

COORDONAT

șef al
CSP Chișinău
Teaci Eudochia
3 mai 2019



COORDONAT

Directorul t/o "Zimbetul"
or. Vadu-lui-Vodă
Cazac V.



Total	11,18	21,82	49,20	414,83
-------	-------	-------	-------	--------

Prânzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Rost. casereu	108,45	100	100	0,70	2,00	3,00	37
mei	52,58	50					
castravai	53,8	50					
Bors cu verza proaspata			350	4,00	8,88	24,28	184,07
cartofi	61,4	57					
ceapa	20,3	17					
morcov	22,2	17					
spanac	37,8	37					
verza	37,8	37					
cei	8	8					
rosii	7	7					
bors aciu	7	7					
varza	7	7					
patrunjel	7	7					
smantana	7	7					
Guidaș din carne de gaina			78/50	27,36	20,28	13,51	209,93
fiu de gaina	125	75					
unt	8	8					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Macaroana fierita cu unt			200	11,50	5,00	68,16	287,4
Macarona	100	100					
unt	5	5					
Șuc	20,0	200	200			22,80	82
Pine gră și seacă	150	150	150	12,50	2,88	72,00	284,1
pine f. gră	90	90	90				
pine f. seacă	60	60	20				
Fructe proaspete	118	100	100	1,00	0,30	14,64	64,80
Ciocol	118	100	100				
Total				67,33	38,72	238,21	1414,72

**Meniul
pentru 10 zile
pe anul 2019
t/o "ZÎMBETUL" Vadul-lui-Vodă**

Chindiiul	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Sut				2,20	3,30	4,40	45
				2,20	3,30	4,40	45

1-a zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20	20	5,21	5,40	0,00	77,77
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				11,18	21,92	49,20	465,63

Prânzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Borș cu varză proaspătă			350	4,09	8,99	24,26	188,07
cartofi	51,4	37					
ceapa	20,3	17					
morcov	22,5	18					
svecla rosie	87,5	70					
varza	37,6	30					
ulei	8	8					
tomat	7	7					
bors acru	2	2					
sare	1	1					
patrunjel	5	4					
smintina	5	5					
Gulaș din carne de gaina			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	8	8					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Macaroane fierte cu unt			200	11,50	5,60	85,15	397,4
Macaroane	100	100					
unt	5	5					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si secara	150	150	150	12,69	2,88	72,00	395,1
piine f griu	90	90	50				
piine f, secara	60	60	20				
Fructe proaspete	118	100	100	1,00	0,30	14,64	61,18
Cirese	118	100	100				
Total				57,33	38,72	235,21	1418,18

Chindiul	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
				2,20	3,30	4,40	55

Cina		Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt		20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Pirjoala din carne de pui				100	27,20	16,10	14,97	233,26
fileu de pui		125	75					
ulei		5	5					
piine		10	10					
ceapa		6	5					
faina de griu		3	3					
Terci din hrisca				200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca		68	67,32					
unt		10	10					
Ceai cu lamiie		200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie		1	1					
zahar		15	15					
lamiie		5,5	3					
Piine griu si secara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f. secara		20	20	20				
Total					41,04	42,17	103,89	926,83

Cina 2		Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir				200	6,00	0,10	6,00	92,00
					6,00	0,10	6,00	92

Total pe zi 117,75 106,21 398,70 2957,64

2-a zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6
Budincea din brinza			175	22,80	17,72	20,08	387,75
brinza	120	120					
oua de gaina	20	20					
crupa de gris	10,1	10					
unt	5	5					
zahar	10	10					
smintina	5	5					
stafide	2	2					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si seara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, seara	20	20	20				
Total				28,77	34,24	69,36	775,61
Prânzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Salata din varza proaspata, castraveti			100	1,00	4,97	6,18	76,12
varza	80	64					
ceapa	6	5					
marari	6,3	5					
ulei	5	5					
sare	1	1					
castraveti	21,6	20					
Supa din cartofi cu orez			350	3,87	8,33	29,79	215,55
cartofi	118	85					
ceapa	26,2	22					
morcov	27,5	22					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
patrunjel	6,25	5					
orez	14,14	14					
Fileu inabusit cu sos			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	8	8					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din crupa de griu			200	6,00	8,70	33,26	251,52
Crupa de griu	50	50					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si seara			125	10,58	2,40	60,00	329,25
piine f griu	75	90	50				
piine f, seara	50	60	20				
Fructe proaspate			100	0,39	0,10	11,04	45,91
mere	111	100	100				
Total				49,19	45,45	175,83	1279,78

3-a zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Terci din crupa de orez			200	4,62	6,30	32,84	223,29
crupa de orez	30,3	30					
unt	5	5					
zahar	10	10					
lapte	80	80					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				10,59	22,82	82,04	611,15

Prânzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Sfecla fiarta			100	1,70		10,80	43
sfecla	125	100					
Rasolnic ca la Leningrad			350	4,89	10,22	37,13	232,79
cartofi	175	126					
ceapa	29,8	25,03					
morcov	30	24					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
orz	10,01	10					
catraveti murat	21	21					
sare	1	1					
patrunjel	6,25	5					
Gulas din vita			75/50	15,85	15,17	2,67	216,18
carne de vita	100	75					
ulei	8	8					
ceapa	11,9	10					
morcov	12,5	10					
patrunjel	3,75	3					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din hrisca			200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca	68	67,32					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Fructe proaspete			100	1,05	0,32	23,10	93,45
Banane	150	105	105				
Total				37,21	35,38	169,02	1168,23

Chindiiul	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total							

2,20 3,30 4,40 55

Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Chiftelute din fileu de gaina			100/50	27,30	21,05	15,27	279,91
fileu de pui	125	75					
ulei	10	10					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
tomat	2	2					
faina de griu	3	3					
Cartofi fierti			200	3,80	0,19	36,10	152,01
cartofi	263,9	190					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si seacara			70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. seacara	20	20	20				
Total				36,95	21,36	100,47	834,78

Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chifla	40	40	40	7,50	1,20	37,50	102,8
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total				7,50	1,20	37,50	194,8

Total pe zi **94,45** **84,06** **393,43** **2863,96**

4-a zi

Dejun		Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt		20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Brinza ch.tare gr 45%		20,88	20	20	5,21	5,40	0,00	77,77
Supa de lapte cu macaroane				350	7,71	3,69	48,13	253,64
macaroane		27	27					
zahar		20	20					
lapte		167	167					
Ceai		200	200	200/3		0,00	14,85	52,2
ceai infuzie		1	1					
zahar		15	15					
Piine griu si secara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f, secara		20	20	20				
Total					18,89	25,61	96,68	718,31
Prânzul		Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Salata din varza proaspata, castraveti				100	1,00	4,97	6,18	76,12
varza		80	64					
ceapa		6	5					
marari		6,3	5					
ulei		5	5					
sare		1	1					
castraveti		21,6	20					
Supa din cartofi cu mazare				350	5,14	8,15	26,25	195,69
cartofi		118	85					
ceapa		26,2	22					
morcov		27,5	22					
ulei		8	8					
tomat		5	5					
bors acru		5	5					
patrunjel		6,25	5					
mazare		10	10					
Fileu inabusit cu sos				75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina		125	75					
ulei		8	8					
ceapa		35,7	30					
morcov		37,5	30					
patrunjel		5	4					
tomat		5	5					
frunza de dafin		1	1					
sare		1	1					
Pireu din cartofi				200	3,80	8,39	35,66	224,56
cartofi		260	187					
unt		10	10					
Compot din mere		200	200	200	0,26		22,31	83,22
mere		75	66					
zahar		15	15					
Piine griu si secara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f, secara		20	20	20				
Fructe proaspete				50	0,50	0,15	7,30	30,51
cirese		58,85	50	50				
Total					43,90	42,73	144,86	1064,63

5 - a zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gi	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20	20	5,21	5,40	0,00	77,77
Terci din crupa de gris			200	7,06	6,75	42,79	255,43
crupa de gris	30	30					
unt	5	5					
zahar	15	15					
lapte	122	122					
Ceai			200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
Pîine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				12,91	6,87	91,89	721,06

Prînzul	Brutto	Netto	Portia gi	P	Lp	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Borş cu varză proaspătă			350	4,09	8,99	24,26	188,07
cartofi	51,4	37					
ceapa	20,3	17					
morcov	22,5	18					
svecla rosie	87,5	70					
varza	37,6	30					
ulei	8	8					
tomat	7	7					
bors acru	2	2					
patrunjel	5	4					
smintina	5	5					
Gulaş din carne de gaina			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	8	8					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din crupa de porumb			1/200	10,03	8,10	67,04	236,49
porumb	50	50					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Pîine griu si secara	150	150	150	12,69	2,88	72,00	395,1
piine f griu	90	90	50				
piine f, secara	60	60	20				
Fructe proaspete	111	100	100	0,95	0,38	10,50	45,82
caise	111	100	100				
Total				55,81	41,30	212,96	1241,91

6 - a zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6
Budinca din brinza			175	22,80	17,72	20,08	387,75
brinza	120	120					
oua de gaina	20	20					
crupa de gris	10,1	10					
unt	5	5					
zahar	10	10					
smintina	5	5					
stafide	2	2					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				28,77	34,24	69,36	775,61

Prânzul	Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Salata din varza proaspata, castraveti			100	1,00	4,97	6,18	76,12
varza	80	64					
ceapa	6	5					
marari	6,3	5					
ulei	6	6					
sare	1	1					
castraveti	21,6	20					
Supa din cartofi cu orez			350	3,87	8,33	29,79	215,55
cartofi	118	85					
ceapa	26,2	22					
morcov	27,5	22					
ulei	8	8					
tomat	5	5					
bors acru	5	5					
patrunjel	6,25	5					
orez	14,14	14					
Fileu inabusit cu sos			75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina	125	75					
ulei	10	10					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
patrunjel	5	4					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Terci din crupa de griu			200	6,00	8,70	33,26	251,52
Crupa de griu	50	50					
unt	10	10					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Fructe proaspete			100	0,90	0,40	10,90	47,02
visine	117,7	100	100				

Total 44,97 43,47 149,29 1136,74

Chindiul	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
				2,20	3,30	4,40	55
Covrigei			50	5,50	1,50	39,50	160
Total				7,70	4,80	43,90	215,00

Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Peste inabusit in sos			75/50	13,35	13,47	3,85	218,52
peste	131,6	75					
ulei	10	10					
ceapa	12	10					
morcov	12,6	10					
faina de griu	3	3					
Pireu din cartofi			200	3,80	8,39	35,66	224,56
cartofi	260	187					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				23,00	21,98	88,61	681,34

Cina 2	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
				6,00	0,10	6,00	92

Total pe zi 110,44 104,59 357,16 2900,69

7-a zi

Dejun		Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Brinza ch.tare gr 45%		20,88	20	20	2,61	5,40	0,00	77,77
Unt		20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Terci din crupa de ovas				200	12,55	10,74	72,23	264
crupa de ovas		50	50					
unt		5	5					
zahar		15	15					
lapte		100	100					
Lapte fiert		200	200	200/3	6,00	4,00	10,00	156,2
lapte		200	200					
zahar		15	15					
lamiie		5,5	3					
Pâine griu si secara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f, secara		20	20	20				
Total					27,13	36,66	115,93	832,67
Prânzul		Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Rosii, casraveti		106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii		52,56	50					
castraveti		53,8	50					
Borș cu varză proaspătă				350	4,09	8,99	24,26	188,07
cartofi		51,4	37					
ceapa		20,3	17					
morcov		22,5	18					
svecla rosie		87,5	70					
varza		37,6	30					
ulei		8	8					
tomat		7	7					
bors acru		2	2					
sare		1	1					
patrunjel		5	4					
smintina		5	5					
Gulaș din carne de gaina				75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina		125	75					
ulei		8	8					
ceapa		35,7	30					
morcov		37,5	30					
patrunjel		5	4					
tomat		5	5					
frunza de dafin		1	1					
sare		1	1					
Terci din hrisca				200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca		68	67,32					
unt		10	10					
Compot din mere		200	200	200	0,26		22,31	83,22
mere		75	66					
zahar		15	15					
Pâine griu si secara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f, secara		20	20	20				
Fructe proaspete		118	100	100	1,00	0,30	14,64	61,18
Cirese		118	100	100				

Total 47,12 39,91 151,69 1107,71

Chindiiul

	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Banane	150	105	105	1,05	0,32	23,10	93,45
				1,05	0,32	23,10	93,45

Cina

	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Sfecla fiarta			100	1,70		10,80	43
sfecla	125	100					
Pirjoala din carne de pui			100	27,20	16,10	14,97	233,26
fileu de pui	125	75					
ulei	5	5					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
faina de griu	3	3					
Pireu din mazare despicata			200	22,95	9,20	52,83	324,74
mazare	80	80					
unt	5	5					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				56,12	41,82	117,00	945,86

Cina 2

	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,20	3,30	4,40	55

Total pe zi 131,42 118,71 407,72 3034,69

8 - a zi

Dejun		Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt		20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Terci din crupa de orez				200	4,62	6,30	32,84	223,29
crupa de orez		30,3	30					
unt		5	5					
zahar		10	10					
lapte		80	80					
Cacao cu lapte				200/3	3,40	2,28	20,93	108,78
cacao		2	2					
zahar		15	15					
lapte		100	100					
Piine griu si seacara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f, seacara		20	20	20				
Biscuiti				30	2,46	2,85	22,20	127,80
Total					13,99	25,10	87,47	794,57

Prinzul		Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Chiparus copt				100	1,00		6,00	30
chiparus		133,35	100					
Rasolnic ca la Leningrad				350	4,89	8,24	37,13	232,79
cartofi		175	126					
ceapa		29,8	25,03					
morcov		30	24					
ulei		8	8					
tomat		5	5					
bors acru		5	5					
orz		10,01	10					
catraveti murat		21	21					
sare		1	1					
patrunjel		6,25	5					
Gulas din vita				75/50	15,85	15,17	2,67	216,18
carne de vita		100	75					
ulei		10	10					
ceapa		11,9	10					
morcov		12,5	10					
patrunjel		3,75	3					
tomat		5	5					
frunza de dafin		1	1					
sare		1	1					
Terci din hrisca				200	7,87	9,55	39,72	305,71
hrisca		68	67,32					
unt		10	10					
Suc		200	200	200			22,00	92
Piine griu si seacara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f, seacara		20	20	20				
Fructe proaspete				100	1,05	0,32	23,10	93,45
Banane		150	105	105				
Total					36,51	33,40	164,22	1155,23

Chindiiul		Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt		110	110	110	2,20	3,30	4,40	55

Total

2,20 3,30 4,40 55

Cina	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Chiftelute din fileu de gaina			100/50	27,30	21,05	15,27	279,91
fileu de pui	125	75					
ulei	10	10					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
tomat	2	2					
faina de griu	3	3					
Cartofi fierti			200	3,80	0,19	36,10	226,81
cartofi	263,9	190					
unt	10	10					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si secara			70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. secara	20	20	20				
Total				36,95	21,36	100,47	909,58

Cina 2

	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chifla	40	40	40	7,50	1,20	37,50	102,8
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total				7,50	1,20	37,50	194,8

Total pe zi

97,15 84,36 394,06 3109,18

9 - a zi

Dejun		Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Unt		20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Brinza ch.tare gr 45%		20,88	20	20	5,21	5,40	0,00	77,77
Supa de lapte cu macaroane				350	7,71	3,69	48,13	253,64
macaroane		27	27					
zahar		20	20					
lapte		167	167					
Ceai		200	200	200/3		0,00	14,85	52,2
ceai infuzie		1	1					
zahar		15	15					
Piine griu si seara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f, seara		20	20	20				
Total					18,89	25,61	96,68	718,31
Prînzul		Brutto	Netto	Portia gr	P	Lp	GI	Cal
Salata din varza proaspata, castraveti				100	1,00	4,97	6,18	76,12
varza		80	64					
ceapa		6	5					
marari		6,3	5					
ulei		5	5					
sare		1	1					
castraveti		21,6	20					
Supa din cartofi cu mazare				350	5,14	8,15	26,25	195,69
cartofi		118	85					
ceapa		26,2	22					
morcov		27,5	22					
ulei		8	8					
tomat		5	5					
bors acru		5	5					
patrunjel		6,25	5					
mazare		10	10					
Fileu inabusit cu sos				75/50	27,35	20,95	13,56	269,43
fileu de gaina		125	75					
ulei		10	10					
ceapa		35,7	30					
morcov		37,5	30					
patrunjel		5	4					
tomat		5	5					
frunza de dafin		1	1					
sare		1	1					
Terci din crupa de griu				200	9,80	9,01	54,48	251,52
Crupa de griu		50	50					
unt		10	10					
Compot din mere		200	200	200	0,26		22,31	83,22
mere		75	66					
zahar		15	15					
Piine griu si seara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f, seara		20	20	20				
Fructe proaspete				60	0,54	0,18	5,40	23,4
persici		75	60	60				
Total					49,94	43,38	161,78	1084,48

Chindiiul

	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Total				2,20	3,30	4,40	55

Cina

	Brutto	Netto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Pirjoala din carne de pui			100	27,20	16,10	14,97	233,26
fileu de pui	125	75					
ulei	5	5					
piine	10	10					
ceapa	6	5					
faina de griu	3	3					
Pireu din cartofi			200	3,80	8,39	35,66	224,56
cartofi	260	187					
unt	10	10					
Budinca din brinza			175	22,80	17,72	20,08	387,75
brinza	120	120					
oua de gaina	20	20					
crupa de gris	10,1	10					
unt	5	5					
zahar	10	10					
smintina	5	5					
stafide	2	2					
Ceai cu lamiie	200	200	200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
lamiie	5,5	3					
Piine griu si seacara	70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu	50	50	50				
piine f. seacara	20	20	20				
Total				36,85	24,61	99,73	1098,83

Cina 2

	Netto	Brutto	Portia gr	P	G	GI	Cal
Chefir			200	6,00	0,10	6,00	92,00
				6,00	0,10	6,00	92

Total pe zi

107,88 96,90 362,59 3048,62

10 - a zi

Dejun	Brutto	Netto	Portia gi	P	Lp	GI	Cal
Unt	20	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6
Terci din crupa de griu			200	5,42	9,70	37,84	284,8
crupa de griu	30	30					
unt	10	10					
zahar	15	15					
lapte	100	100					
Ceai			200/3		0,00	14,85	52,2
ceai infuzie	1	1					
zahar	15	15					
Piine griu si secara	70	70	70	5,85	1,20	33,60	185,1
piene f griu	50	50	50				
piine f, secara	20	20	20				
Total				11,27	10,90	86,29	671,7

Prînzul	Brutto	Netto	Portia gi	P	Lp	GI	Cal
Rosii, casraveti	106,45	100	100	0,70	0,00	3,60	15
rosii	52,56	50					
castraveti	53,8	50					
Borş cu varză proaspătă			350	4,09	8,99	24,26	188,07
cartofi	51,4	37					
ceapa	20,3	17					
morcov	22,5	18					
svecla rosie	87,5	70					
varza	37,6	30					
ulei	8	8					
tomat	7	7					
bors acru	2	2					
patrunjel	5	4					
smintina	5	5					
sare	1	1					
Pilav cu carne de gaina			1/350	26,96	19,95	51,94	467,12
fileu de gaina	100	60					
ulei	10	10					
ceapa	35,7	30					
morcov	37,5	30					
orez	60	60					
tomat	5	5					
frunza de dafin	1	1					
sare	1	1					
Suc	200	200	200			22,00	92
Piine griu si secara	150	150	150	12,69	2,88	72,00	395,1
piine f griu	90	90	50				
piine f, secara	60	60	20				
Fructe proaspete	111	100	100	0,90	0,38	10,50	45,82
caise	111	100	100				
Total				45,34	32,20	184,30	1203,11

Chindiiul	Brutto	Netto	Portia gi	P	G	GI	Cal
laurt	110	110	110	2,20	3,30	4,40	55
Covrigei			50	5,50	1,50	39,50	160
Total				5,50	1,50	39,50	160,00

Cina		Brutto	Netto	Portia gi	P	G	GI	Cal
Unt		20	20	20	0,12	16,40	0,10	149,6
Salata din varza proaspata, castraveti, rosii				100	0,81	4,97	4,65	66,78
varza		37,5	30					
rosii		31,6	30,02					
ceapa		6	5					
marari		6,25	5					
ulei		5	5					
sare		1	1					
castraveti		32,3	30					
Cartofi inabusiti cu fileu de pui				350	30,17	21,09	44,10	395,21
cartofi		250	180					
ulei		10	10					
morcov		12,5	10					
ceapa		11,92	10					
tomat		5	5					
fileu de pui		125	75					
sare		1	1					
Ceai cu lamiie				200/3		0,00	15,50	53,16
ceai infuzie		1	1					
zahar		15	15					
lamiie		5,5	3					
Paine griu si secara		70	70	70	5,85	0,12	33,60	185,1
piine f griu		50	50	50				
piine f. secara		20	20	20				
Total					36,83	26,18	97,85	849,85

Total pe zi 98,94 70,78 407,94 2884,66