

Coordonat:

Şef Direcție,
Pistruga Aliona
Centrul de Sănătate Publică Edineț



APROBAT

” 30 ” 2024

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



APROBAT

” 30 ” aprilie 2024

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
Dejun						
1	Terci de grâu cu lapte	1/200	10,96	11,65	49,99	367,34
	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
	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
	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
Compoziția chimică total dejun			18,55	22,2	111,9	826,05
Prânz						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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

	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
	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				43,17	32,15	134,06	1070,53
Chindii							
1	Suc	1/200		1	0	20,4	95
	Suc (zahăr<5g/100ml)		200	1	0	20,4	95
2	Chiflă în asortiment	1/80		4,1	16,81	25,47	264
	Chiflă achiziționată		80	4,1	16,81	25,47	264
3	Fructe de sezon	1/150		1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (cireșe)		150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii				6,1	17,89	65,6	444
Cina							
1	Legume proaspete de sezon	1/100		0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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
	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
	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				43,64	23,77	111,21	822,12
			<i>Total</i>	<i>111,46</i>	<i>96,01</i>	<i>422,77</i>	<i>3162,7</i>

Componența chimică: proteine – 111,46; lipide – 96,01; glucide – 422,77; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3162,7 kcal

A doua zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de orez cu lapte	200/10	7,36	10,85	54,89	369,1
	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
	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
	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
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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
	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
	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

	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
1	Chefir	1/200	6	2	7,6	70
	Chefir (1%)	200	6	2	7,6	70
2	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	15,7	33,8	298,8
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	15,7	33,8	298,8
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			12,8	18,78	61,13	453,8
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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
	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
<i>Total</i>			<i>112,11</i>	<i>79,5</i>	<i>383,94</i>	<i>2937,29</i>

Componența chimică: proteine – 112,46; lipide – 79,05; glucide – 383,94; sare – 2,1
Valoarea calorică – 2937,29 kcal

A treia zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs cu lapte	1/200	7,54	12,14	30,48	283
	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
	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
	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
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270
	Unt 72, 5%	10	0,1	7,25	0,25	74
Compozența chimică total dejun			20,38	27,49	91,24	738,21
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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 pârhoală în sos	1/200/100/30	34,9	26	33,22	596
	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
	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
	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			46,61	35,08	117,2	1089,97
Chindii						
1	Bifidoc în asortiment	1/200	5,6	5	8,8	101
	Bifidoc (2,5%)		5,6	5	8,8	101
2	Chiflă în asortiment	1/80	9,11	14,81	35,47	253
	Chiflă achiziționată	80	9,11	14,81	35,47	253
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			15,71	20,89	64	439
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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
	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			34,72	19,57	101,51	744,34
<i>Total</i>			<i>117,42</i>	<i>103,03</i>	<i>373,95</i>	<i>3011,52</i>

Componența chimică: proteine – 117,42; lipide – 103,03; glucide – 373,95; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3011,52 kcal

A patra zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de griș cu lapte	1/200	6,66	10,55	32,39	290,7
	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
	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
	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
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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
	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

	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
	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				41,21	34,22	129,76	1041,35
Chindii							
1	Chefir	1/200		6	2	7,6	70
	Chefir (1%)		200	6	2	7,6	70
2	Plăcintă în asortiment	1/120		5,8	17,7	33,8	298,8
	Plăcintă achiziționată		120	5,8	17,7	33,8	298,8
3	Fructe de sezon	1/150		1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (mere)		150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii				12,8	20,78	61,13	453,8
Cina							
1	Salată din legume proaspete	1/100		1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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
	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				36,17	27,41	118,13	898,19
			<i>Total</i>	<i>116,04</i>	<i>107,66</i>	<i>412,51</i>	<i>3212,04</i>

Componența chimică: proteine – 116,04; lipide – 107,66; glucide – 412,51; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3212,04 kcal

A cincea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de grâu cu lapte	1/200	10,96	11,65	49,99	367,34
	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
	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
	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
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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
	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
	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

	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
Chindii						
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	20,4	95
2	Chiflă în asortiment	1/80	5,11	17,81	35,47	353
	Chiflă achiziționată	80	5,11	17,81	35,47	353
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	15,73	85
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	15,73	85
Componența chimică total chindii			7,11	18,89	71,6	533
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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
	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
<i>Total</i>			95,21	89,2	409,37	2993,6

Componența chimică: proteine – 95,21; lipide – 89,2; glucide – 409,37; sare – 2,1

Valoarea calorică – 2993,6 kcal

A șasea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de mei cu lapte	1/200	7,36	11,75	36,39	300,7
	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
	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
	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
	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
Prânz						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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	
	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	
	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			43,36	27,99	137,56	1074,18	
Chindii							
1	Suc	1/200	1	0	20,4	95	
	Suc (zahăr<5g/100ml)		200	1	0	20,4	95
2	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	17,7	30,8	298,8	
	Plăcintă achiziționată		120	5,8	17,7	30,8	298,8
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85	
	Fructe de sezon (mere)		150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			7,8	18,78	70,93	478,8	
Cina							
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5	
	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	
	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	
	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	
	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			33,95	19,37	87,41	673,16	
<i>Total</i>			<i>105,31</i>	<i>93,24</i>	<i>393,05</i>	<i>2982,05</i>	

Componența chimică: proteine – 105,31; lipide – 93,24; glucide – 393,05; sare – 2,1

Valoarea calorică – 2982,05 kcal

A șaptea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Paste făinoase cu lapte	1/250	10,66	11,65	45,89	363,4
	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
	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
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270
	Cașcaval (45%)	25	6	6	0	80
Compozența chimică total dejun			29,86	26,35	116,99	891,4
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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
	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
	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
	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
Chindii						
1	Bifidoc în asortiment	1/200	5,6	5	8,8	101
	Bifidoc (2,5%)		5,6	5	8,8	101
2	Chiflă în asortiment	1/80	9,11	14,81	35,47	253
	Chiflă achiziționată	80	9,11	14,81	35,47	253
3	Fruite de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fruite de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			15,71	20,89	64	439
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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
	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
<i>Total</i>			<i>123,4</i>	<i>102,67</i>	<i>388,83</i>	<i>3170,26</i>

Componența chimică: proteine – 123,4; lipide – 102,67; glucide – 388,83; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3170,26 kcal

A opta zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de griș cu lapte	1/200	6,66	10,55	32,39	290,7
	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
	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
	Pâine din făină de grâu albă	100	7	3,3	50	270
	Magiun de mere	30	0,45	0	1,65	73,5
Compoziția chimică total dejun			14,15	13,85	94,05	675,41
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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
	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
	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
	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
Compoziția chimică total prânz			49,76	31,75	143,56	1094,2
Chindii						
1	Suc	1/200	1	0	23,4	95
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	23,4	95
2	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	17,7	35,8	298,8
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	17,7	35,8	298,8
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	19,73	85
Compoziția chimică total chindii			7,8	18,78	78,93	478,8
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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
	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
Compoziția chimică total cina			44,17	27,91	111,73	868,75
<i>Total</i>			<i>115,88</i>	<i>92,29</i>	<i>428,27</i>	<i>3117,16</i>

Compoziția chimică: proteine – 115,88; lipide – 92,29; glucide – 428,27; sare – 2,1
Valoarea calorică – 3117,16 kcal

A noua zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs cu lapte	1/200	7,54	12,34	28,48	289
	Fulgi de ovăs	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
	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
	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
	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			20,73	20,44	90,64	743,71
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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
	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
	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
	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			44,24	21,23	140,76	1024,95
Chindii						
1	Chefir	1/200	6	2	7,6	70
	Chefir (1%)	200	6	2	7,6	70
2	Chiflă în asortiment	1/80	9,11	14,81	35,47	353
	Chiflă achiziționată	80	9,11	14,81	35,47	353
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	19,73	85
	Fructe de sezon (cireșe)	150	1	1,08	19,73	85
Componența chimică total chindii			16,11	17,89	62,8	508
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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
	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			34,47	25,69	95,31	817,59
<i>Total</i>			<i>115,55</i>	<i>85,25</i>	<i>389,51</i>	<i>3094,25</i>

Componența chimică: proteine – 115,55; lipide – 85,25; glucide – 389,51; sare – 2,1

Valoarea calorică – 3094,25 kcal

A zecea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun						
1	Terci de orez cu lapte	200/10	7,36	10,85	54,89	369,1
	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
	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
	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
Prânz						
1	Legume proaspete de sezon	1/100	0,9	0,1	3,3	16,5
	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
	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
	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
	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

	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			39,08	28,36	122,16	962,6
Chindii						
1	Suc	1/200	1	0	23,4	95
	Suc (zahăr<5g/100ml)	200	1	0	23,4	95
2	Plăcintă în asortiment	1/120	5,8	17,7	23,8	298,8
	Plăcintă achiziționată	120	5,8	17,7	23,8	298,8
3	Fructe de sezon	1/150	1	1,08	15,73	85
	Fructe de sezon (mere)	150	1	1,08	15,73	85
Componența chimică total chindii			7,8	18,78	62,93	478,8
Cina						
1	Salată din legume proaspete	1/100	1,38	5,12	7,1	78,93
	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
	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
	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
	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			39,87	26,51	124,43	952,39
<i>Total</i>			<i>113,31</i>	<i>99,2</i>	<i>435,51</i>	<i>3290,89</i>

Componența chimică: proteine – 113,31; lipide – 99,2; glucide – 435,51; sare – 2,1
Valoarea calorică – 3290,89 kcal