

COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chişinău

D-na Eudochia TCACI



“ 4 ” 2019



“APROBAT”

Administrator

S.R.L. “Olcriscom”

Oleg OGOR

“ 2 ” 05 2019

MENIU –MODEL

Pentru alimentarea copiilor în

Tabăra de odihnă și întremare a sănătății copiilor

“ Cristiano”, s. Slobozia-Dușca, r-ul Criuleni

perioada estivală a. 2019

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.	Produsele alimentare	Cant. Brutto,gr.	Cant. Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
PRIMA ZI:									
Dejun:									
1	Terci din orez risipit cu carne de găină	200/90	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
2	Lapte 2,5 %	100,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45 %	100/10 /20	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			brânză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25
Prânz:									
1	Castraveți/tomate proaspeți	100,00	castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Borș din carne cu smântână	350/10	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			pastă de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			verdeță	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Compot din mere	200,00	mere proaspete	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de seară	100,00	pâine	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:									
1	Pateu cu magiun	60,00	făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20

			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10
Cina I:									
1	Vinegret	250,00	sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă verde	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			ulei	10,00	10,00			9,90	89,90
2	Ouă de găină	52,00	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Cina II:									
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						94,28	113,71	385,89	2951,22
A DOUA ZI:									
Dejun:									
1	Carne fiartă de găină	100,00	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
2	Omletă	100,00	ouă de găină	4,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
Prânz:									
1	Tomate/ardei gras dulce	100,00	tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			ardei gras dulce	50,00	37,50	0,38		2,25	11,25
2	Rasolnic	350,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			castraveți mur.	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			crupă de arpacaș	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34	320,76
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00			9,90	89,90
3	Gulaș cu varză înăbușită	80/200	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			paste de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Ceai de măcieș	200,00	măcieș	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustarea:									
1	Brânzoaică	90,00	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Fructe de sezon	100,00	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10			

Cina I:									
1	Budincă din brânză	90/20	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			crupă de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Terci din grâu pe lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80

Cina II:									
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						146,33	129,94	491,88	3857,31

A TREIA ZI:

Dejun:									
1	Cartofi fierți cu pește	300/45	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic unt și brânză tare 45 %	100/10/20	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			brânză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25

Prînz:									
1	Legume proaspete	100,00	roşii	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			castraveţi	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
2	Supă cu arpacaş şi legume şi smîntînă	300/5	crupă de arpacaş	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34	320,76
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			verdeaţă	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
3	Sarmale cu carne	250,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
4	Compot din coacăză	200,00	coacăză	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pîine de seară	100,00	pîine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustarea:

1	Biscuiţi fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiţi	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireşe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vişine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10

Cina I:

1	Terci din hrişcă pe lapte 2,5%	150/200	Crupe de hrişcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
2	Ou de găină fiert	43,50	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier şi acid folic	90,00	pîine de grîu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00

Cina II:

1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						109,02	75,71	506,60	3269,50

A PATRA ZI:

Dejun:

1	Fidea cu lapte 2,5 %	250,00	fidea	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00	360,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu	100/10/20	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80

	fier și acid folic cu unt și brânză tare 45 %		brânză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25
Prînz:									
1	Varză proaspătă/ tomate	100,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Supă din orez	350,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu castravete	125/200 /70	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			castravete proas.	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
4	Compot din caise	200,00	caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pîine de seară	100,00	pîine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:									
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10
Cina I:									
1	Păpănași cu sos din smîntînă	125/20	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Morcov înăbușit	200,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pîine de grîu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Cina II:									
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						92,49	78,44	468,84	3057,04
A CINCEA ZI:									
Dejun:									
	Pește cu cartofi tineri		pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80

1	Lapte cu carton umed fierți	50/250	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80

Prînz:

1	Borș cu smîntînă	350/10	sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
2	Legume proaspete	100,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			paste de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57
făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80			
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustarea:

1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10			

Cina I:

1	Legume înăbușite	300,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			pătrunjel verde	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12

2	Brânzoaică	80,00	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Omletă	90,00	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pâine de grâu						
				100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00

Cina II:

1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						123,55	128,31	472,93	3631,14

A ȘASEA ZI:

Dejun:

1	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate	200/90 /70	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80

Prânz:

1	Supă cu legume cu smântână	350/5	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			roșii	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			dovlicei						
2	Morcov/tomate proaspete	100,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
3	Budincă din cartofi cu carne	250,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			carne de bovină	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Ceai de măcieș	200,00	măcieș	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustarea:

1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	100,00	covrigei	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				

2	Ceai cu zahar	200,00	zahar	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Fructe de sezon	100,00	cirese	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			visine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10

Cina I:

1	Sufleu din brânză cu smântână	150/10	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahar	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Terci de orez pe lapte	250,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			zahar	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Ceai cu lapte 2,5%	200,00	ceai	200,00	200,00				
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahar	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pîine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pîine de grâu						
				100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00

Cina II:

1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						116,38	97,23	423,36	3075,68

A ȘAPTEA ZI:

Dejun:

1	Ragu din legume proaspete cu carne		carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			mazăre verde	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
2	Ceai cu zahar	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahar	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Pîine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80

Prînz:

			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60

1	Supă cu legume cu smântână cu orez	350/10	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Morcov/varză proaspătă	100,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
4	Compot din piersici	200,00	piersici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustarea:

1	Pesmeți	200,00	pesmeți	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10			

Cina I:

1	Puding din brânză cu morcov	125,00	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
2	Terci hercules	200,00	hercules	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34	320,76
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Ceai	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00

Cina II:

1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						107,22	90,50	443,03	3150,76

A OPTA ZI:

Dejun:									
1	Papanasi cu morcov	200,00	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Paine din faina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Prînz:									
1	Supă din legume	200/50	varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			3	Chiftea preparată în abur	75/150	carne de vită	100,00	75,00	15,15
Lapte 2,5 %	100,00	100,00				3,00	2,00	5,00	52,00
unt	10,00	10,00				0,06	8,20	0,09	74,80
4	Compot din vișine	200,00	vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Paine de secară	100,00	pâine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:									
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10
Cina I:									
1	Babă cu brânză și smântână	200,00	tăieței	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00	360,00
			brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Cacao cu lapte 2,5%	200,00	cacao	100,00	100,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Paine de griu	90,00	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Cina II:									
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						119,00	93,80	461,22	3370,74
A NOUA ZI:									

Dejun:									
1	Tocană din legume	200,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			bostan	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10
			mazăre conser.	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			ulei	10,00	10,00		9,90	89,90	
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine de grâu cu unt și brânză tare 45 %	100/10 20	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			brânză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80

Prânz:									
1	Pârjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			tomate în suc	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			unt	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
2	Tomate/castraveți proaspeți	100,00	tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
3	Supă de mazăre	300,00	mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14	4,50
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustarea:									
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10

Cina I:												
1	Cartofi înăbușiți cu fructe	250,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60			
			stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00			
			curaga	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80			
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80			
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
						smântină	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00

2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Cina II:									
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						86,96	80,30	415,14	2839,00
A ZECEA ZI:									
Dejun:									
1	Pește hec cu cartofi	50/150	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53		
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Prînz:									
1	Ciorbă cu cartofi	300,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Ardei dulci/tomate	100,00	ardei dulci	50,00	37,50	0,38		2,25	11,25
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
3	Pilaf cu carne	130/70	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Compot din piersci	200,00	piersici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Gustarea:									
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	100,00	Covrigei	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
2	Fructe de sezon	100,00	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
	pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10		
Cina I:									
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24

1	Puding din orez	200,00	stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			caise uscate	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Piine din făina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Cina II:									
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:						80,17	70,31	470,30	2993,25