

COORDONAT

CSP Chișinău

22

06

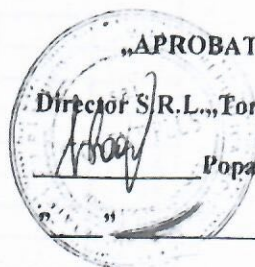
2022



„APROBAT”

Director S.R.L. „Torent Plus”

Popa Serghei



MENIU-MODEL

Pentru alimentarea copiilor în

Tabăra de odihnă „La Popas”

Sezonul estival anul 2022

Quint
21.06.22

ZIUA 1

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Omletă	90	lapte 1,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			ouă de găină dietice	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21
			unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Pîrjoale din cartofi cu castraveți proaspeți	200/60	cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			oua de găină dietice	17	14,79	1,92	1,48	0,15	21,15
			ulei de fl. Soarelui raf.	5	5		4,95		44,95
			castraveți	60	55,8	0,45		1,67	6,7
			sare iodată						
3	Ceai cu zărar	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	38,4
4	Pîine din faina de griu integrală fortificata cu fier și acid folic cu unt și brînză tare	100/10 /10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						24,54	28,09	103,84	788,7
Prinz									
1	Legume proaspete: morcovi, ardei grași	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			ardei	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Supă din legume cu perişoare	200/50	varză	85	68	0,54		3,67	21,08
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			unt fără ad.de.gr.Veg	5			4,95		44,95
			smîntînă 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			carne de bovina	80	60	12,12	4,2		90
			ouă de găină dietice	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			orez	5	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07
			sare iodată	0,5	0,5				
3	Chiftea preparată în abur cu morcov și varza	75/150	carne de bovina	80	60	12,12	4,2		90
			pîine de grîu	12	12	0,97	0,14	5,76	32,04
			lapte 1,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt fără ad.de.gr.Veg	2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
			morcov	160	128	1,66	0,13	8,96	52,48
			varza proaspătă	100	80	0,64		4,32	24,8
			sare iodată	1	1				
4	Compot din vișine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Pîine de seară	100	pîine	100	100	9	3	48	258
Total						42,56	21,74	99,39	800,5
Gustarea:									
1	Covrigi fără grăsimi hidrog	50	covrigei	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Fructe de sezon(struguri)	100	struguri	160	100	0,61	0,17	15,66	60,03
Total						4,71	4,92	52,66	273
Cina I									
1	Sufleu din	150/10	branza proaspata 5%	100	100	16	9	1	201

a cu ntina elucrată termic		lapte 1,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	156	
		zahăr	5	5			9,9	34,8	
		ouă de găină dietice	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1	
		unt fără ad.de.gr.Veg	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44	
		smântină 15%	10	10	0,28	2	0,32	20	
Terci de orez pe lapte	250	lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52	
		orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,5	
		unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
		zahăr	5	5			4,95	17,4	
3	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Pîine din faina de griu integrală fortificata cu fier și acid folic cu unt	90/10	pîine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total						36,3	34,41	106,11	1119
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
						6	0,1	6	92
Total						114,11	89,26	368	3073
Total									

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 2

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52
2	Cacao cu lapte	200	lapte 1,5%	200	200	6	4	10	104
			cacao	2	2	0,4	0,28	108	4,58
3	Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10 /10	pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						27,09	23,28	227,89	846,4
Prinz									
1	Legume proaspete: morcovi, roșii	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			roșii	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	catorfi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castraveți murați 1,5/100	50	50	0,5	0,1	1,5	6
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			crupă de arpacaș	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdețată(patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl.soarelui	10	10		9,9		89,9
			carne de găină	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodată	0,5	0,5				
3	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10 /100	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,7
			unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodată	0,5	0,5				
4	Compot din vișine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	100	pâine	100	100	9	3	48	258
Total						51,57	35,08	154,35	1070
Gustarea:									
1	Biscuiți fără grăsimi hidrog	40	biscuiți	40	40	6,6	12	47,4	120
2	Fructe de sezon(struguri)	100	struguri	160	100	0,61	0,17	15,66	60,03
Total						7,21	12,17	63,06	180

Cina I									
	Babă cu brânză și smântână	200	tăiței	35	35	3,5	0,46	25,9	126
			brânză	100	100	16	9	1	201
			zahăr	8	8			7,92	27,84
			ouă de găină dietice	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1
			unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Ceai cu zahăr	250	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Befstrogan cu legume proaspete	200	carne de găină	120	90	21,06	8,91	6,07	20,25
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			varză	50	40	0,32		2,16	2,4
			ulei de fl.soarelui	10	10		9,9		89,9
4	Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total						52,49	43,89	108,25	936,5
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total						6	0,1	6	92
Total						144,36	114,5	559,55	3125

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 3

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Ragu din legume proaspete cu carne	250/180	carne de gaină	180	135	28,08	11,88	8,1	160,7
			faiană de grâu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			cerapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			mazăre verde	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			ulei de fl. Soarelui raf.	10			9,9		89,9
			varză	50	40	0,32		2,16	2,4
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
			pastă de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5
			verdețuri (pătrunjel)	3	2,4	0,11	0,11	0,22	0,98
3	Ceai cu zazăr	200	Ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine din faina de griu integrală fortificata cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	Piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brinză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						43,22	34,05	90,06	760,3
Prinz									
1	Legume proaspete: morcovi, tomate	100	Morcov	100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
			tomate	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă cu legume cu smântină pr., termic cu bulion din carne	350/50	Varză	70	56	0,45		3,02	17,36
			Morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			mazăre verde cons.	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			roșii	30	28,5	0,17		1,2	5,13
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			smântină 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			Sare iodată	0,5	0,5				
			dovlicei	60	45	0,27	0,14	2,57	5,4
3	Budincă din cartofi cu carne	250	carne de bovină	110	82,5	16,67	5,78		123,8
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			ulei de fl. Soarelui raf.	10	10		9,9		89,9
			Sare iodată	0,5	0,5				
4	Ceai		Ceai	0,2	0,2				
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Piine de secară	100	Piine	100	100	9	3	48	258

Total					34,97	24,33	122,24	831,6	
Măstărea:									
1	Cornișor cu vișină	50	cornișor	50	50	6	0,96	30	154,2
2	Fructe de sezon(mere)	100	mere	130	100	0,35		9,94	41,36
Total					6,35	0,96	39,94	195,6	
Măna I									
1	Paste făinoase(spaghetti)	250/100	paste făinoase	70	70	7	0,91	54,8	252
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	Pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Fructe(banane, mere)	100	mere	105	105	1,05	0,32	23,1	93,45
Total					36,26	27,51	137,18	889,2	
Măna II									
1	Chefir natural 1%	200	Chefir	200	200	6	0,1	6	92
2	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate		Chiflă	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
Total					13,5	1,3	43,5	194,8	
Total					134,3	88,15	432,92	2871	

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 4

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
2	Legume coapte în rolă cu carne	250/180	carne de găină	180	135	28,08	11,88	8,1	160,7
			faiană de grâu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			castroveti	30	27,9	0,22		0,84	3,35
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			ulei de fl.soarelui	10			9,9		89,9
			varză	50	40	0,32		2,16	2,4
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
			pastă de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5
			verdeturi(pătr.)	3	2,4	0,11	0,11	0,22	0,98
3	Ceai cu zahăr	200	Ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Pîine din făina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare	100/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						41,94	33,99	87	751,6
Prinz									
1	Legume proaspete: morcovi, ardei grași	100	Morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			Ardei	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Supă cu tăiței pe bulion de carne	350	varză	85	68	0,54		3,67	21,08
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ulei de floarea soarelui	5			4,95		44,95
			cartofi	40	39,4	0,48		5,6	7,52
			tăiței	20	20	1,86	0,016	14	21,58
			sare iodată	0,5	0,5				
3	Chiftea preparată în abur cu morcov și terci din mei	75/150	Carne de bovina	80	60	12,12	4,2		90
			Pîine de grâu	12	12	0,97	0,14	5,76	32,04
			Lapte 1,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			Unt fără ad.de.gr.Veg	2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
			morcov	160	128	1,66	0,13	8,96	52,48
			crupă de mei	60	59,4	7,12	0,72	4,64	51,84
			sare iodată	1	1				
4	Compot din vișine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Pîine de secară	100	Pîine	100	100	9	3	48	258
6	Fructe banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
Total						37,55	15,76	138,96	807,1
Gustarea:									
1	Pateu cu magiun	50	pateu	50	50	6	0,96	30	154,2
2	Fructe de sezon(mere)	100	mere	130	100	0,35	0,17	9,94	41,36

Total					6,35	1,13	39,94	195,6	
Cina I									
1	Budincă din brinză	200	tăitei	35	35	3,5	0,46	25,9	126
			brinză 5%	100	100	16	9	1	201
			zahăr	8	8			7,92	27,84
			ouă dietice	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Terci de griș pe lapte	200	Lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52
			crupă de griș	35	34,83	3,94	0,24	25,42	119,5
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200	Lapte 1,5%	200	200	6	4	10	104
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
			cacao	2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
4	Piine din faina de griu integrală fortificata cu fier și acid folic cu unt	90/10	Piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total						43,08	35,64	134,78	1108
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	Chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total						6	0,1	6	92
Total						134,92	86,62	406,68	2954

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 5

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Ou fiert		Ouă de găină dietice	40	40	4,8	4,04	0,88	59,92
2	Terci din hrișcă pe lapte	250	hrișcă	60	59,4	1,89	1,19	35,06	203,7
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52
3	Cacao cu lapte 1,5%	200	Cacao	2	2	0,4	0,28	108	4,58
			lapte 1,5%	200	200	6	4	10	104
4	Pâine din făina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10 /10	Pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						26,78	27,6	212,03	858,1
Prinz									
1	Salată din varză proaspătă și tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de floarea soarelui	3	3		2,97		26,97
			sare iodată	1	1				
			tomate	25	23,75	0,14			4,28
2	Supă din varză proaspătă din bulion de carne	350	varză	30	24	0,36	0	0,08	6,36
			Unt fără ad.de.gr.Veg	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			sare iodată	0,5	0,5				
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi	110/20 0	carne de găină	150	112,5	23,4	9,9	6,75	133,9
			cartofi	300	216	4,32	0,72	41,04	172,8
			lapte 1,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,12	0,05	37,4
			sare iodată	1	1				
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,54
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	100	Pâine	100	100	9	3	48	258
Total						40,63	24,01	128,7	810,8
Gustarea:									
1	Iaurt natural 1,5%	100	iaurt	100	100	3,67	3	1	50
2	Biscuiți fără grăsime hidrog	50	biscuiți	35	35	2,6	29,25	29,25	147
3	Fructe de sezon(cireșe)	100	cireșe	170	140	0,85	0,26	12,41	51,85
Total						7,12	32,51	42,66	248,9

Cina I									
1	Terci de grâu pe lapte	250/10 /100	crupă de grâu	60	59,4	1,6	1,32	39	170,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Ceai	200	ceai	0,2	0,2			9,9	34,8
			Zahăr	10	10				
3	Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	Pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Fructerețe banane/	100	banane/mere	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
Total						30,86	27,92	121,38	807,4
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	Chefir	200	200	6	0,1	6	92
2	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate	40	chflă	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
Total						13,5	1,3	43,5	194,8
Total						118,89	113,3	548,27	2920

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 6

[illegible]

2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Pîine din făina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	Pîine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total						38,51	23,58	103,22	827,3
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	Chefir	200	200	6	0,1	6	92
2	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate	40	chiflă	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
Total						13,5	1,3	43,5	194,8
Total						120,26	117,2	518,22	2890

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 7

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1			Ouă de găină dietice	40	40	4,8	4,4	0,28	59,22
2	Terci din arpacaș cu lapte	250	crupe de arpacaș	60	60	4,5	0,57	4,14	192
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52
3	Cacao cu lapte 1,5%	200	Cacao	2	2	0,4	0,28	108	4,58
			lapte 1,5%	200	200	6	4	10	104
4	Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10 /10	Pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						29,39	27,34	180,51	845,7
Prinz									
1	Salată varză proaspătă și tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl.soarelui	3	3		2,97		26,97
			sare iodată	1	1				
			tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
2	Supă din cartofi din bulion de carne cu fidea	350	fidea	20	20	2	0,26	14,8	72,27
			Unt fără ad.de.gr.Veg	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10	8,4	0,14	0,8	0,8	3,53
			sare iodată	0,5	0,5				
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
3	Carne înăbușită cu cartofi	110/20 0	carne de găină	150	112,5	23,4	9,9	6,75	133,9
			cartofi	230	165,6	3,31	0,17	31,46	132,5
			lapte 1,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodată	1	1				
4	Compot din mere proaspete		mere	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	100	Pâine	100	100	9	3	48	258
Total						41,26	24,5	134,84	836,5
Gustarea:									
1	Covrigi fără grăsime hidrog	50	covrigei	60	60	6,6	1,8	47,4	192
2	Fructe de	100	struguri	160	100	0,61	0,17	15,66	60,03
Total						7,21	1,97	63,06	252
Cina I									
1	Terci de mălai cu fileu de pui	250/10 /100	mălai	60	59,4	7,2	0,72	62,19	254,1
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Pâine din făina de grâu integrală	90/10	Pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8

	fortificata cu fier și acid folic cu unt								
Total						35,41	27	121,47	797,8
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	Chefir	200	200	6	0,1	6	92
2	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate	40	chiflă	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
Total						13,5	1,3	43,5	194,8
Total						126,77	82,11	543,38	2927

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 8

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Cartofi îmăbușiți cu carne și tomate	200/90 /70	carne de găină	175	131,25	27,3	11,55	7,88	156,2
			cartofi	250	180	3,6	0,18	34,2	144
			lapte 1,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			ulei de fl. Soarelui raf.	9	9	0,05	7,38	0,08	67,32
			tomate	70	66,5	0,4		2,79	11,97
			Sare iodată	1	1				
2	Lapte 1,5%	200	Lapte 1,5%	200	200	6	4	10	104
3	Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	Pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total						47,01	33,51	105,54	851,3
Prinz									
1	Salată din varză proaspătă și tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl.soarelui ner.	3	3		2,97		26,97
			Sare iodată	1	1				
			tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
2	Supă din orez pe bulion de carne	350	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			Unt fără ad.de.gr.Veg	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			Sare iodată	0,5	0,5				
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
3	Pirjoală la abur cu paste făinoase sfredeluș	110/20 0	carne de găină	150	112,5	23,4	9,9	6,75	133,9
			paste făinoase	70	70	7	0,91	51,8	252
			Lapte 1,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodată	1	1				
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	100	Pâine	100	100	9	3	48	258
Total						44,4	24,58	152,85	956
Gustarea:									
1	Iaurt natural 1,5%	100	Iaurt natural 1,5%	100	100	2	3	4	50
2	Fructe de sezon(cireșe)	140	cireșe	170	140	0,85	0,26	12,41	51,85
Total						2,85	3,26	16,41	101,9
Cina I									
1	Budincă din brânză proaspătă	90/20	Brânza proaspata.5%	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
			Lapte 1,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			Ouă de găină dietice	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			zahăr	6	6			5,94	20,88
			crupă de grâu	6	6	0,67	0,04	4,36	20,48
			Unt fără ad.de.gr.Veg	6	6	0,04	4,92	0,05	44,88
			sare iodată	1	1				
			Smântină 15%	20	20	0,56	4	0,64	40
2	Terci de arpacaș	250	Lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52

	pe lapte		arpacas	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,5
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	174
3	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			Lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Pâine din faina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt, brinză tare 45%	90/10	Pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brinză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						31,22	36,29	105,57	1114
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	Chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total						6	0,1	6	92
Total						131,48	97,74	386,37	3115

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 9

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Brânzoaice	100	brânză de vaci	100	100	1,6	9	1,3	150,2
			oua de găină dietice	30	30	0,36	0,33	0,02	4,5
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
			Smântină 15%	10	10	0,3	1	0,29	35,1
2	Terci de orez pe lapte	250	Lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,5
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Zahăr	5	5			4,95	17,4
3	Ceai cu lapte	200	Ceai	0,2	0,2				
			lapte 1,5%	100	100	3	2	5	52
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10 /10	Pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						21,84	31,21	109,45	941,8
Prinz									
1	Salată din varză proaspătă și tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl. Soarelui	3	3		2,97		26,97
			Sare iodată	1	1				
			tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
2	Ciorbă verde pe bulion de carne cu mazăre uscată	350	mazăre uscată	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			Unt fără ad.de.gr.Veg	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			verdețuri	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			sare iodată	0,5	0,5				
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi	110/20 0	carne de găină	150	112,5	23,4	9,9	6,75	133,9
			cartofi	230	165,6	3,31	0,17	31,46	132,5
			lapte 1,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodată	1	1				
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Pâine de seară	100	Pâine	100	100	9	3	48	258
Total						40,71	23,84	132,51	836,5
Gustarea:									
1	Iaurt natural 1,5%	50	Iaurt natural 1,5%	100	100	2	3	4	50
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon(cireșe)	140	cireșe	170	140	0,85	0,26	12,41	51,85
Total						5,35	12,01	17,66	183,1
Cina I									
1	Terci din hrișcă cu fileu de pui	250	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,7
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8

			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Pâine din faina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	Pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total						35,1	27,47	94,33	747,4
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	Chefir	200	200	6	0,1	6	92
2	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate	40	Chiflă	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
Total						13,5	1,3	43,5	194,8
Total						116,5	95,83	397,45	2904

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

ZIUA 10

Nr d/o	Denumirea bucatelor		Produse alimentare	Cantitate Brutto.gr	Cantitate Netto.gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Omletă cu morcov(coaptă)	90	Lapte 1,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			Ouă de găină dietice	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21
			Unt fără ad.de.gr.Veg morcov	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
				6	5,7			0,32	1,32
2	Budincă din cartofi cu semințe de in	200	cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			oua de găină dietice	17	14,79	1,92	1,48	0,15	21,15
			ulei de fl. Soarelui raf.	5	5		4,95		44,95
			semințe de in	3	3				
			Sare iodată	1	1				
3	Ceai cu zazăr	200	Ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Pâine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10 /10	Pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total						24,09	28,09	102,49	779,7
Prinz									
1	Legume proaspete: morcovi și roșii	100	Morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			roșii	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Supă cu arpacaș pe bulion de carne	350/50	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			crupa de arpacaș	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdească(patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10		9,9		89,9
			carne de găină	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodată	0,5	0,5				
3	Pilav din bulgur	250/10 /100	crupe din bulgur	60	59,4	0,06	1,32	39	170,3
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodată	0,5	0,5				
4	Compot din vișine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	100	Pâine	100	100	9	3	48	258
Total						44,21	31,01	156,76	992,8
Gustarea:									
1	Covrigi fără grăsime hidrog	50	covrigei	60	60	6,6	1,8	47,4	192
2	Fructe de sezon(struguri)	100	struguri	160	100	0,61	0,17	15,66	60,03
Total						7,21	1,97	63,06	252
Cina I									
1	Gogoșele din brânză proaspătă	90/20	brânză	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
			ulei de fl. Soarelui	5	5		4,95		44,95
			Ouă de găină dietice	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			Zahăr	6	6			5,94	20,88

			crupă de griș	6	6	0,67	0,04	4,36	20,48
			Unt fără ad.de.gr.Veg	6	6	0,04	4,92	0,05	44,88
			sare iodată	1	1				
			smântină 15%	20	20	0,56	4	0,64	40
2	Pate făinoase cu fileu de pui(fluturaș)	250/10	fileu de pui	100	100	20,3	8,8	6	119
			paste făinoase	40	39,6		2,89	0,79	24,95
			Unt fără ad.de.gr.Veg	5	5		0,03	4,1	0,05
			sare iodată	0,5	0,5			4,95	17,4
3	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			Lapte 1,5%	100	100		3	2	5
			Zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine din făina de griu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	Piine	90	90		7,29	1,08	43,2
			Unt fără ad.de.gr.Veg	10	10		0,06	8,2	0,09
Total						34,07	42,35	218,82	905,5
Cina II									
1	Chefir natural 1%	200	Chefir	200	200		6	0,1	6
Total						6	0,1	6	92
Total						115,58	103,5	547,13	3022

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure