

Tabăra de întemare a sănătăii copilor „LUCFAFĂRUL”



APROBAT
Director al taberei de
întemare a sănătăii
copilor „LUCFAFĂRUL”

Ana Pascal
2019



COORDONAT
Şef CSP Chişinău

Eudochia Tcaci
2019



MENIUL
aproximativ pentru 10 zile
al taberei de întemare a sănătăii
copilor „LUCFAFĂRUL”

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.	Produsele alimentare	Cant. Brutto, gr.	Cant. Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
---------	---------------------	------------------------	----------------------	-------------------	------------------	----------	--------	---------	------

PRIMA ZI:

Dejūn:

1	Terci din orez risipit cu carne de găină	200/90	zahăr						361,35
			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	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare 45 %	100/10	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			brînză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25

Prînz:

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
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			pastă de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			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	Pîine de secară	100,00	pîine	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustare:

1	Pateu cu mașun	60,00	făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			mașun	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
			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
2	Fructe de sezon	100,00	pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20

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

Gustarea:																
1	Brânzoaică	90,00	brânză de vaci	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	faină de grâu	10,00	7,30	35,80				
			drojdie	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50	zahăr	10,00	9,90	34,80				
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24	ulei	10,00	89,90	52,00			
			Lapte 2,5 %	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	unt	10,00	8,20	74,80				
			ceai	200,00												
			zahăr	200,00												
			zahăr	10,00	0,06	0,06	0,09	0,09	74,80							
			ceai	200,00												
			zahăr	200,00												
			ceai	200,00												
2	Cei cu zahăr	200,00	zahăr	200,00												
			ceai	200,00												
			prune	100,00	0,63	0,09	11,70	53,10								
			pere	100,00	0,36	0,09	13,50	52,20								
			mere	100,00	0,35	0,09	9,94	41,36								
			persici	100,00	0,72	0,24	7,20	31,20								
			pepene verde	50,00	0,18	0,06	2,28	9,00								
			pepene galben	50,00	0,35		2,10	9,10								
			3	Fructe de sezon	100,00	brânză de vaci	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	faină de grâu	10,00	7,30	35,80	
						drojdie	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50	zahăr	10,00	9,90	34,80	
ouă de găină	1,00	0,87				0,11	0,09	0,01	1,24	ulei	10,00	89,90	52,00			
Lapte 2,5 %	100,00	3,00				2,00	5,00	52,00	unt	10,00	8,20	74,80				
ceai	200,00															
zahăr	200,00															
zahăr	10,00	0,06				0,06	0,09	0,09	74,80							
ceai	200,00															
zahăr	200,00															
ceai	200,00															
1	carne fiarta de gaina	100,00	carne de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00				
			ouă de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	zahăr	0,00	0,00	0,00				
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	crupă de grîș	0,00	0,00	0,00				
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	unt	0,00	0,00	0,00				
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	smîntînă	0,00	0,00	0,00				
			Lapte 2,5 %	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29	
			unt	10,00	0,06	0,06	0,09	0,09	74,80							
			ceai	200,00												
			zahăr	200,00												
			ceai	200,00												
2	Terci din grâu pe lapte 2,5 %	200,00	carne de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00				
			ouă de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	zahăr	0,00	0,00	0,00				
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	crupă de grîș	10,00	10,00	10,00				
			unt	10,00	0,06	0,06	0,09	0,09	74,80							
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	smîntînă	0,00	0,00	0,00				
			Lapte 2,5 %	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29	
			unt	10,00	0,06	0,06	0,09	0,09	74,80							
			ceai	200,00												
			zahăr	200,00												
			ceai	200,00												
3	Cei cu zahăr	200,00	zahăr	200,00					ceai	200,00						
			ceai	200,00					zahăr	10,00	10,00	10,00				
			prune	100,00	0,63	0,09	11,70	53,10								
			pere	100,00	0,36	0,09	13,50	52,20								
			mere	100,00	0,35	0,09	9,94	41,36								
			persici	100,00	0,72	0,24	7,20	31,20								
			pepene verde	50,00	0,18	0,06	2,28	9,00								
			pepene galben	50,00	0,35		2,10	9,10								
			4	faină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	brânză de vaci	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	faină de grâu	10,00	7,30	35,80	
						drojdie	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50	zahăr	10,00	9,90	34,80	
ouă de găină	1,00	0,87				0,11	0,09	0,01	1,24	ulei	10,00	89,90	52,00			
Lapte 2,5 %	100,00	3,00				2,00	5,00	52,00	unt	10,00	8,20	74,80				
ceai	200,00															
zahăr	200,00															
zahăr	10,00	0,06				0,06	0,09	0,09	74,80							
ceai	200,00															
zahăr	200,00															
ceai	200,00															
Cina I:																
1	carne fiarta de gaina	100,00	carne de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00				
			ouă de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	zahăr	0,00	0,00	0,00				
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	crupă de grîș	10,00	10,00	10,00				
			unt	10,00	0,06	0,06	0,09	0,09	74,80							
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	smîntînă	0,00	0,00	0,00				
			Lapte 2,5 %	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29	
			unt	10,00	0,06	0,06	0,09	0,09	74,80							
			ceai	200,00												
			zahăr	200,00												
			ceai	200,00												
Cina II:																
1	Chefir	100,00	chefir	100,00					chefir	100,00		46,00				
			TOTAL:													
			A TREIA ZI:													
			Dejun:													
			1	Cartofi fierți cu pește copt	300/45	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	unt	10,00	8,20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
						Lapte 2,5 %	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00					
pline	100,00	100,00				8,10	1,20	48,00	267,00							
unt	10,00	10,00				0,06	0,06	0,09	74,80							
brânză tare 45 %	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00								
Cina III:																
1	Chefir	100,00	chefir	100,00					chefir	100,00		46,00				
			TOTAL:													
			A TREIA ZI:													
			Dejun:													
			1	Cartofi fierți cu pește copt	300/45	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	unt	10,00	8,20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
						Lapte 2,5 %	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00					
pline	100,00	100,00				8,10	1,20	48,00	267,00							
unt	10,00	10,00				0,06	0,06	0,09	74,80							
brânză tare 45 %	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00								

Prinz:													
1	Legume proaspete	100,00	rosii	50,00	47,50	50,00	0,29	2,00	8,55	1,40	5,58		
2	Supă cu arpacas și legume și smîntînă	300/5	castraveți	50,00	46,50	50,00	0,37	1,40	5,58	1,40	5,58		
			crupă de arpacas	100,00	99,00	99,00	1,29	65,34	320,76	1,29	65,34	320,76	
			cartofi	100,00	72,00	72,00	1,44	13,68	57,60	1,44	13,68	57,60	
			morcov	10,00	8,00	8,00	0,10	0,56	3,28	0,10	0,56	3,28	
			verdeață	10,00	8,00	8,00	1,68	0,35	4,24	1,68	0,35	4,24	
			ulei	10,00	10,00	10,00	9,90		89,90	9,90		89,90	
			smîntînă	10,00	10,00	10,00	0,28	2,00	20,00	0,28	2,00	20,00	
3	Sarmale cu carne	250,00	varză	50,00	40,00	40,00	0,32	2,16	12,40	0,32	2,16	12,40	
			morcov	10,00	8,00	8,00	0,10	0,56	3,28	0,10	0,56	3,28	
			ceapă	10,00	8,40	8,40	0,14	0,80	3,53	0,14	0,80	3,53	
			orez	100,00	99,00	99,00	7,23	1,98	361,35	7,23	1,98	361,35	
			carne de găină	100,00	75,00	75,00	15,60	6,60	89,25	15,60	6,60	89,25	
			ulei	10,00	10,00	10,00	9,90		89,90	9,90		89,90	
			tomate în suc	10,00	10,00	10,00	0,54	1,50	8,50	0,54	1,50	8,50	
4	Comput din coacăză	200,00	coacăză	100,00	85,00	85,00	0,85	12,41	51,85	12,41	51,85		
5	Pine de secară	100,00	pine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00	3,00	48,00		
Gustarea:													
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00	4,75	37,00		
2	Fructe de sezon	100,00	pepene galben	50,00	50,00	35,00	0,35	2,10	9,10	0,35	2,10	9,10	
			pepene verde	50,00	30,00	30,00	0,18	0,06	2,28	0,18	0,06	2,28	
			persici	100,00	80,00	80,00	0,72	0,24	31,20	0,72	0,24	31,20	
			mere	100,00	88,00	88,00	0,35	9,94	41,36	0,35	9,94	41,36	
			pere	100,00	90,00	90,00	0,36	0,09	52,20	0,36	0,09	52,20	
			prune	100,00	90,00	90,00	0,63	11,70	53,10	0,63	11,70	53,10	
			caise	100,00	86,00	86,00	0,86	9,46	41,28	0,86	9,46	41,28	
			vișine	100,00	85,00	85,00	0,77	9,27	39,95	0,77	9,27	39,95	
			cireșe	100,00	85,00	85,00	0,85	12,41	51,85	0,85	12,41	51,85	
			biscuiți	50,00	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	4,10	4,75	37,00	
			1	Terci din hrișcă pe lapte 2,5%	150/200	Crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57	1,98
2	Ou de găină fiert	43,50	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24	0,09	0,01		
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00								
4	Pine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pine de grîu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00	1,20	48,00		
Cina II:													
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00	0,05	3,00		
TOTAL: 102,42 58,47 469,60 2929,35													
A PATRA ZI:													
Dejun:													
1	fidea	100,00	fidea	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00	360,00	1,30	74,00		
2	Fidea cu lapte 2,5 %	250,00	zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80		9,90	34,80	
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	3,00	2,00	5,00	52,00
2	Lapte 2,5 %	200,00	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	0,06	8,20	0,09	74,80
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	3,00	2,00	5,00	52,00
2	Pine din făină de grîu integrală fortificată cu	00/10/77	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	0,06	8,20	0,09	74,80
			pine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00	1,20	48,00	267,00	

Cina II:									
1	Chefir	100,00	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00	
TOTAL:									
A SASEA ZI:									
TOTAL:									
110,45									
99,46									
394,13									
2992,14									
2	Brânzoaică	80,00	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	
	brânză de vaci	100,00	100,00	100,00	1,00	7,30	35,80		
	faină de grâu	10,00	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30		
	drojdie	10,00	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81		
	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24		
	ulei	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	Omeletă	90,00	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00		
	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80		
4	Ceai cu zahăr	200,00	200,00	200,00					34,80
	ceai	200,00	200,00	200,00					
	zahăr	10,00	10,00						9,90
5	Pîine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00		267,00
1	Cartofi înabușiți cu carne și tomate	200/90	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
	carne de găină	75,00	100,00	15,60	6,60	4,50	89,25		
	cartofi	72,00	100,00	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		
2	Lapte 2,5 %	200,00	50,00	47,50	0,29	2,00	8,55		
	tomate	50,00	50,00	47,50	0,29	2,00	8,55		
3	Pîine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80		
2	Lapte 2,5 %	200,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00		
3	fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
1	Supă cu legume cu smîntină	350/5	50,00	40,00	0,32	2,16	12,40		
	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		
	roși	50,00	47,50	0,29	2,00	8,55			
	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80		
	smîntină	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00		
	ceapă	10,00	8,40	0,14	0,80	3,53			
	verdeată	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12		
	dovleci								
2	Morcov/tomate proaspete	100,00	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	
	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28		
	tomate	50,00	47,50	0,29	2,00	8,55			
	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	200,00	200,00					
	zahăr	10,00	10,00						9,90
5	Pîine de secară	100,00	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00		258,00
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	100,00	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00		320,00
	ceai	200,00	200,00	200,00					

Gustarea:

Prinz:

Dejun:

Cina II:

A OPTA ZI:													
TOTAL:													
1	Chefir	100,00	Chefir	100,00	100,00	100,00	3,00	101,88	78,10	423,02	2932,36		
Cina II:													
4	Pline din făină de grâu integrată fortificată cu fier și acid folic	90,00	pline de grâu	100,00	100,00	100,00	8,10		1,20	48,00	267,00		
3	Ceai	200,00	zahăr	10,00	10,00	200,00				9,90	34,80		
2	Terci hercules	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	100,00	3,00		2,00	5,00	52,00		
1	Puding din brânză cu morcov	125,00	brânză de vaci	100,00	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	1,00	0,11	0,09	0,01	1,24			
			morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28			
			smântână	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			unt	10,00	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
			făină de grâu	10,00	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80			
			hercules	100,00	99,00	100,00	9,90	1,29	65,34	320,76			
			zahăr	10,00	10,00							9,90	34,80
			ceai	200,00	200,00								
Cina I:													
2	Fructe de sezon	100,00	pepene galben	50,00	35,00	50,00	0,35			2,10	9,10		
1	Pesmeți	200,00	pesmeți	100,00	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00			
			cireșe	100,00	85,00	100,00	0,85	0,26	12,41	51,85			
			vișine	100,00	85,00	100,00	0,77	0,34	9,27	39,95			
			caise	100,00	86,00	100,00	0,86	0,34	9,46	41,28			
			prune	100,00	90,00	100,00	0,63		11,70	53,10			
			pere	100,00	90,00	100,00	0,36	0,09	13,50	52,20			
			mere	100,00	88,00	100,00	0,35		9,94	41,36			
			persici	100,00	80,00	100,00	0,72	0,24	7,20	31,20			
			pepene verde	50,00	30,00	50,00	0,18	0,06	2,28	9,00			
			pepene galben	50,00	35,00	50,00	0,35		2,10	9,10			
Gustarea:													
5	Pline de secară	100,00	pline de secară	100,00	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00			
4	Compot din pierși	200,00	zahăr	10,00	10,00	10,00				9,90	34,80		
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	tomate în suc	10,00	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50			
			ceapă	10,00	8,40	10,00	0,14		0,80	3,53			
			morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28			
			varză	50,00	40,00	50,00	0,32		2,16	12,40			
			cartofi	100,00	72,00	100,00	1,44	0,07	13,68	57,60			
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ulei	10,00	10,00	10,00		9,90		89,90			
			făină de grâu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			pește	100,00	57,00	100,00	9,69	2,68	83,22				
			varză	50,00	40,00	50,00	0,32		2,16	12,40			
2	Morcov/varză proaspătă	100,00	morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28			
1	Supă cu legume cu smântână cu orez	350/10	smântână	10,00	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00			
			ulei	10,00	10,00	10,00		9,90		89,90			
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ceapă	10,00	8,40	10,00	0,14		0,80	3,53			
			tomate în suc	10,00	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50			
			morcov	10,00	8,00	10,00	0,10	0,01	0,56	3,28			

A NOUA ZI:											
TOTAL:											
1	Chefir	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
Cina II:											
1	Babă cu brânză și smântână	200,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	10,00	1,00	10,00
	brânză de vaci	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
	zahăr	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,11	0,09	0,01
	ouă de găină	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,87	0,09	0,01
	unt	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
	cacao	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00			
	zahăr	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00			
	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
	pline de grâu	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	8,10	1,20	48,00
											267,00
Cina I:											
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00
	biscuiți	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00
	cireșe	100,00	85,00	85,00	85,00	85,00	85,00	85,00	0,85	0,26	12,41
	vișine	100,00	85,00	85,00	85,00	85,00	85,00	85,00	0,77	0,34	9,27
	caise	100,00	86,00	86,00	86,00	86,00	86,00	86,00	0,86	0,34	9,46
	prune	100,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	0,63	11,70	53,10
	pere	100,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	0,36	0,09	13,50
	mere	100,00	88,00	88,00	88,00	88,00	88,00	88,00	0,35	9,94	41,36
	persici	100,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	0,72	0,24	7,20
	pepene verde	50,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	0,18	0,06	2,28
	pepene galben	50,00	35,00	35,00	35,00	35,00	35,00	35,00	0,35		2,10
											9,10
Gustare:											
1	Supă din legume	200/50	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,54		1,50
	varză	50,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	0,32		2,16
	morcov	10,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	0,10	0,01	0,56
	ceapă	10,00	8,40	8,40	8,40	8,40	8,40	8,40	0,14		0,80
	tomate în suc	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00			1,50
	propriu	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00			8,50
	ulei	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00		9,90	89,90
	smântână	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
	castraveți	50,00	46,50	46,50	46,50	46,50	46,50	46,50	0,37		1,40
	carne de vită	100,00	75,00	75,00	75,00	75,00	75,00	75,00	15,15	5,25	112,50
	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
	unt	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
	vișine	100,00	85,00	85,00	85,00	85,00	85,00	85,00	0,77	0,34	9,27
	zahăr	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00			9,90
	pline de secară	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
											258,00
Prinz:											
1	Papanași cu morcov	200,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,10	0,01	0,56
	brânză de vaci	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
	morcov	10,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	0,10	0,01	0,56
	crupe de grîs	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	faină de grâu	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
	zahăr	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00			9,90
	ouă de găină	1,00	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,11	0,09	0,01
	unt	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
	smântână	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lapte 2,5 %	200,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
	pline din raina de grâu	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
	integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10									74,80
Dejun:											

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		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
			Lapte 2,5 %	200,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			pine de grâu cu unt și	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			brinză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59	37,25	
3	brinză tare 45 %	100/10	brinză 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

Prinz:

1	Prijole 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
			pesmet	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
			faină 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		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	4,50	
			morcov	10,00	8,00	0,10		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		53,10	
			zahăr	10,00	10,00		9,90	34,80	
5	Pline de secară	100,00	pine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustare:

1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00	
2	Fructe de sezon	100,00	biscuiți	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			cireșe	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			vișine	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			caise	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			prune	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			pere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			mere	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			persici	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene verde	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10
			pepene galben	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60

Cina I:

1	Cartofi înbușiți 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
			faină 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
			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	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Paine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pine de grâu	100,00	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:

A ZECEA ZI:										
		86,96	80,30	415,14						2839,00

Dejun:

1	Peste hec cu cartofi fierți	50/150	pește	100,00	57,00	9,69	2,68	83,22	0,00	0,00
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24	89,90
			ulei	10,00	10,00		9,90			89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	3,53
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,28	57,60
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
3	Paine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	

Prinz:

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
2	Ardei dulci/tomate	100,00	ardei dulci	50,00	37,50	0,38	2,25	11,25	8,55
			tomate	50,00	47,50	0,29	2,00	8,55	89,25
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	45,00	89,25
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
3	Pilaf cu carne	130/70	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	piersci	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Paine de secară	100,00	pine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustare:

1	Covrigel fără grăsimi hidrogenizate	100,00	Covrigel	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
2	Fructe de sezon	100,00	cișese	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
			piersci	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	orez	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
	Lapte 2,5 %	0,00	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	zahăr	10,00	zahăr	10,00				9,90
	ouă de găină	1,00	ouă de găină	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
			smintină	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	Pine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pline	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
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:									
						74,17	66,31	460,30	2889,25

Cina II: