

“COORDONAT”

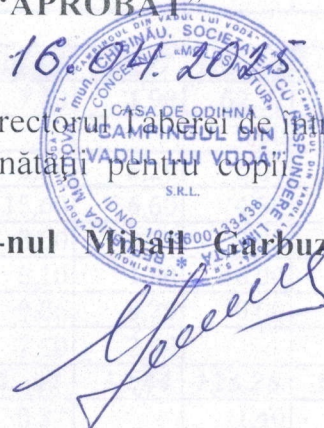
Şef CSP Chişinău

Dna Victoria Stavenschi

“APROBAT”

16.04.2025
Directorul Taberei de întremarea
sănătăţii pentru copii

D-nul Mihail Garbuz



MENIUL

pildă pentru zece zile
al Taberei de întremarea sănătăţii copiilor
Campingul din Vadul lui Voda
pentru anul 2025

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 grâu pe lapte 2,5 %	200	crupe de grâu	60,00	59,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			zahăr	5,00	5,00			9,90	17,40
			unt	6,00	6,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			Lapte 2,5 %	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
2	Ceai cu lămâie	200	ceai	0,002	0,002				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45 %	60/10 /20	pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			brânză tare 45 %	20,00	9,60	4,99	5,18		74,50
4	Fructe proaspete	130	caise	150,00	129,00	1,29	0,52	14,19	61,92
Total dejun						34,09	31,40	124,89	934,51
Prînz:									
1	Castraveți/tomate proaspeți	100	castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Borș cu varza si smântînă prelucrată termic	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
			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
3	Carne de pui fiartă cu cartofi fierți cu marar	75/100	carne de pui fiartă	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			mărar	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	mere proaspete	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pâine de secară	60	pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Total prînz						31,77	48,16	102,11	913,89
Gustarea:									
1	Pateu cu magiun	60	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 %	80,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	60,00
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			magiun	5,00	5,00	0,25	0,10	5,64	22,00
			ouă de gaină	60,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24

2	Fructe de sezon	100	caise	50,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			persici	50,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
Total gustare						6,84	21,16	36,51	343,92
Cina I:									
1	Castraveți/tomate proaspeți/verdeață	50/50/10	castraveți	50,00	80,00	1,36		8,64	34,40
			tomate	50,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			verdeață	10,00	8,40	0,35	0,03	0,72	3,53
2	Pîrjoale de găină	75	piept pui	70,00	46,50	12,25	0,98	0,49	55,86
			pâine albă	10,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ceapă	10,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			pesmeți	7,50	10,00		9,90		20,00
			ulei	3,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			sare	0,10	200,00				
3	Paste din făină integrală fierte	200	paste	60,00	10,00			9,90	34,80
			unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	60,00
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	90	pîine	90,00	90,00	8,10	1,20	48,00	267,00
5	Suc din fructe 100% cu mai puțin de 5 g zahăr per 100 ml	200	suc	200,00	200,00	1,68	0,20	9,20	54,00
Total cina I						25,79	20,68	93,49	604,11
TOTAL:						98,49	121,40	357,00	2796,43
A DOUA ZI:									
Dejun:									
2	Păpănași cu magiun	125/20	brînză de vaci	100,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			faina	10,00	100,00	3,00	2,00	5,00	42,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	64,00
			ouă de gaină	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	56,00
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			magiun	10,00	10,00	0,10	3,29	11,53	36,00
3	Ou fiert	50	ouă de gaină	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	pîine de grîu	90,00	90,00	8,10	1,20	48,00	192,27
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	64,00
5	Lapte 2,5 % cu cacao	200	lapte 2,5 %	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
			cacao	2,00	2,00	0,40	0,28	1,08	4,58
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
Total						31,41	37,70	86,74	679,32
Prînz:									
1	Tomate/ardei gras dulce	100	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	Zeamă cu tăieței	350	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	37,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			taitei	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34	120,76
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			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	64,00

3	Pîrjoale de pește	90/200	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
			peste	160,00	90,00	15,30	1,53		51,10
4	Terci de porumb	150	faina de porumb	70,00	69,00	8,32	0,69	46,43	197,00
5	Ceai de măcieș	200	măcieș	2,00	2,00				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pîine de secară	60	pîine de secară	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	110,20
Total prînz						45,57	24,52	180,06	820,57
Gustarea:									
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	189,00
2	Mere proaspete	100	mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
3	Compot din caise	200	caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
Total gustare						5,31	5,09	61,35	291,93
Cina I:									
1	Guleaș din carne de găină cu smîntînă prelucrată termic	90/20							
			carne de pui fiartă	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	256,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	64,00
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
2	Terci din hrișcă	200	crupe de hrisca	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	291,29
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	64,00
3	Ceai cu zahăr	200	zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			ceai	2,00	2,00				
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	64,00
			pîine de grîu	90,00	90,00	8,10	1,20	48,00	213,67
Total						31,18	29,20	199,62	996,78
OTAL:									2788,60
			A TREIA ZI:						
Dejun:									
1	Terci din ovăz cu lapte	300/45	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	5,00	5,00			4,95	20,29
			ovaz	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
2	Ceai	200	zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			ceai	2,00	2,00				
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic unt	90/10/20							
			pîine	90,00	90,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Total						11,30	11,40	63,79	437,91
Prînz:									
1	Salată din varză	100	varza	50,00	40,00	0,32	0,07	2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ulei	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12

2	Supă cu cartofi și mazăre uscată	300/5	mazare uscată	10,00	10,00		9,90		89,90
			verdeață	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			cartofi	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34	320,76
			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	Bătută de găină	250							
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			ou	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
4	Piure din cartofi	200	cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
			unt	10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
			lapte 2,5%	10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
5	Compot din coacăză	200	coacăză	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
6	Pîine de seară	60	pîine de seară	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Total									1024,53
Gustarea:									
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	50	covrigei	50,00	50,00	5,50	1,50	39,50	160,00
2	Fructe de sezon	100	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
3	Suc din fructe 100% cu mai puțin de 5 g zahăr per 100 ml	200							
			suc	200,00	200,00	1,68	0,20	9,20	54,00
Total gustare						8,03	1,96	61,11	265,85
Cina I:									
1	Tomate/ardei gras dulce	100	tomate	50,00					8,50
			ardei gras dulce	50					3,5
2	Carne de porc dezosată și degresată coaptă	50	Carne de porc dezosată și degresată	80	51,2	1,02	7,53	4,35	61,44
3	Vînată coaptă	80	vînată	90	81	0,49	0,08	4,05	19,44
4	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5 %	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			cacao	5,00	10,00			9,90	17,40
5	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	60	pîine de grîu	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Total cina I					12,86	12,41	61,15	393,92	
Total						2122,21			
TOTAL:									
			A PATRA ZI:						
Dejun:									
1	Omletă	250	ouă de gaină	100,00	87,00	11,31	8,70	0,87	114,41
			lapte 2,5 %	10,00	10,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
2	Brînză tare 45%	20	brînză tare 45 %	20,00	20,00	4,99	5,18		54,50
3	Roșii proaspete	20	roșii	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
5	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	60/10	pîine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	120,20
			unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
6	Ceai	200	ceai	2,00	2,00				

0	Ceai	200	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
Total dejun				27,32		35	44,88	545,60	
Prînz:									
1	Varză proaspătă/morcov	100	varză	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			morcov	15,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Supă cu cartofi și perișoare/verdeață	250	ceapă	2,00	1,68	0,03		1,23	0,54
			cartofi	12,50	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			pasta de rosii	6,00	6,00				
			oua	60,00	52,00	6,79	5,22	0,52	74,65
			morcov	96,00	78,00	7,23	1,98	62,37	61,35
			verdeața	161,10	160,00	15,60	6,60	4,50	59,25
			fileu pui	80,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ulei	5,00	5,00	0,07	0,01	3,29	11,53
3	Piept de pui în sos de smîntînă	100/50	faina	24,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ceapă	12,50	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
			morcov	3,00	2,40	0,03		0,17	0,98
			fileu pui	80,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			smantina	50,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
	Terci din hrișcă puhav	200	crupe de hrișcă	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	111,37
			unt	5,00	5,00	9,00	3,00	48,00	40,00
5	Compot din fructe proaspete	200	caise	50,00	43,00	0,43	0,17	4,73	20,64
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pîine de secară	60	pîine de secară	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	120,20
Total prînz				841,94					
Gustarea:									
1	Învîrtită cu cartofi	50	ulei	45,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			cartofi	10,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			ceapă	0,10	0,10	0,36	0,09	13,50	52,20
			sare	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			ouă	30,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			faină	10,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
2	Fructe proaspete	85	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
3	Suc din fructe 100% cu mai puțin de 5 g zahăr per 100 ml	200		200,00	200,00	16,00	9,00	1,00	201,00
Total gustare				532,59					
Cîna I:									
1	Pilaf cu carne de gaina	125/20	ulei	10,00	10,00	0,11	0,09	0,01	86,00
			carne de pui	10,00	10,00			9,90	124,00
			ceapă	15,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			pasta de rosii	5,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			morcov	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			orez	85,00	83,00	11,24	0,70	72,64	241,29
2	Castraveți proșteți/ardei dulce	50/50	castraveti	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ardei	1,00	200,00				11,25
3	Ceai cu zahăr și lămîie	200	lămîie	10,00	100,00	8,10	1,20	48,00	32,00
			ceai inf.	2,00					
			zahar	5,00	5,00			4,95	20,29

4	Pîine din făina de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	60	pîine de grîu	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Total Cina I									880,43
	TOTAL:								2800,56
			A CINCEA ZI:						
Dejun:									
1,00	Papanashi cu magiun	200,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
			magiun	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29
			făină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			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
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Lapte 2,5 %	200	lapte	200,00	10,00	0,06	8,20	0,09	52,00
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	80/10	unt	10,00	80,00	1,36		8,64	34,40
			paine	80,00	80,00	8,20	0,96	38,40	213,60
Total Dejun									997,70
Prînz:									
1	Borș cu smîntînă prelucrată termic	350/10	tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
			ulei	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			cartofi	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			varză	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			morcov	50,00	46,50	0,37		1,40	12,40
			2	Pîrjoale din carne de porc degresată și dezosată cu castraveți proaspeți	200/60	carne de porc degresată	100,00	64,00	1,28
ouă de gaină	20,00	0,87				0,11	0,09	0,01	1,24
ulei	10,00	10,00					9,90		89,90
castraveți	50,00	46,50				0,37		1,40	5,58
pesmeți	10,00	10,00				1,00	0,10	7,30	35,80
3	Compot din prune	200	prune	50,00	45,00	0,32		5,85	26,55
			zahar	5	5			4,95	20,29
4	Pîine de secară	60	paine de secara	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Total prinz						11,41	23,9	77,33	567,04
Gustarea:									
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	biscuiți	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	151,85
2	Fructe de sezon	100	caise	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
Total gustare				204,95					
Cina I:									
			carne de pui	100,00	75,00	15,15	5,25		210,00
			pîine de grîu	50,00	50,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			lapte	50,00	50,00	3,00	2,00	5,00	52,00

1,00 Pîrjoale de pui cu varză înăbușită			75/130	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 grîu	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	
				ouă de gaină	10,00	10,00	0,54		1,50	24,00	
Ceai cu zahar			200,00	ceai infuzie	2,00					46,00	
5	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	90	paine	90,00	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30		
Total Cina I										1028,51	
	TOTAL:										2798,20
			A ȘASEA ZI:								
Dejun:											
1,00	Omletă	90,00	ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	12,40		
			lapte	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 cu cacao	200	lapte	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00		
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	60/10	unt	10,00	40,00	0,32		2,16	74,80		
			paine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20		
TOTAL:									478,20		
Prînz:											
1	Supă cu legume cu smîntînă prelucrată termic	350/5	cartofi	100,00	75,00	15,15	5,25		112,50		
			roșii	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80		
			unt	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00		
			smîntînă	10,00	10,00	0,14		0,80	3,53		
			ceapă	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12		
			verdeață	2,00	2,00	0,10	0,40		0,20		
			dovlicei	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28		
			morcov	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55		
			tomate	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60		
2	Morcov/tomate proaspete	100	tomate	50	47,5	0,29		2	8,55		
			morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40		
	Pește hec cu cartofi	50/150	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22		
			lapte	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		
			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					
4	Ceai de măcieș	200	ceai	10,00	10,00			9,90	34,80		
			zahar	5	5			4,95	20,29		
5	Pîine de secară	60	pîine de secară	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20		
TOTAL:										811,11	
Gustarea:											
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	100	covrigei	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85		
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95		

	Fructe de sezon		persici	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	31,20	
TOTAL:									123,00	
Cina I:										
1	Sufleu din brînză cu smîntînă	150/10	zahăr	1,00	1,00	0,11	0,09	0,01	1,24	
			ouă de gaină	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
			brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60	
2	Terci de orez pe lapte	250	Lapte 2,5 %	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
			unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10	
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29	
			orez	40,00	40,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
3	Ceai cu lamaie	200	zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29	
			lamaie	5,00	5,00	0,03	0,01	0,27	0,87	
			infuzie	2	2					
4	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	60	paine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20	
TOTAL:										693,19
	TOTAL:									2105.50
			A ȘAPTEA ZI:							
Dejun:										
1,00	Fidea cu lapte	250,00	fidea	80,00	80,00	8,00	1,04	59,20	288,00	
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	
			lapte	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00	
2,00	Ou fiert	60,00	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
			ou	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65	
2	Ceai cu zahăr	200	ceai infuzie	2,00	2,00					
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29	
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu	80/10	paine	80,00	80,00	7,23	1,98	62,37	182,00	
			unt	10,00	10,00	1,44	0,07	13,68	84,00	
Total										842,25
Prînz:										
1	Supă cu legume cu smîntînă prelucrată termic cu orez	350/10	morcov	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50	
			tomate în suc propriu	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53	
			ceapă	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
			orez	10,00	10,00		9,90		89,90	
			ulei	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00	
			smîntînă	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	
			cartofi	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	
			varză	10,00	57,00	9,69	2,68		83,22	
2	Salata vinigreta	100	legume fierte	100,00	100,00	1,00	0,10	7,30	131,20	
			ulei nerafinat	10,00	10,00		9,90		24,50	
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	ulei	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00	
			Lapte 2,5 %	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	
			cartofi	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40	
			varză	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28	
			morcov	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53	
			ceapă	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50	

			tomate în suc propriu	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pește	100,00	78,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			făină de grâu	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Compot din piersici	200	piersici	50,00	48,00	0,40	0,40		19,00
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pîine de secară	60	pîine de secară	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Total									916,91
Gustarea:									
1	Pesmeți cu conținut de pînă la 15 g zahăr/ 100g produs	200	pemeti	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Fructe de sezon	150	persici	150,00	150,00	0,18	0,06	2,28	9,00
Total				163,80					
Cina I:									
1	Piept de pui cu legume la cuptor	125	piept de pui	100,00	84,00	0,10	0,01	0,56	83,00
			morcov	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			ceapa	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			unt	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
2	Terci hercules	200	hercules	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai	200	ceai	2,00	2,00				
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
4	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	40	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	40,00	40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
Total			692,79						
	TOTAL:								2615,75
		A OPTA ZI:							
Dejun:									
	terci de ovaz cu lapte	250	fulgi de ovaz	40,00	40,00	4,75	0,40	26,53	141,37
			zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
			Lapte 2,5 %	250,00	250,00	7,50	5,00	12,50	130,00
2	Ceai cu zahăr	200	ceai					4,95	20,29
3	branza tare 45%	20	branza tare	20,00	20,00	4,99	5,18		74,50
4	Pîine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	50	pîine	50,00	50,00	5,40	1,80	28,80	154,80
			unt	10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
TOTAL:									477,35
Prînz:									
1	Supă din legume	200/50	ceapă	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			tomate în suc propriu	10,00	10,00		9,90		89,90
			ulei	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			smîntînă pr. termic	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
			ardei dulci	30,00	22,50	0,23	0,00	1,35	6,75
			morcov	30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
3	Chiftea de peste preparată pe abur	75/150	peste	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			ceapa	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			pesmeti	20,00	20,00	4,99	5,18		74,50

			oua	60,00	56,00	9,00	3,00	48,00	24,00
	Legume proaspete		ardei dulci, castraveți, roșii	80,00	80,00	1,30	0,02	3,60	12,37
4	Compot din vișine	200	zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
			visine	50,00	50,00	8,20	9,50	74,00	426,00
5	Pîine de secară	40	pîine de secară	40,00	40,00	0,85	0,26	12,41	256,00
TOTAL:									1005,83
Gustarea:									
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	biscuiți	50,00	50,00	0,85	0,26	12,41	51,85
2	Fructe de sezon	100	caise	120,00	100,00	0,63		11,70	53,10
TOTAL:									104,95
Cina I:									
3,00	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu castravete	125/200 /70	carne de găină	180,00	125,00	15,60	6,60	4,50	189,25
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	157,60
			lapte	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.	80,00	70,00	0,37		1,40	5,58
3	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			cacao						
4	Pîine de grâu	60	pîine de grâu	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
TOTAL:									906,43
	TOTAL:								2494,56
A NOUA ZI:									
Dejun:									
1	Omletă	250	ouă de gaină	100,00	87,00	11,31	8,70	0,87	124,41
			lapte 2,5 %	10,00	10,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
2	Brânză tare 45%	20	brînză tare 45 %	20,00	20,00	4,99	5,18		74,50
3	Roșii prospete	20	roșii	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
5	Pîine din făină de grâu integrală fortificată cu	60/10	pîine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
			unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
6	Ceai cu zahăr	200	ceai	2,00	2,00				
			Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
Total dejun									615,60
Prînz:									
1	Varză proaspătă/morcov	100	varză	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			morcov	15,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Supă cu cartofi și perișoare/verdeață	250	ceapă	2,00	1,68	0,03		1,23	0,54
			cartofi	12,50	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			pasta de rosii	6,00	6,00				
			oua	60,00	52,00	6,79	5,22	0,52	74,65
			morcov	65,00	64,00	7,23	1,98	62,37	114,00
			verdeața	161,10	160,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			fileu pui	80,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ulei	5,00	5,00	0,07	0,01	3,29	11,53
3	Piept de pui în sos de emintînă	100/50	faina	24,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ceapă	12,50	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
			morcov	3,00	2,40	0,03		0,17	0,98

	smantina		fileu pui	80,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			smantina	50,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
4	Terci din hrișcă puhav	200	hrisca	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
			unt	5,00	5,00	9,00	3,00	48,00	70,00
5	Compot din fructe proaspete	200	caise	50,00	43,00	0,43	0,17	4,73	20,64
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pîine de secară	60	pîine de secară	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20

Total prînz

1004,30

Gustarea:

Zahăr cu:									
1	Învîrtită cu cartofi	50	ulei	45,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			cartofi	10,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			ceapă	5,00	5,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			sare	0,10	0,10				
			ouă	30,00	37,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			faină	20,00	20,00	0,77	0,34	9,27	39,95
2	Fructe proaspete	100	caise						41,28
3	Suc din fructe 100% cu mai puțin de 5 g zahăr per 100 ml	200							
			200,00	200,00	200,00	16,00	9,00	1,00	201,00

Total gustare

480,66

Cinq I:

1	Pilaf cu carne de gaina	125/20	ulei	80,00	0,87	0,11	0,09	0,01	84,00
			carne de pui	10,00	10,00			9,90	62,00
			ceapă	15,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			pasta de rosii	5,00	10,00	0,06	8,20	0,09	24,80
			morcov	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			orez	56,00	55,00	11,24	0,70	72,64	141,29
2	Castraveți proșteți/ardei dulce	50/50	castraveti	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ardei	1,00	200,00				11,25
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200	lamâie	10,00	100,00	8,10	1,20	48,00	32,00
			ceai inf.	100,00					
			zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
4	Pîine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	60	pîine de grâu	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20

Total Cina I

666 43

TOTAL:

2766.99

A ZECEA ZI

Dejun:

1	Terci din ovăz cu lapte	300/45	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	5,00	5,00			4,95	20,29
			ovaz	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
2	Ceai	200	ceai	200,00	200,00				
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic unt	60/10	unt	10					82,5
			pîine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Total									413,61

Prînz:

1	Salată din varză cu ulei nerafinat	100	varza	50,00	40,00	0,32	0,07	2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Supă cu cartofi și mazăre uscată	300/5	ulei	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			mazare uscată	10,00	10,00		9,90		89,90
			verdeață	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			cartofi	30,00	20,00	9,90	1,29	65,34	320,76
			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	Bătută de găină	250							
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			ou	20,00	20,00	2,00	0,40	0,00	1,24
4	Piure din cartofi	200	cartofi	50	41				182,7
			unt	10					84,5
			lapte	10					45
5	Compot din coacăză	200	coacăză	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pîine de seară	40	pîine de seară	40,00	40,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Total									1279,00

Gustarea:

1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	50	covrigei	50,00	50,00				90,04
2	Fructe de sezon	100	cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
3	Suc din fructe 100% cu mai puțin de 5 g zahăr per 100 ml	200	suc	200,00	200,00	4,10	4,50	37,00	92,00
Total gustare									233,89

Cina I:

1	Tomate/ardei gras dulce	100	tomate	50,00	50,00	0,29		2,00	8,55
			ardei gras dulce	50	50	0,38		2,25	11,25
2	carne de pui la cuptor	43,5	carne de pui	80	50	14	1,12	0,56	63,84
3	Ragu din legume	legume	ardei, vînată, cartofi	100	80	0,99	2,8	5,12	81
4	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5 %	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
			zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
			cacao	2,00	2,00			9,90	17,40
5	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	60	pîine de grîu	60,00	60,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Total cina I									634,04

Total									2560,54
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------