din cartofi cu arpacaș			250				134,31
cartofi	90	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacaș	10	9		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui	2,5	2,5		0	1,48	0	22,48
pătrunjel	4	4		0,07	0	0,20	0,87
sare iodată	0,5	0,5					
Pește copt cu legume			150/70				158,63
pește	170	150		11,92	3,30		102,36
ceapă	20	15		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	30,5	25		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	31	25		0,09	0	0,56	2,81
Mămăliguță			180				269,02
făină de porumb	60	59		6,67	2,67	44,67	216,66
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5					

Compot din caise			200				129,90
caise	100	84		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							1121,51
<u>Chindii</u>							
Tartină cu unt și cașcaval			10/15/30				214,50
pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
cașcaval 45% grăsime	15	15		3,99	4,15	0	59,60
Ou fiert			1/45				55,98
ou extra	45	45		5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr			200				17,40
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Total chindii							287,88
<u>Cina 1</u>							
Salată din roșii și ardei dulce			1/75				44,37
roșii proaspete	85	70		0,44	0	3,00	12,83
ceapă	8	5		0,07	0	0,40	1,76
ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
ardei dulce	16	12,50		0,09	0	0,56	2,81
sare iodată	0,5	0,5					
Piureu din cartofi			150/10				188,02
cartofi	181,25	145		2,51	0,13	23,80	100,22
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
lapte 2,5% grăsime	25	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Fileu de pui înăbușit cu legume			100/50				186,36
fileu de pui	130	100		23,09	9,77	6,66	132,90
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	38,5	25		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	30,5	25		0,18	0	1,00	4,41
Băutură din măcieș			200				67,4
măcieș	80	80		0	0	0	50
zahăr	3	3		0	0	3,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1							619,65
<u>Cina 2</u>							
Chefir natural 2.5 proc.grasime	200	200	1/200	6,00	5,00	50,00	110,00
Total cina 2							110,00
TOTAL pentru V zi				106,33	87,66	443,34	2935,72

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 6
Sezon estival 2026

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<i>Dejun</i>							
Terci din orz, zahăr și unt			180/10				329,90
crupe de orz	60	59		8,04	1,39	40,89	237,70
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lapte	150	150					
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval și unt			10/20/30				229,40
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
cașcaval 45% grăsime	20	20		4,99	5,18		74,50
pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâie			200/10				19,14
ceai infuzie	1	1					
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete	200	166	166	0,70	0	19,98	82,72
<i>Total dejun</i>							661,16
<i>Prânz</i>							
Salată din legume proaspete			100				64,02
varză albă	120	80		1	0	6,76	38,81
castraveți	35	30		0,29	0	1,2	4,58
ceapă	8	5		0,9	0	0,5	2,21
mărar	2	2		0,03	0	0,10	0,44
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1,98	0	17,98
sare iodată	0,5	0,5					
Borș țărănesc			250				101,5
varză	51,5	37,5		0,24	0	1,62	9,30
cartofi	80,3	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0	0,10	0,44
sare iodată	0,5	0,5					
Chifteluțe din fileu de pui			110/50				126,39
fileu de pui	120	80		14,56	6,16	4,20	83,30
pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	27	21,5		0,30	0	1,68	7,41
făină	4	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Paste fierte			200				252,76
paste	50	49		6,4	0,84	47,36	200,40

unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din cireșe proaspete			200				41,61
cireșe	45,60	42		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							848,78
Chindii							
Tartină cu unt și magiun			10/20/30				198,90
pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
magiun	10	10		0,50	0,20	11,28	44,00
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
Ou fiert			1/45				55,98
ou extra	45	45		5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie			200				19,14
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii							274,02
Cina 1							
Tartină cu fileu de curcan			100/50				266,40
fileu de curcan	115	100		23,09	9,77	6,66	132,90
pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Terci din orez			200/10/10				277,16
orez	50	49		4,05	1,11	34,93	202,36
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,10	74,80
Cacao cu lapte			150				139,6
cacao	3	3		0,41	1,62	0,06	18,2
lapte 2,5% grăsimi	150	150		6,0	4,0	10,0	104
zahăr	3	3				4,95	17,40
Total cina 1							683,16
Cina 2							
Apă plată	500	500	1/500	1		23,40	94,00
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri, pina la 15 g zaharuri/100 g	100	100	1/100	11,00	3,00	79,00	320
Total cina 2							414,00
TOTAL pentru VI zi				107,81	85,41	442,03	2881,12

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 7
Sezon estival 2026

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<i>Dejun</i>							
Budincă din brânză de vaci cu magiun			100/10				312,77
brânză 5% grăsimi	97	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	4	4		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	5	5		0	0	6,93	24,36
ou dietic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
ulei de floarea soarelui	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Ceai cu lămâie			200				22,62
infuzie	1	1					
lămâie	10	10		0,18	0,05	1,62	5,22
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Prune proaspete	150	135	135	1,40	0,42	30,80	124,60
<i>Total dejun</i>							459,99
<i>Prânz</i>							
Legume naturale			100				14,13
castraveți	58	50		0,37	0	1,40	5,58
roșii	56	50		0,29	0	2,00	8,55
Supă cu cartofi și tăieței de casă			250				126,42
cartofi	125	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăieței de casă	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
pastă de roșii	2	2		0,11	0	0,30	1,70
ulei de floarea soarelui	2,5	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2	2		0,03	0	0,10	0,44
sare iodată	0,5	0,5					
Carne de vită înăbușită			100/50				139,53
carne de vită	120	90		11,22	3,88	0	83,26
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	15	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
morcov	17	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ardei dulce	19	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Mazăre fiartă			200				339,80
mazăre uscată	80	79		21,05	0,92	48,52	287,44
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5					
Compot din fructe uscate			200				129,90
fructe uscate	50	49		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50

Pâine cu secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total prânz							1012,28
Chindii							
Tartină cu pârjoală din fileu de găină			100/50				285,78
Pârjoală din fileu de pui			1/100				152,28
fileu	130	100		14,52	6,16	4,20	83,30
pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Ceai cu zahăr și lămâie			200				19,14
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii							304,92
Cina 1							
Salată din varză proaspătă			1/50				88,07
varză proaspătă	75,4	50		1,0	0	6,76	38,81
ceapă	8	5		0,9	0	0,5	2,21
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	9	5		0,6	0,07	0,35	2,1
Pește copt			1/150				170,30
pește	165	150		23,09	9,77	6,66	132,9
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Ragu din legume			150				125,20
cartofi	125	100		1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă	35	25		0,36	0	2	8,82
morcov	39	25		0,026	0,02	1,4	8,20
ardei dulce	42	25		0,19	0	1,13	5,63
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
Ceai cu zahăr			200				17,40
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1							534,47
Cina 2							
Biochefir natural 2,5% grăsime	220	220	1/220	6,0	1,0	6,0	92
Biscuiți de ovăș, pina la 15 g zaharuri/100 g	50	50	1/50	8,55	2,10	48,00	262,50
Total cina 2							354,50
TOTAL pentru VII zi				125,99	72,03	390,67	2866,16

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 8
Sezon estival 2026

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<i>Dejun</i>							
Terci din ovăs cu lapte și stafide			200/10/10				295,56
crupe de ovăs	60	59		5,94	2,90	32,67	122,88
zahăr	3	3		0	0	5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
lapte 2,5% grăsime	150	150		3,00	2,00	5,00	52,00
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Tartină cu cașcaval			20/30				154,60
cașcaval 45% grăsime	20	20		4,99	5,18		74,50
pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Lapte fierț			200				104,00
Lapte 2,5% grăsimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Piersici proaspeți	200	160	160	0,72	0,18	27,00	104,40
Total dejun							658,56
<i>Prânz</i>							
Salată din morcov, mere și stafide, seminte			100/10				106,53
morcov	80	66		0,83	0,06	4,48	26,24
mere	30	22		0,09	0	2,49	10,34
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Seminte de susan	10	10		0,17	0,07	6,3	25,00
Ciorbă cu legume			250				92,22
varză proaspătă	95	71		0,45	0	3,07	17,61
cartofi	41,25	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	15	12,5		0,18	0	1,00	4,41
pastă de roșii	2	2		0,11	0	0,30	1,70
ulei de floarea soarelui	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0	0,10	0,44
sare iodată	0,5	0,5					
Fileu de pui înăbușit cu legume			90/50				186,36
fileu de pui	120	90		23,09	9,77	6,66	132,90
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	35,5	25		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	30,5	25		0,18	0	1,00	4,41
Terci din grâu			180				306,62
crupe de grâu	60	59		9,22	0,76	51,48	254,26
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
sare iodată	0,5	0,5					
Compot din mere			200				36,26

mere proaspete	54,8	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							990,52
<u>Chindii</u>							
Cacao cu lapte			200				139,6
Lapte 2,5% grăsimi	200	200		6,00	4,00	10,00	104,00
cacao	3	3		0,41	1,62	0,06	18,2
zahăr	3	3				4,95	17,40
Tartină cu cașcaval			10/50				172,61
cașcaval 45% grăsime	10	10		2,62	2,72	0,	39,11
pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii							312,21
<u>Cina 1</u>							
Legume naturale			50/50				14,13
castraveți	60	47,50		0,37	0	1,40	5,58
roșii	60	58,5		0,29	0	2,00	8,55
Tiftele în sos			90/50				161,34
fileu de găină	100	85		12,81	5,42	3,70	73,30
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	30	25,5		0,30	0	1,68	7,41
făină	4	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Terci din mei			150				264,17
crupă de mei	50	49		6,53	2,49	43,36	224,53
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5,3	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
sare iodată	0,5	0,5					
Ceai cu zahăr și lămâie			200				19,14
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1							592,28
<u>Cina 2</u>							
Caise	200	166	200	1,40	0,42	30,8	124,6
Chiflă cu stafide fără grăsimi hidrogenizate, pina la 15 g zaharuri/100 g	100	100	1/100	8,55	2,10	48,00	262,50
Total cina 2							387,10
TOTAL pentru VIII zi				112,26	82,09	442,92	2940,67

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

<i>Chindii</i>							
Ceai cu zahăr și lămâie			200				19,14
ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Chiflă cu unt și cașcaval			10/20/50				283,10
Chiflă fără grăsimi hidrogenizate, pînă la 15g zaharuri/100 g	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
cașcaval 45% grăsimi	20	20		4,99	8,20	0,09	74,80
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Total chindii							302,5
<i>Cina 1</i>							
Legume naturale			30/30				8,48
castraveți	35	30		0,17	0	1,20	5,13
roșii	37	30		0,22	0	0,84	3,35
Pilaf cu fileu de pui			70/100				267,99
fileu de găină	94	70		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	30	29		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	15	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	17	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5					
Băutură cu lămâie			200				22,62
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina 1							432,59
<i>Cina 2</i>							
Apă plată	500	500	1/500				
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri, pînă la 15g zaharuri/100 g	100	100	1/100	10	1,6	50	357
Total cina 2							357,0
TOTAL pentru IX zi				75,98	91,97	426,70	2844,69

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 10
Sezon estival 2026

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Brutto (gr)	Masa de produse pentru o porție Netto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, calorii
<u>Dejun</u>							
Supă din lapte cu macaroane și stafide			200/10				340,03
macaroane	20	19		4,65	0,55	36,46	115,35
lapte 2,5% grăsime	200	200		3,00	2,00	5,00	104,00
zahăr	5	5				5,94	20,88
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ou fiert extra	45	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2,5%	200	200		6,0	4,0	10,0	104,0
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri, pina la 15g zaharuri/100 g	100	100	1/100	4,1	4,76	37,0	213,0
Piersici	200	160	160	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun							837,61
<u>Prânz</u>							
Salată din castraveți, tomate și ceapă			100				62,61
castraveti proaspeți	50	45		0,38	0	1,4	5,58
tomate	50	47		0,28	0	2,0	8,56
ceapă	7	5		0,07	0	0,8	3,52
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
sare iodată	0,5	0,5					
Supă de cartofi cu orez			250				69,55
cartofi	75	50		0,96	0,05	9,10	38,30
morcov	17,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5	10		0,17	0	0,96	4,23
ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2	2		0,03	0	0,10	0,44
Pește copt cu legume			150/50				158,63
pește	170	150		11,92	3,30		102,36
ceapă	12,5	10		0,18	0	1,00	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	22,5	20		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	24,5	20		0,09	0	0,56	2,81
Terci din hrișcă			180				290,06
hrișcă	50	49		8,04	1,39	40,89	237,70
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete			200				41,61
mere proaspete	60	54,6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50

Portocale	150	140	140	0,95	0,11	11,55	49,35
Total prânz							805,31
Chindii							
Suc 100% natural, morcov	200	200	1/200	1,00		18,00	100,00
Tartina cu cascaval pîne			30/15				
	30	30		2,43	0,36	14,4	80,10
cascaval	15	15		3,99	4,15	0	59,60
Total chindii							239,7
Cina 1							
Legume coapte			1/150				78,53
ardei dulce	70	50		0,52	0	3,40	27,83
dovlecel	75	50		0,63	0	3,2	24,5
morcov	74	50		0,59	0	3,33	26,2
Fileu de găină fiert cu unt			90/5				170,30
fileu de pui	120	90		23,09	9,77	6,66	132,9
unt cu conținut de 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
sare iodată	0,5	0,5					
Ceai cu zahăr și lămâie			200				19,14
ceai infuzie	1	1					
zahăr	3	3		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Total cina 1							530,47
Cina 2							
Apă plată	500	500	1/500				
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, pina la 15g zaharuri/100 g	50	50	1/50				160
Total cina 2							160
TOTAL pentru X zi				99,29	74,43	396,57	2873,09

*Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic