

COORDONAT:

Şef CSP Soroca

VLADIMIR GUTU**PRIMAR**

s. Cuhurestii de Sus

VALERIU LUPAN**APROBAT:**

Directorul ÎC

"Coopăimentatia din
or. Florești"**ELENA PLĂMĂDEALĂ****MENIU – MODEL**

pentru cantina taberei de odihna si intremare „Prietenia”
din s.Cuhurestii de Sus pe anul 2019

PRIMA ZI
PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Salată din legume proaspete	1/150	2,61	2,30	8,56	66,63	<i>5,64</i>
	varză	100	1,8	0,2	5,8	33	
	morcov	25	0,32	0,03	1,75	8,25	
	ceapă verde	10	0,13	0	0,35	2	
	pătrunjel	10	0,36	0,07	0,66	4,8	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
2	Borș „Moldovenesc	1/350	6,07	3,5	24,49	126,18	<i>5,75</i>
	cartofi noi	74	1,26	0,15	12,87	28,86	
	fasole	16	3,7	0,3	7,52	48,48	
	morcov	15	0,19	0,02	1,05	4,95	
	ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,5	3	
	pastă de tomate	12	0,6	0	2,27	11,52	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
	mărar	5	0,09	0	0,28	1,50	



3	Pilaf	1/250/75	18,53	6,98	32,98	272,52	18,99
	carne de găină	75	15	3,75	0	96	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	pastă de tomate	10	0,48	0	1,89	9,60	
	ceapă uscată	12	0,18	0,02	0,42	2,40	
	orez	40	2,8	0,2	30,32	135,0	
	morcov	5	0,07	0,01	0,35	1,65	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
4	Piine	1/100	5	0,7	47,50	212	1,00
	piine de seară	100	5	0,7	47,50	212	
5	Suc	1/200	0,18	0	34,80	144	3,00
	suc din mere	200	0,18	0	34,80	144	

	Compozența chimică total prînz		32,39	13,48	148,33	821,33	34,37
--	---------------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon vișină	1/150	1,8	0,75	15	66	6,00
2	Biscuiți	1/50	3,5	5	38	271	4,00
	Compozența chimică total chindie		5,3	5,75	53	337	10,00

CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Ghiveci	1/100	1,28	2,15	4,86	44,38	7,00
	dovlecei	50	0,45	0,05	1,60	9	
	ardei graș verde	40	0,44	0,08	1,96	10	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	pastă de tomate	5	0,24	0	0,95	4,8	
	ulei vegetal		0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	

10. 10/10/10

2	Terci din porumb	1/250	5,28	79,23	47,38	241,75	<i>2,50</i>
	crupe porumb	63	5,23	75,6	47,25	204,75	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
3	Gulaș în sos	1/100/100	21,87	8,11	8,07	204,64	<i>16,19</i>
	carne de găină	100	20	5	0	128	
	ceapă uscată	24	0,36	0,05	0,84	4,8	
	pastă de tomate	20	0,96	0	3,78	19,2	
	făină de grâu	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	sare iodată	1	0	0	0	0	
4	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	<i>1,21</i>
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
5	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	<i>1,00</i>
6	Ou fiert	1 buc	5,6	4,8	0,24	68,4	<i>2,20</i>
	Ou de găină	40	5,6	4,8	0,24	68,4	
7	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,22	<i>0,70</i>
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,22	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cina		42,62	97,78	225,66	900,01	<i>30,80</i>
	Componenta chimică total pe prima zi		80,31	117,07	426,99	2058,34	<i>75,14</i>



A DOUA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din fulgi de ovăs cu lapte	1/250	7,49	8,52	30,36	246,50	3,91
	fulgi de ovăs	30	4,08	1,89	19,59	114,60	
	zahar	5	0	0	5,0	20,5	
	Lapte de vacă 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
2	Magiun de prune	1/20	0,30	0	11	49	0,60
3	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	2,70
4	Iaurt natural	1/100	3,3	0,10	3,9	30	4,50
5	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	1,00
6	Cacao cu lapte	1/200	2,8	3,2	15,20	111,52	2,32
	lapte de vacă 2,5%	100	2,8	2,5	4,7	62	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	cacao	3	0	0,72	0,51	8,52	
	Componenta chimică total dejun		21,09	27,14	110,96	825,02	15,03

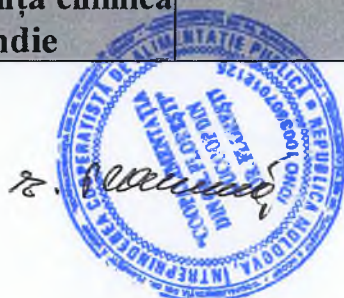
PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Legume proaspete	1/100	0,60	0,15	3	17,50	6,00
	castraveți	50	0,40	0	1,25	7	
	rosii	50	0,20	0,15	1,75	10,50	
2	Rasolnic	1/350	4,91	2,48	34,25	183,19	7,00
	cartofi noi	139	2,36	0,28	24,19	111,20	
	crupe arpacas	8	0,62	0,12	5,36	25,76	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,0	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	castraveți murați	27	0,76	0	0,35	5,13	

	pastă de tomate	12	0,58	0	2,27	11,52	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
	pătrunjel	5	0,18	0,04	0,33	2,40	
3	Terci din hrișcă	1/250	3,83	4,62	19,33	135,70	2,87
	hrișcă	30	3,78	0,99	19,20	98,70	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
4	Pește în legume	1/100/100	20,19	12,19	9,37	231,98	11,56
	pește „Merluciu”	100	18	10	0	167	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	morcov	50	0,65	0,05	3,50	16,50	
	ceapa uscată	42	0,63	0,08	1,47	8,40	
	pastă de tomate	5	0,24	0	0,95	4,80	
	faină	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
5	Piine de seară	1/100	5	0,7	47,5	212	1,00
6	Suc din mere	1/200	0,18	0	34,80	144	3,00
	Componenta chimică total prinz		34,71	20,14	148,25	924,37	3,43

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon	1/150	1,6	0	18	82	12,88
	malină	150	1,6	0	18	82	
2	Pateu cu magiun	60	3,40	2,71	31,22	187,95	7,00
	făină de grâu	25	2,75	0,28	17,25	83,50	
	drojdie	2	0,25	0,01	0,17	1,7	
	lapte de vacă 0,5	10	0,28	0,25	0,47	6,20	
	unt 72,5%	3	0,03	2,17	0,08	22,20	
	zahar	5	0	0	5	20,50	
	majiun de prune	15	0,09	0	8,25	36,75	
	ouă de găină	10	1,40	1,31	0,06	17,10	
	Componenta chimică total chindie		5,0	2,71	51,93	252,85	19,88



CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Pireu din mazăre	1/250	10,85	8,20	26,75	235,50	2,92
	Mazăre uscată boabe	50	10,75	0,95	26,50	161,50	
	unt 72,5%	10	0,10	7,25	0,25	74	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
2	Pîrjoală în sos	2/5/100	22,37	9,29	5,63	200,47	10,79
	carne de găină	100	20,0	5,0	0	128	
	ceapă uscată	10	0,15	0,01	0,35	2	
	pesmeți	10	0,82	0,08	5,22	25,50	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	ouă	10	1,4	1,20	0,06	17,10	
	Sos roșu	100	1,55	2,59	7,33	59,62	1,21
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
3	Vinegret	1/100	1,51	2,18	8,79	68,58	7,04
	cartofi noi	35	0,60	0,07	6,09	28	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,0	
	mazare verde	10	0,24	0,05	0,81	4,8	
	sfecclă roșie	20	0,26	0,02	1,40	8,60	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
4	Pîine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	9,00
5	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,21	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cina		43,32	23,18	108,50	845,38	23,66
	Componenta chimică total a doua zi		104,12	73,17	419,64	2847,62	90,00



A TREIA ZI

DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din griș cu lapte	1/250	6,77	6,87	32,76	258,86	3,77
	griș	30	3,36	0,24	21,99	94,20	
	zahar	5	0	0	5,0	20,5	
	lapte de vacă 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
2	Omletă naturală	1/100	9,24	9,95	1,77	139,73	4,48
	ou de găină	60	8,4	7,2	0,36	102,60	
	lapte de vacă 2,5%	30	0,84	0,75	1,41	18,60	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,53	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
3	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	2,70
4	Brânză cu cheag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	2,64
5	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	1,00
6	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,21	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total dejun		27,43	36,94	96,23	890,40	15,29

PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Salată din legume	1/100	1,39	2,03	4,35	43,03	3,00
	varză albă	45	0,81	0,02	2,61	14,85	
	ceapă uscată	5	0,08	0,01	0,18	1,0	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	castraveți	40	0,32	0	1,0	5,6	
	mărar	10	0,18	0	0,56	3,0	
2	Ciorbă	1/150	5,85	3,54	29,18	175,92	4,37
	cartofi noi	120	2,04	0,24	20,88	96	

	morcov	12	0,16	0,01	0,84	3,96	
	ceapă uscată	6	0,09	0,01	0,21	1,2	
	fasole	15	3,45	0,26	7,05	45,45	
	pătrunjel	3	0,11	0,02	0,20	1,44	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
3	Cartofi fierți	1/250	4,44	7,75	44,03	275,50	8,95
	cartofi noi	250	4,25	0,50	43,50	200	
	unt 72,5%	10	0,10	7,25	0,25	74	
	mărar	5	0,09	0	0,28	1,50	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
4	Gulaș în sos	1/100/100	21,87	2,12	8,07	141,13	16,19
	carne de găină	100	20	5	0	128	
	ceapă uscată	24	0,36	0,05	0,84	4,80	
	pastă de tomate	20	0,96	0	3,78	19,20	
	faină	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	1,21
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
5	Piine de seacă	1/100	5	0,70	47,50	212	1,00
6	Compot	1/200	0,07	0	25,27	104,05	2,00
	zmeură	65	0,07	0	15,28	63,05	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total prinz		40,17	18,73	165,73	1011,25	36,72

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon	1/200	0,60	0	20	84	8,90
	mere	200	0,60	0	20	84	
2	Cornișor	1/50	5,35	0,30	26,75	134,50	7,00
	Componenta chimică total chindie		5,95	0,30	47,05	218,50	15,90

CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Paste făinoase	1/250	5,81	9,62	45,67	253	3,31
	Paste făinoase	60	5,76	6	45,54	216	
	unt 72,5%	5	0,05	3,62	0,13	37	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
2	Șnițel în sos	1/100/100	23,74	7,87	6,90	198,30	15,87
	carne de vită	100	21	3,50	0	128	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	ouă de găină	10	1,40	1,20	0,06	17,10	
	pesmeți	12	1,34	0,17	6,84	35,16	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
	Sos roșu	100	1,59	2,59	7,34	59,62	1,21
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,16	0,02	0,36	2	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
3	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	1,00
4	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,21	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cină		38,18	20,98	119,91	792,13	22,09
	Componenta chimică total a treia zi		111,73	76,95	428,92	2912,28	90



A PATRA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	Pret
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din orez dulce cu lapte	1/250	7,31	10,53	52,58	354,80	4,00
	orez	55	3,85	0,28	41,69	185,90	
	zahar	5	0	0	5,0	20,50	
	lapte de vacă 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,40	
	unt 72,5%	10	0,10	7,25	0,25	74	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
2	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	2,70
	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	
3	Brînză cu teag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	2,64
	Brînză cu teag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	
4	Iaurt	1/100	3,3	0,10	3,9	30	4,50
5	Pîine din făină de grîu albă	1/100	7	0,90	50	240	1,00
6	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,21	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total dejun		22,03	30,75	118,18	876,61	15,54

PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Legume proaspete	1/100	0,60	0,15	3	17,50	6,00
	rosii	50	0,20	0,15	1,75	10,50	
	castraveți	50	0,40	0	1,25	7,0	
2	Borș „Ucarinele”	1/350	3,97	2,36	23,07	134,85	8,08
	sfeclă roșie	40	0,52	0,04	2,80	17,20	

	varză albă	50	0,90	0,10	29,0	16,50	
	cartofi noi	65	1,11	0,13	11,31	52	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,5	3,0	
	pastă de tomate	12	0,6	0	2,27	11,52	
	făină de grâu	2,4	0,26	0,03	1,66	8,01	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
	pătrunjel	3	0,11	0,02	0,20	1,44	
3	Terci din mei	1/250	6,65	5,23	35,77	220,70	3,51
	Crupe de mei	55	6,6	1,60	35,64	183,70	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	1	0	0	0	0	
4	Tifteluțe în sos	1/100/100	22,18	9,29	3,18	188,99	10,24
	carne de găină	100	20	5	0	128	
	ceapă uscată	30	0,45	0,06	1,05	6,0	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	făină de grâu	3	0,33	0,03	2,07	10,02	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
	ouă de găină	10	1,4	1,2	0,06	17,10	
	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	1,21
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
5	Piine de seară	1/100	5	0,70	47,50	212	1,00
6	Compot	1/200	13	0	26,05	107,30	2,00
	caise	65	13	0	16,06	66,30	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total prînz		52,95	20,32	145,90	968,96	32,04

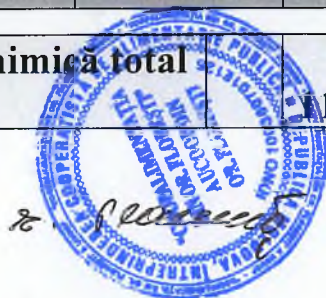
CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon	1/150	1,8	0,75	15	66	10,80
	vișine	1/150	1,8	0,75	15	66	

2	Chiflă	1/50	5,35	0,30	26,75	134,50	6,00
	Componenta chimică total chindie		7,15	1,05	41,75	200,50	16,80

CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din orz	1/250	4,39	8,08	37,10	251,10	2,11
	orz	55	4,29	083	36,85	177,10	
	unt 72,5%	10	0,10	7,25	0,25	74	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
2	Carne în legume	1/100/100	21,48	8,10	7,12	191,04	16,19
	carne de găină	100	20,00	5,00	0	128	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,0	
	morcov	15	0,20	0,02	1,05	4,95	
	pastă de tomate	12	0,58	0	2,27	11,52	
	faină de grâu	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
3	Ghiveci	1/150	1,95	2,25	7,28	58,58	5,62
	ardei graș verde	45	0,50	0,09	2,07	11,25	
	dovlecei	60	0,54	0,06	1,92	10,80	
	vinete	45	0,59	0,07	2,16	12,15	
	pastă de tomate	5	0,24	0	0,95	4,80	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	ceapă uscată	5	0,08	0,01	0,18	1,00	
4	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7,0	0,90	50	240	1,00
5	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,21	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cina		34,86	19,33	111,50	781,96	25,62
	Componenta chimică total a patra zi		116,99	71,45	417,33	2828,0	90



A CINCEA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Paste fainoase	1/250	5,81	9,62	45,67	253	3,31
	paste făinoase	60	5,76	6	45,54	216	
	unt 72,5%	5	0,05	3,62	0,13	37	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
2	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,50	0,50	148	2,70
3	Brînză cu cheag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	2,64
4	Pîine din făină de grîu albă	1/100	7	0,9	50	240	1,00
5	Lapte fiert	1/200	5,6	5	9,4	124	2,23
	lapte de vacă 2,5%	200	5,6	5	9,4	124	
	Componenta chimică total dejun		22,79	34,74	106,77	827,60	11,88

PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Salată din legume	1/100	1,66	2,25	6,15	52,23	3,92
	varză	45	0,81	0,09	2,61	14,85	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,0	
	ardei gras roșu	20	0,26	0,08	1,46	7,80	
	pătrunjel	5	0,18	0,04	0,33	2,40	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
2	Zeamă	1/350/30	9,76	4,15	29,26	303,42	10,62
	Carne de găină	30	6	1,50	0	38,40	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	ceapă uscată	20	0,30	0,04	0,701	4,00	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	pătrunjel	3	0,11	0,02	0,20	1,44	
	cartofi noi	64	1,09	0,13	11,14	51,20	
	paste făinoase cu ou	20	2,00	0,44	15,82	73,20	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	

3	Terci din arnaut	1/250	6,93	4,024	39,62	216,30	2,54
	Crupe de grâu	55	6,88	0,39	39,49	179,30	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
4	Pește în legume	1/100/100	20,07	12,19	9,37	231,98	11,56
	pește „Merluciu”	100	18	10	0	167	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	morcov	50	0,65	0,05	3,50	16,50	
	ceapa uscată	42	0,63	0,08	1,47	8,40	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
	pastă de tomate	5	0,24	0	0,95	4,80	
	făină de grâu	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
5	Piine de seară	1/100	5	0,7	47,50	212	1,00
6	Suc de mere	1/200	0,18	0	34,806	144	3,00
	Componenta chimică total prinz		38,58	23,31	166,70	1159,933	32,64

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon	1/200	0,60	0	20	84	11,97
	mere	200	0,60	0	20	84	
2	Iaurt natural	1/100	3,3	0,10	3,9	30	4,50
	Componenta chimică total chindie		3,90	0,10	23,90	114	16,47

CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Vinegret	1/100	1,51	3,18	8,79	77,87	7,04
	cartofi noi	35	0,60	0,07	6,09	28	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,0	
	mazare verde	40	0,24	0,05	0,81	4,80	

	sfeclă roșie	20	0,26	0,02	1,40	8,60	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
2	Terci din hrișcă	1/250	5,72	5,12	28,93	185,05	<i>287</i>
	hrișcă	45	5,67	1,49	28,82	148,05	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	1	0	0	0	0	
3	Gulaș în sos	1/100/100	21,87	8,11	8,07	196,57	<i>1619</i>
	carne de găină	100	20	5	0	128	
	ceapă uscată	24	0,36	0,05	0,84	4,80	
	pastă de tomate	20	0,96	0	3,78	19,20	
	faină de grâu	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	<i>1,21</i>
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
4	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	<i>1,00</i>
5	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,22	<i>0,70</i>
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,22	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cină		37,69	19,90	113,12	800,33	<i>2901</i>
	Componenta chimică total a cincea zi		102,96	78,05	410,49	2901,86	<i>90</i>



A SASEA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din fulgi de ovăs cu lapte	1/250	7,49	8,52	30,36	246,50	3,91
	fulgi de ovăs	30	4,08	1,89	19,59	114,60	
	zahar	5	0	0	5,0	20,5	
	Lapte de vacă 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,4	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
2	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,50	0,50	148	2,70
3	Brînză cu cheag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	2,64
4	Omletă naturală	1/100	12,04	12,35	1,89	173,98	4,48
	ou de găină	80	11,2	9,6	0,48	136,80	
	lapte de vacă 2,5%	30	0,84	0,75	1,41	18,60	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
5	Pîine din făină de grîu albă	1/100	7	0,9	50	240	1,00
6	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,21	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total dejun		30,95	40,99	93,95	912,29	15,43

PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Legume proaspete	1/150	0,90	0,23	4,51	26,25	5,00
	castraveți	75	0,60	0	1,88	10,50	
	roșii	75	0,30	0,23	2,63	15,75	
2	Borș „Moldovenesc”	1/350	6,07	2,5	24,49	116,89	6,25
	cartofi noi	74	1,26	0,15	12,87	28,86	
	fasole	16	3,7	0,3	7,52	48,48	
	morcov	15	0,19	0,02	1,05	4,95	
	ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,50	3,00	
	pastă de tomate	15	0,6	0	2,27	11,52	

	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
	mărar	5	0,09	0	0,28	1,50	
3	Terci din orz	1/250	2,79	4,15	23,58	149,70	2,11
	orz	35	2,73	0,52	23,45	112,70	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
4	Gulaș în sos	1/100/100	21,87	8,11	8,07	204,64	16,19
	carne de găină	100	20	5	0	128	
	ceapă uscată	24	0,36	0,05	0,84	4,80	
	pastă de tomate	20	0,96	0	3,78	19,20	
	faină de grâu	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	1,21
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	faină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
5	Piine de secară	1/100	5	0,7	47,50	212	1,00
6	Suc din mere	1/200	0,18	0	34,80	144	2,00
	Componenta chimică total prînz		38,35	18,88	150,28	913,10	34,76

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon	1/200	1,6	0	18	82	14,16
	malină	200	1,6	0	18	82	
2	Brînjogică		13,24	7,10	31,11	241,17	5,45
	brînză vaci 5%	40	7,84	0	1,40	30	
	faină grâu	30	3,30	0,33	20,70	100,20	
	drojdie	2	0,25	0,01	0,17	1,70	
	zahar	8	0	0	8	32,80	
	ouă de găină	10	1,40	1,20	0,06	17,10	
	lapte 2,5%	15	0,42	0,38	0,70	9,30	
	unt 72,5%	3	0,03	2,18	0,08	22,20	
	ulei vegetal	3	0	0	0	27,87	
	Componenta chimică total chindie		14,84	7,10	49,11	323,17	16,61

CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	Preț
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Tocană din legume	1/100	0,94	2,17	3,63	38,98	5,99
	dovlecei	50	0,45	0,05	1,60	9,00	
	ardei grași verde	25	0,28	0,05	1,15	6,25	
	roșii	15	0,06	0,05	0,53	3,15	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,00	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
2	Terci din mei	1/250	4,25	4,64	22,81	153,90	3,57
	Crupe de mei	35	4,20	1,01	22,68	116,90	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
3	Pîrjoală în sos	2/5/100	22,37	9,29	5,63	200,47	10,79
	carne de găină	100	20,0	5,0	0	128	
	ceapă uscată	10	0,15	0,01	0,35	2	
	pesmeți	10	0,82	0,08	5,22	25,50	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	ouă	10	1,4	1,20	0,06	17,10	
	Sos roșu	100	1,55	2,59	7,33	59,62	1,21
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
4	Pîine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	1,00
5	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,21	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cină		36,15	19,59	99,40	734,18	23,0
	Componenta chimică total a șasea zi		120,29	86,56	428,89	2882,74	90



A SAPTEA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	Pret ?
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din arnaut pe lapte	1/250	10,39	7,02	60,90	311,20	3,06
	crupe grâu	55	6,88	0,39	39,49	179,30	
	lapte de vacă 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,40	
	unt 72,5%	5	0,15	3,63	0,13	37	
	zahar	5	0	0	5,0	20,50	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
2	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	2,70
	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	
3	Brânză cu teag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	2,64
	Brânză cu teag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	
4	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,90	50	240	1,90
5	Cacao cu lapte	1/200	2,8	3,22	12,70	101,27	2,32
	lapte de vacă 2,5%	100	2,8	2,5	4,7	62	
	zahar	10	0	0	7,49	30,75	
	cacao	3	0	0,72	0,51	8,52	
	Componenta chimică total dejun		24,57	30,36	125,30	863,07	11,72

PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Salată din legume	1/100	1,31	1,09	4,12	32,45	3,00
	varză albă	45	0,81	0,09	2,61	14,85	
	ceapă verde	10	0,13	0	0,35	2,00	
	castraveți	35	0,28	0	0,88	4,90	
	mărar	5	0,09	0	0,28	1,50	
	ulei vegetal	1	0	1	0	9,29	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
2	Supă cu perișoare	1/350/35	12,18	4,17	34,22	224,78	9,93
	cartofi noi	130	2,21	0,26	22,62	104	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	ceapă uscată	20	1,5	0,04	0,70	4,0	

	pastă de tomate	4	0,19	0	0,08	3,84	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	orez	12	0,84	0,06	9,09	40,56	
	carne de găină	35	7,00	1,75	0	44,80	
	pătrunjel	5	0,18	0,04	0,33	2,40	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
3	Pilaf	1/250/75	18,97	8,02	35,74	295,37	18,99
	carne de găină	75	15	3,75	0	96	
	ulei vegetal	4	0	4	0	37,16	
	pastă de tomate	10	0,48	0	1,89	9,60	
	ceapă uscată	12	0,18	0,02	0,42	2,40	
	făină de grâu	4	0,44	0,04	2,76	13,36	
	orez	40	2,8	0,20	30,32	135,20	
	morcov	5	0,07	0,01	0,35	1,65	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
4	Piine de seară	1/100	5	0,70	47,50	212	1,00
5	Compot	1/200	0,71	0	10,19	94,30	2,00
	cireșe	65	0,71	0	0,20	53,30	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total prînz		38,17	13,98	131,77	858,90	34,92

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon	1/150	1,80	0,75	15	66	14,43
	vișine	1/150	1,80	0,75	15	66	
2	Biscuiți	1/50	4,9	3,4	39	196	4,00
	Componenta chimică total pe chindie		6,70	4,15	54	262	18,43

CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Ghiveci	1/100	1,21	0,14	4,45	70,75	2,15
	ardei graș verde	20	0,22	0,04	0,92	5,00	
	dovlecei	45	0,41	0,05	1,44	8,10	
	vinete	20	0,26	0,04	0,96	5,40	
	pastă de tomate	5	0,24	0	0,95	4,8	
	ulei vegetal		0	2	0	18,58	

	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	ceapă uscată	5	0,08	0,01	0,18	1,00	
2	Pireu din mazăre	1/250	10,85	8,20	26,75	235	<i>2,92</i>
	Mazăre uscată boabe	50	10	0,95	26,50	161,50	
	unt 72,5%	10	0,10	7,25	0,25	74	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
3	Tifteluțe în sos	1/100/100	22,18	9,29	3,18	188,99	<i>11,45</i>
	carne de găină	100	20	5	0	128	
	ceapă uscată	30	0,45	0,06	1,05	6,0	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	fainăde grâu	3	0,33	0,03	2,07	10,02	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	ouă de găină	10	1,4	1,2	0,06	17,10	
	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	<i>1,27</i>
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
4	Iaurt natural	1/100	3,30	0,10	3,9	30	<i>4,50</i>
5	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7,0	0,90	50	240	<i>1,00</i>
6	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10,00	41,21	<i>0,70</i>
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,21	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cina		46,13	21,22	105,61	865,57	<i>24,95</i>
	Componenta chimică total pe a șaptea zi		115,57	69,71	416,28	2849,54	<i>90</i>



A OPTA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din griș cu lapte	1/250	9,62	10,69	61,90	341,60	<i>3,77</i>
	griș	55	6,16	0,44	40,32	172,70	
	lapte de vacă 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,40	
	unt 72,5%	10	0,10	7,25	0,25	74	
	zahar	5	0	0	5,0	20,5	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
2	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	<i>2,70</i>
3	Brînză cu cheag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	<i>2,69</i>
4	Pîine din făină de grîu albă	1/100	7	0,9	50	240	<i>4,00</i>
5	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,22	<i>0,70</i>
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,22	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componența chimică total pe dejun		21,04	30,81	123,60	833,42	<i>19,81</i>

PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Legume proaspete	1/150	1,06	0,23	4,51	26,25	<i>5,72</i>
	castraveți	75	0,76	0	1,88	10,50	
	rosii	75	0,30	0,23	2,63	15,75	
2	Ciorbă	1/350	5,85	3,54	29,18	175,92	<i>4,37</i>
	cartofi noi	120	2,04	0,24	20,88	96	
	morcov	12	0,16	0,01	0,84	3,96	
	ceapă uscată	6	0,09	0,01	0,21	1,2	
	fasole albă uscată	15	3,45	0,26	7,05	45,45	
	pătrunjel	3	0,11	0,02	0,20	1,44	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	

3	Terci din porumb	1/250	5,28	79,23	47,38	241,75	2,50
	crupe porumb	63	5,23	75,6	47,25	204,75	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
4	Pește în legume	1/100/100	20,07	12,19	9,37	231,98	11,56
	pește „Merciliu”	100	18	10	0	167	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	morcov	50	0,65	0,05	3,50	16,50	
	ceapa uscată	42	0,63	0,08	1,47	8,40	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	pastă de tomate	5	0,24	0	0,95	4,80	
	făină	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
5	Piine de seară	1/100	5	0,70	47,50	212	1,00
6	Suc	1/200	0,04	0	10	41,22	3,00
	Componenta chimi că total prinz		37,30	95,89	147,94	936,12	28,16

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon	1/200	0,60	0	20	84	11,46
	mere	200	0,60	0	20	84	
2	Chiflă	1/50	5,35	0,30	26,75	134,50	7,00
	Componenta chimică total pe chindie		5,95	0,30	46,75	218,50	18,46

CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Salată din legume	1/150	2,43	2,23	8,46	64,83	5
	varză albă	100	1,8	0,20	5,8	33	
	morcov	25	0,32	0,03	1,75	8,25	
	ceapă verde	10	0,13	0	0,35	2	
	mărar	10	0,18	0	0,56	3,0	

	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
2	Cartofi fierți	1/250	4,44	7,75	44,03	275,50	8,95
	cartofi noi	250	4,25	0,50	43,50	200	
	unt 72,5%	10	0,10	7,25	0,25	74	
	mărar	5	0,09	0	0,28	1,50	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
3	Carne în legume	1/100/100	21,48	8,10	7,12	191,04	16,92
	carne de găină	100	20,00	5,00	0	128	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,0	
	morcov	15	0,20	0,02	1,05	4,95	
	pastă de tomate	12	0,58	0	2,27	11,52	
	fainăde grâu	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	ulei vegetal	83	0	3	0	27,87	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
4	Pîine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	1,00
5	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,22	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,22	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cină		35,39	18,98	119,61	812,59	32,57
	Componenta chimică total pe a opta zi		99,68	145,98	437,90	2800,63	9,0



A NOUA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Paste făinoase cu lapte	1/250	7,25	10,63	36,13	255,40	<i>3,91</i>
	paste făinoase	40	3,84	4	30,38	144	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	lapte de vacă 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,40	
	sare iodată	0,2	0	0	0	0	
2	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	<i>2,70</i>
3	Brânză cu cheag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	<i>4,67</i>
4	Ou fiert	1 buc	5,6	4,8	0,24	68,40	<i>2,20</i>
	ou de găină	40	5,6	4,8	0,24	68,40	
5	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	<i>1,00</i>
6	Cacao cu lapte	1/200	2,80	2,50	15,20	111,52	<i>2,32</i>
	lapte de vacă 2,5%	100	2,8	2,5	4,7	62	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	cacao	3	0	0,72	0,51	8,52	
	Componenta chimică total dejun		27,03	38,05	103,27	885,92	<i>14,77</i>

PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Legume proaspete	1/100	0,60	0,15	3,00	17,50	<i>4,00</i>
	castraveți	50	0,40	0	125	7	
	rosii	50	0,20	0,15	1,75	10,50	
2	Rasolnic	1/350	4,91	2,48	34,25	183,19	<i>7,00</i>
	cartofi noi	139	2,36	0,28	24,19	111,20	
	crupe arpacas	8	0,62	0,12	5,36	25,76	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,00	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	castraveți murati	20	0,76	0	0,35	5,13	

	pastă de tomate	12	0,58	0	2,27	11,52	
	ulei vegetal	2	0	2,00	0	18,58	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
	pătrunjel	5	0,18	0,04	0,33	2,40	
3	Terci din hrișcă	1/250	6,35	5,28	32,13	201,50	<i>2,87</i>
	hrișcă	50	6,3	1,65	32	164,50	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
4	Șnițel în sos	1/100/100	23,74	8,87	6,90	207,42	<i>17,08</i>
	carne de vită	100	21	3,50	0	118	
	ulei vegetal	4	0	4,00	0	37,10	
	ouă de găină	10	1,40	1,20	0,06	17,10	
	pesmeți	12	1,34	0,17	6,84	35,16	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	<i>1,27</i>
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
5	Piine de seară	1/100	5,0	0,70	47,50	212	<i>1,00</i>
6	Compot	1/200	0,20	0	16,44	68,30	<i>2,00</i>
	mere	65	0,20	0	6,50	27,30	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total prînz		44,29	20,07	147,55	949,53	<i>35,16</i>

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide * gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fruite la sezon	1/150	1,20	0	13,50	61,50	<i>1,2</i>
	malină	150	1,20	0	13,50	61,50	
2	Covrigei	1/50	5,5	0,65	36,50	165	<i>4,00</i>
	Componenta chimică total chindie		6,70	0,65	50	226,50	<i>16,06</i>



CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	Preț
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din orz	1/250	3,28	4,23	26,93	165,80	<i>2,19</i>
	orz	40	3,13	0,60	26,80	128,80	
	unt 72,5%	5	0,15	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
2	Gulaș în sos	1/100/100	21,87	8,11	8,07	168,70	<i>16,19</i>
	carne de găină	100	20	5	0	128	
	ceapă uscată	24	0,36	0,05	0,84	4,80	
	pastă de tomate	20	0,96	0	3,78	19,20	
	făină de grâu	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	ulei vegetal	3	0	3	0	27,87	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	<i>1,21</i>
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
3	Vinegret	1/100	1,51	5,18	8,79	96,45	<i>2,86</i>
	cartofi noi	35	0,60	0,07	6,09	28	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,00	
	mazare verde	10	0,24	0,05	0,81	4,80	
	sfeclă roșie	20	0,26	0,02	1,40	8,60	
	ulei vegetal	5	0	5,0	0	46,45	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
4	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	<i>1,00</i>
4	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,22	<i>0,70</i>
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,22	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cină		35,25	21,01	111,12	771,79	<i>24,07</i>
	Componenta chimică total pe a noua zi		113,27	79,78	411,94	2833,74	<i>90</i>



A ZECEA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Terci din orez dulce cu lapte	1/250	7,36	6,91	52,46	317,80	4,00
	orez	55	3,85	0,28	41,69	185,90	
	zahar	5	0	0	5,0	20,50	
	lapte de vacă 2,5%	120	3,36	3	5,64	74,40	
	unt 72,5%	5	0,15	3,36	0,13	37	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
2	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	2,70
	Unt 72,5%	1/20	0,20	14,5	0,50	148	
3	Brânză cu chteag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	2,64
	Brânză cu chteag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	
4	Iaurt	1/100	3,3	0,10	3,9	30	1,50
5	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,90	50	240	1,00
6	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	111,22	0,70
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,22	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componența chimi că total dejun		22,08	27,13	118,06	839,84	15,54

PRÎNZ

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Salată din legume	1/150	2,13	2,15	6,69	56,33	3,00
	varză albă	75	1,35	0,15	4,35	24,75	
	castraveți	50	0,40	0	1,25	7	
	Ceapă verde	15	0,20	0	0,53	3	
	ulei vegetal	2	0	2,00	0	18,58	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	mărar	10	0,18	0	0,56	3,0	
2	Borș „Ucarinesc”	1/350	3,97	4,37	23,07	153,43	8,08
	sfecclă roșie	40	0,52	0,04	2,80	17,20	
	varză albă	50	0,90	0,10	29,0	16,50	

	cartofi noi	65	1,11	0,13	11,31	52	
	morcov	20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	ceapă uscată	15	0,23	0,03	0,5	3,0	
	pastă de tomate	12	0,6	0	2,27	11,52	
	făină de grâu	2,4	0,26	0,03	1,66	8,01	
	ulei vegetal	4	0	4	0	37,16	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
	pătrunjel	3	0,11	0,02	0,20	1,44	
3	Terci din mei	1/250	6,55	5,23	35,74	220,70	3,57
	crupe de mei	55	6,6	1,60	35,64	183,70	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	0,13	37	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
4	Tifteluțe în sos	1/100/100	22,18	11,29	3,18	207,57	11,45
	carne de găină	100	20	5	0	128	
	ceapă uscată	30	0,45	0,06	1,05	6,0	
	ulei vegetal	5	0	5,00	0	46,45	
	faină de grâu	3	0,33	0,03	2,07	10,02	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
	ouă de găină	10	1,4	1,2	0,06	17,10	
	Sos roșu	1/100	1,55	2,59	7,33	59,62	1,02
	ulei vegetal	2,5	0	2,5	0	23,22	
	făină de grâu albă	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	pastă de tomate	15	0,72	0	2,83	14,40	
	morcov	10	0,13	0,01	0,70	3,30	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
5	Piine de seară	1/100	5	0,7	47,50	212	1,00
6	Suc din mere	1/200	0,18	0	34,80	144	3,00
	Componenta chimică total prînz		41,66	26,33	158,34	1053,65	31,25

CHINDIE

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Fructe la sezon	1/150	1,80	0,75	15	66	6,83
	vișine	150	1,80	0,75	15	66	
2	Cornișor	1/50	5,95	0,30	26,75	134,50	7,06
	Componenta chimică total chindie		7,15	1,05	41,75	200,50	13,83



CINA

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	Ret
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Legume proaspete	1/100	0,60	0,15	3	17,50	<i>2,54</i>
	rosii	50	0,20	0,15	1,75	10,50	
	castraveți	50	0,40	0	1,25	7	
2	Cartofi fierți	1/250	4,39	4,13	57,54	238,50	<i>8,95</i>
	cartofi noi	250	4,25	0,50	43,50	200	
	unt 72,5%	5	0,05	3,63	3,63	37	
	mărar	5	0,09	0	0,28	1,50	
	sare iodată	0,3	0	0	0	0	
3	Carne în legume	1/100/100	21,48	9,10	7,12	200,33	<i>16,19</i>
	carne de găină	100	20,00	5,00	0	128	
	ceapă uscată	10	0,15	0,02	0,35	2,00	
	morcov	15	0,20	0,02	1,05	4,95	
	pastă de tomate	12	0,58	0	2,27	11,52	
	faină de grâu	5	0,55	0,06	3,45	16,70	
	ulei vegetal	4	0	4,0	0	37,16	
	sare iodată	0,4	0	0	0	0	
4	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7,0	0,90	50	240	<i>1,00</i>
5	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,22	<i>0,70</i>
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,22	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total cina		33,51	14,38	127,66	737,55	<i>29,38</i>
	Componenta chimică total pe a zecea zi		104,40	68,89	445,81	2831,54	<i>90</i>



A UNSPREZECEA ZI DEJUN

Nr d/r	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Netto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorica kkal	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1	Paste fainoase	1/250	3,94	11,26	30,61	218	<i>3,37</i>
	paste făinoase	40	3,84	4	30,36	144	
	unt 72,5%	10	0,10	7,25	0,25	74	
	sare iodată	0,5	0	0	0	0	
2	Omletă naturală	1/100	12,04	12,35	1,89	173,98	<i>4,48</i>
	ou de găină	80	11,20	9,60	0,48	136,80	
	lapte de vacă 2,5%	30	0,84	0,75	1,41	18,60	
	ulei vegetal	2	0	2	0	18,58	
3	Unt 72,5%	1/10	0,10	7,25	0,25	74	<i>2,70</i>
4	Brânză cu cheag tare	1/20	4,18	4,72	1,20	62,60	<i>2,69</i>
5	Pâine din făină de grâu albă	1/100	7	0,9	50	240	<i>1,00</i>
6	Ceai cu zahar	1/200	0,04	0	10	41,22	<i>0,70</i>
	Ceai negru	0,2	0,04	0	0,01	0,22	
	zahar	10	0	0	9,99	41	
	Componenta chimică total dejun		27,30	36,47	93,95	809,80	<i>14,83</i>
	Componenta chimică total pe a unsprezecea zi		27,30	36,47	93,95	809,80	<i>14,83</i>

