

APROBAT:

Director SRL "Agro – Tiras"



Stepan Driga

COORDONAT:

Sef CSP Chisinau



Eudochia Tcaci

MENIU-MODEL

Pentru alimentarea copiilor

in tabara de odihna si intremarea sanatatii

a copiilor "Nistru" pentru anul 2022

s. Molovata Noua, r. Dubasari

2022

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
PRIMA ZI:								
Dejun:								
1	Terci din orez risipit cu carne de gaina	200/90 orez zahar unt fara adaus de grasimi veg sare iodata carne de gaina	60 5 10 0,1 100	59,4 5 10 0,1 75	4,34 0,06 15,6	1,19 8,2 6,6	37,42 4,95 0,09 4,5	216,81 17,4 74,8 89,25
2	Lapte 2,5%	200 Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10 piine unt fara adaus de grasimi veg brânza tare 45%	100 10 10	100 10 9,6	8,1 0,06 2,5	1,2 8,2 2,59	48 0,09 37,25	267 74,8 37,25
Total					36,66	31,98	105,05	881,31
Prînz:								
1	Castraveți/tomate proaspeți	100 castraveți tomate	100 20	93 19	0,74 0,11		2,79 0,8	11,16 3,42
2	Borș din carne cu smîntînă prelucrata termic	350/10 varza morcov cartofi ceapa pasta de tomate verdeată(patrunjel) smintînă prelucrata termic unt fara grasimi vegetale Sare iodata ulei de fl. Soarelui rafinat	150 10 100 10 10 10 10 10 0,5 10	120 72 8,4 10 8 10 10 0,5 10	0,96 0,1 1,44 0,14 0,54 0,35 0,28 0,06 0,5 10		6,48 0,56 13,68 0,8 1,5 0,72 0,32 0,09 9,9	37,2 3,28 57,6 3,53 8,5 3,28 20 74,8 89,9
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100 Carne de gaina faina de grâu fortificata cu fie pastă de tomate ceapa ulei de fl. Soarelui rafinat cartofi lapte 2,5% sare iodata unt fara grasimi vegetale	100 5 5 8 5 150 50 0,5 5	75 5 5 6,72 5 108 50 0,5 5	15,6 1 0,27 0,11 2,16 1,5 0,03	6,6 0,1 0,64 4,95 0,11 1 4,1	4,5 7,3 0,75 0,64 20,52 2,5 0,05	89,25 35,8 4,27 2,82 44,95 86,4 26 37,4
4	Compot din mere	mere	50	44	0,18		4,97	20,68
5	Piine de seară	zahar piine	5 100	5 100			9,9 48	34,8 258
Total :					34,57	40,07	126,87	953,04
Gustarea:								
1	Biscuiți fara grasimi hidrogenate	50 biscuiti	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Fruite de sezon (cireșe)	100 cirese	120	100	0,85	0,26	12,41	51,85
Total :					4,95	5,01	49,41	264,85
Cina I								
1	Ouă de gaină fierte	52 ou de gaină	60	52	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Vinegret	250 sfeclă roșie morcov ceapă verde castraveți cu cont. de sare1, cartofi varză Sare iodata ulei nerafinat	100 10 10 50 150 50 0,5 10	80 8 8,4 46,5 108 40 0,5 10	1,36 0,1 0,14 0,37 2,16 0,32 9,9		8,64 0,56 0,8 1,4 20,52 2,16 89,9	34,4 3,28 3,53 5,58 86,4 12,4 89,9
3	Ceai cu zahăr	200 ceai zahăr	0,2 5	0,2 5			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10 piine unt fara grasimi vegetale	90 10	90 10	7,29 0,06	1,08 8,2	43,2 0,09	240,3 74,8
Total:					18,59	24,52	87,79	660,04
Cina II								
	Chefir n 2,5%	200 chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:					6	0,1	6	92
Total pe zi:					100,77	101,68	375,12	2851,24

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitate Brutto,gr	Cantitate Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A doua zi									
Dejun:									
1	Terci din griș pe lapte	200	Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			Crupă de griș	35	34,83	3,94	0,24	25,42	119,45
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			unt fara grasimi veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Ceai	200	ceai	0,2	0,2				
			Zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic c unt	100/10	piine	100	100	9	3	48	258
			unt fara grasimi veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total					260,03	16,03	17,54	93,41	593,85
Prînz:									
1	Legume proaspete: ardei grași, castraveți	100	ardei grași	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			castraveți	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Supă din legume cu orez și smîntînă (prelucrată termic)	350/10	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			cartofi	90	64,8	1,3	0,06	12,31	51,84
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25
			verdeată(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			smîntînă prel.termic	10	10	0,28	2	0,32	20
			unt fara grasimi veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	ulei de fl. Soar.raf.	10	10		9,9		89,9
			Sare iodată	0,5	0,5				
			Pește	100	57	9,69	2,68		83,22
			faina de grâu fort. Cu fier	8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. Soarelui raf	10	10		9,9		89,9
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			varza	120	96	0,77		5,18	29,76
4	Compot din piersici proaspete		Sare iodată	0,5	0,5				
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
5	Piine de secară		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
			zahar	5	5			9,9	34,8
Total:						28,38	33,36	119,9	925,38
Gustarea:									
1	Covrigei fara grasimi hidrog.	50	covrigei	50	50	5,5	1,5	39,5	160
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon (mere)	110	mere	140	110	0,35		9,94	41,36
Total:						8,35	10,25	50,69	282,61
Cina I									
1	Papanăși cu sos din smîntînă prelucrata termic	125/20	ou de gaină dietice	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			brînză pr. de vaci 5%	100	100	16	9	1	201
			crupă de griș	15	14,93	1,69	0,1	10,9	51,19
			unt fara adaus de gr. Veg.	8	8	0,05	6,56	0,07	59,84
			smîntînă 15%	20	20	0,56	4	0,64	40
			Sare iodată	0,5	0,5				
2	Morcov înăbușit	200	zahăr	10				9,9	34,8
			morcov	190	152	1,98	0,15	10,64	62,32
			faină de grâu fort. Cu fier	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
3	Lapte 2,50%	200	unt fara adaus de gr.veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
Total:						36,53	30,89	91,18	880,03

Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						95,29	92,14	361,18	2773,87

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A treia zi									
Dejun:									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
2	Ou fiert	50	ou dietic	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45%	100/10/10	unt fara adaus 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:					21,11	20,33	55,48	516,8
Prînz:									
1	Tomate/Ardei gras dulce	100	ardei gras dulce	55	41,25	0,41		2,48	12,38
			tomate	60	57	0,34		2,39	10,26
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castr. murați continut de sare 1,5/100 gr.	50	50	0,5	0,1	1,5	6
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			crupe de arpacaș	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeată(patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl. Soar. raf.	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodată	1	1				
3	Guleaș cu varză înăbușită	80/200	carne de vită	160	120	24,24	8,4		180
			pastă de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25
			ceapa	30	24	0,43		2,39	10,58
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			faină de griu fort. Cu fier	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			lapte 2,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			sare iodată	0,5	0,5				
			Varză	160	128	1,02		6,91	39,68
			ceai	0,2					
4	Ceai		zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		piine	100	100	9	3	48	258
	Total:					50,68	29,83	123,31	948,88
Gustarea:									
1	Brînzoaică	90	brînză pr. de vaci 5%	40	40	6,4	3,6	0,4	80,4
			faină fort. Cu fier	35	35	3,5	0,35	25,55	125,3
			drojdie	2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
			zahăr	8	8			7,92	27,84
			ouă de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			lapte 2,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			unt fara ad. De gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			ulei de fl.soarelui raf.	5	5		4,95		44,95
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Iaurt natural fara adaus de zahar	1/100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
3	Fructe de sezon (caise)	150	caise	180	150	0,86	0,34	9,46	41,28
	Total:					14,54	17,55	48,58	429,51
Cina I									
1	Cartofi inabusiti cu fileu de pui	300/75				30,17	21,09	44,1	395,21
			Cartofi	250	180				
			ulei rafinat	8	8				
			morcov	12,5	10				
			ceapa	11,92	10				
			tomat	5	5				
			fileu de pui	125	75				
			sare iodata	0,5	0,5				
2	Salata din varza proaspata.castraveti ,rosii	100				0,81	4,97	4,65	66,78
			rosii	31,6	30,02				
			varza	37,5	30				
			ceapa	6	5				
			marar	6,25	5				
			ulei nerafinat	5	5				
			Sare iodata	0,5	0,5				
			Castraveti	32,3	30				

3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
Total						39,08	27,26	106,65	763,79
Cina II									
	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92	
Total					6	0,1	6	92	
Total:						125,41	77,49	334,02	2750,98

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A patra zi									
Dejun:									
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
2	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara 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:					26,69	23	119,89	841,85
Prînz:									
1	Salata varză proaspătă/tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl. Soarelui neraf.	3	3		2,97		26,97
			Sare iodata	1	1				
			tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
2	Supă din orez din bulion de carne	350	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			unt fara 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 iodata	0,5	0,5				
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi	110/200	Carne de gaina	150	112,5	23,4	9,9	6,75	133,88
			cartofi	230	165,6	3,31	0,17	31,46	132,48
			lapte 2,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodata	1	1				
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
			zahar	5	5			9,9	
5	Piine de secară		piine	100	100	9	3	48	258
	Total:					40,71	23,84	132,51	801,65
Gustarea:									
1	Iaurt natural 2,5%	100	iaurt natural	100	100	2	3	4	5
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fruite de sezon (cireșe)	140	cirese	170	140	0,85	0,26	12,41	51,85
	Total:					5,35	12,01	17,66	183,9
Cina I									
1	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/100	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodata	0,5	0,5				
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara ad. de gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
	Total:					36,15	27,79	117,43	840,89
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Chifla achizitionata fără grăsimi hidrogenate	40	chifla	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
	Total:					13,5	1,3	43,5	194,8
Total:						86,25	87,94	430,99	2862,29

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal			
A cincea zi:												
Dejun:												
1	Pește cu cartofi tineri fierți	50/250	pește	100	57	9,69	2,68		83,22			
			ceapă	5	4,2	0,07		0,4	1,76			
			pesmeți	5								
			unt fara ad. De gr. Veg.	8	8	0,05	6,56	0,07	59,84			
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8			
			mărar	5	4	0,05	0,01	0,31	1,12			
			sare iodata	1	1							
			ulei de fl.soarelui raf.	7	7		6,93	62,93				
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104			
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267			
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8			
			brinză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25			
Total:						30,84	32,39	162,84	801,79			
Prînz:												
1	Legume proaspete: varză morcov castraveți castraveți verdeață	100	varză	40	32	0,26		1,73	9,92			
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56			
			castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58			
			verdeață	20	16	0,21	0,05	1,23	4,48			
			ulei nerafinat	5	5							
			sare iodata	0,5	0,5							
			sfeclă	100	80	1,36		8,64	34,4			
2	Borș cu smintină (prelucrată termic) cu bulion din carne	350/10	morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56			
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32			
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53			
			pasta de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55			
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28			
			smintină 15%	10	10	0,28	2	0,32	20			
			sare iodata	0,5	0,5							
			ulei de fl. Soarelui raf.	3	3		2,97	26,97				
3	Carne cu sos și terci din bulgur	75/100	Carne de gaina	185	138,75	28,86	12,21	8,33	165,11			
			crupă de bulgur	45	44,55	5,17	0,89	26,28	152,81			
			unt fara ad. de gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8			
			ceapa	5	4,2	0,07		0,4	1,76			
			făină de griu fortif.cu fie	4	4	0,4	0,04	2,92	14,32			
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55			
			sare iodata	0,5	0,5							
4	Compot din prune		prune	50	45	0,32		5,85	26,55			
			zahar	5	5				9,9	34,8		
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258			
Total:						48,6	29,48	129,33	894,85			
Gustarea:												
1	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2			
2	Iaurt natural fara adaus de zahar	1/100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50			
3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36			
Total:						8,35	3,96	43,94	245,56			
Cina I												
1	Brînzoaică	80	brinza proasp. 5%	30	30	4,8	2,7	0,3	60,3			
			făină de griu ort.cu fier	25	25	2,5	0,25	18,25	89,5			
			drojdii	2	2	0,17	0,04	0,36	2,1			
			ouă de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44			
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95			
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,6	8,2	0,09	74,8			
			sare iodata	0,5	0,5							
			lapte 2,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8			
						lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
2	Legume înăbușite	300	varză	100	80	0,64		4,32	24,8			
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4			
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4			
			pastă de tomate	8	8	0,43		1,2	6,8			
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95			
			făină de griu fort. Cu fier	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74			
			sare iodata	1	1							
						pătrunjel verde	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
						ceai	0,2	0,2				
3	Ceai cu zahăr	200	zahăr	5	5			9,9	34,8			

4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total:						22,81	32,27	110,58	872,26
Cina II									
	Chefir2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						110,6	98,1	449,66	2916,9

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Meniu

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A șasea zi:									
Dejun:									
1	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate	200/90/70	carne de gaina	175	131,25	27,3	11,55	7,88	156,19
			cartofi	250	180	3,6	0,18	34,2	144
			Lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			unt fara adaus de gr. \	9	9	0,05	7,38	0,08	67,32
			tomate	70	66,5	0,4		2,79	11,97
			sare iodata	1	1				
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara ad.de gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total:						47,01	33,51	105,54	851,28
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcov 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 smintină pr. Termic cu bulion din carne	350/5	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
			rosii	30	28,5	0,17		1,2	5,13
			unt fara ad. De gr. Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Smintină 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 iodata	0,5	0,5				
3	Budincă din cartofi cu carne	250	carne de bovină	110	82,5	16,67	5,78		123,75
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			ulei de fl. soar.raf.	10	10		9,9		89,9
			sare iodata	0,5	0,5				
4	Ceai		ceai	0,2	0,2				
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		piine	100	100	9	3	48	258
Total:						34,97	24,33	122,24	831,6
Gustarea:									
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	chiflă	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	195,56
Cina I									
1	Sufleu din brînză cu smintină prelucrata termic	150/10	brinza proasp. 5%	100	100	16	9	1	201
			lapte 2,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	156
			zahăr	5	5			9,9	34,8
			oua de gaina dietice	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1
			unt fara gr. Veg.	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			smintină15%	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Terci de orez pe lapte	250	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt fara 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 2,5%	100	100	3	2	5	52
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr.veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total:						36,3	34,41	106,11	1118,58
Cina II									

	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
	Total:					130,63	93,31	379,83	3089,02
	Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure								

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A șaptea zi:									
Dejun:									
1	Tocană din legume	200	cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
			ceapă	30	25,2	0,43		2,39	10,58
			varză	40	32	0,26		1,73	9,92
			bostan	50	35	0,35		2,1	9,1
			mazăre conservată	10	10	0,5	0,02	1,3	4
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			crupă de grîș	5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97	26,97	
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara 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:						21,79	20,1	84,12	643,4
Prînz:									
1	Legume proaspete: castraveți tomate	100	castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			tomate	60	57	0,34		2,39	10,26
2	Supă de mazăre	300	mazăre	35	34,83	8,01	0,35	18,46	109,35
			morcov	15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. soar.raf.	2	2		1,98		17,98
			cartofi	60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
			sare iodată	1	1				
3	Pîrjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de bovină	100	75	15,15	5,25		112,5
			piine de grîu	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
			Lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			ulei de fl. Sor. Raf.	3	3		2,97		26,97
			varză	145	116	0,93		6,26	35,96
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			faină de grîu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			sare iodată	1	1				
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			pastă de tomate	1	1	0,05		0,15	0,85
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Total:						37,6	22,55	111,94	811,85
Gustarea:									
1	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenate	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2
2	Portocale	110	portocale	140	110	0,63	0,07	7,7	32,9
3	Fruite de sezon (mere)	100	mere	120	100	0,35		9,94	41,36
Total:						6,98	1,03	47,64	228,46
Cina I									
1	Cartofi inabușiți cu fructe și carne de vită	250/100	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			prune	15	13,5	0,09		1,76	7,97
			stafide	20	20	0,34	0,14	12,6	50
			curaga	5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
			zahăr	2	2			1,98	6,96
			faină de grîu fort. Cu f	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			unt fara gr. Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			carne de vită	150	112,5	22,73	7,88		168,75
			smintină	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Lapte	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Omletă	90	lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			oua de gaina dietice	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21
			unt fara gr. veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Total:						47,48	37,08	107,15	981,39

Cina II									
	Biscuiți fără grasimi hidrogenate	50	biscuiți	50	50	4,1	4,75	37	213
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					10,1	4,85	43	305
Total:						123,95	85,61	393,85	2970,1

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A opta zi:									
Dejun:									
1	Ragu din legume proaspete cu carne	250/180	carne de gaina	180	135	28,08	11,88	8,1	160,65
			faină 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
			castraveți	30	27,9	0,22		0,84	3,35
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			mazăre verde	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			ulei de floarea soar.	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
2	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2					
			zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara 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:			43,44	34,05	90,9	763,61
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 perișoare din	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
			ulei de floarea soar.	5			4,95		44,95
			smintină 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			oua de gaina 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 prune uscate înăbușite	75/150	carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			piine de grâu	12	12	0,97	0,14	5,76	32,04
			lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt fara gr.veg.	2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
			morcov	160	128	1,66	0,13	8,96	52,48
			prune uscate	20	20	0,34	0,14	12,6	50
			sare iodată	1	1				
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
5	Piine de secară		zahar	10	10			9,9	34,8
			piine	100	100	9	3	48	258
6	Fruce Banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
			Total:			43,31	22,2	130,77	919,1
Gustarea:									
1	Covrigei fara grasimi hidrog.	50	covrigei	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Fruce de sezon (struguri)	100	struguri	160	100	0,61	0,17	15,66	60,03
			Total:			4,71	4,92	52,66	273,03
Cina I									
1	Babă cu brinză și smintină	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 fara gr. Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Cacao cu lapte	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
			zahăr	5	5			9,9	34,8
			cacao	2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
3	Terci de griș pe lapte	200	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			crupă de griș	35	34,83	3,94	0,24	25,42	119,45
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			unt fara gr.veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			Total:			43,08	35,64	134,78	1108,07
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
	Total:					140,54	96,91	415,11	3155,81

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A noua zi:									
Dejun:									
1	Pește Hec cu cartofi	50/150	pește	90	51,3	8,72	2,41		74,9
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	2,6
			ouă de găina dietice	30	26,1	3,39	2,61	0,26	37,32
			ulei de fl. soar.raf	3			2,97		26,97
			cartofi	210	151,2	3,02	0,15	28,73	120,96
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
2	Lapte 2,5%	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara 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:				33,43	25,13	90,38
Prinz:									
1	Legume proaspete: ardei dulci tomate	100	ardei dulci	60	55	0,38		2,25	11,25
			tomate	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Ciorbă cu cartofi	300	cartofi	120	86,4	1,73	0,09	16,42	69,12
			morcov	12	9,6	0,12	0,01	0,67	3,94
			ceapă	6	5,04	0,09		0,48	2,12
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97		26,97
			smintină 15% pr. ter	5	5	0,14	1	0,16	10
			sare iodată	0,5	0,5				
3	Pilaf cu carne	130/70	carne de vită	140	105	21,21	7,35		157,5
			ceapa	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			ulei de floare soar.	5	5		4,95		44,95
			morcovi	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
			sare iodată	0,5	0,5				
4	Compot din piersici		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
5	Piine de secară		zahar	5	5			9,9	34,8
6	Fruite proaspete (caise)	100	piine	100	100	9	3	48	258
			caise	140	100	0,9	0,38	10,5	45,82
	Total:					37,63	20,68	121,84	847,64
Gustarea:									
1	Biscuiti fara grasimi hidrogenate	60	biscuiti f/a gr. hidr.	60	60	4,92	5,7	44,4	255,6
2	Iaurt natural fara ad. de zahar	100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
3	banane	100	banane	100	70	0,7	0,21	15,4	62,3
	Total:					7,62	8,91	63,8	367,9
Cina I									
1	Puding din orez	200	orez	50	49,5	3,61	0,99	31,19	180,68
			lapte 2,5%	10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			ouă de găină dietice	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			stafide	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			caise uscate fără simbl	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			unt fara gr.veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	25
			smintină pr. ter	10	10	0,28	2	0,32	20
			2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2	
3	Ou fiert	43,5	oua de găina dietice	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					20,64	22,92	98,31	727,17
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
Total:						105,32	77,74	380,33	2784,04

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A zecea zi									
Dejun:									
1	Omleta	90	lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			oua de gaina dietice	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Pirjoale din cartofi cu castraveți proaspeți	200/60	unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			oua de gaină dietice	17	14,79	1,92	1,48	0,15	21,15
			ulei de fl. soar.raf.	5	5		4,95		44,95
			castraveți	60	55,8	0,45		1,67	6,7
3	Ceai cu zahar	200	sare iodata						
			ceai	0,2	0,2				
4	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	zahăr	5	5			9,9	34,8
			piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total:						24,54	28,09	103,84	785,06
Prînz:									
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	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castaveți murați 1,5/100	50	50	0,5	0,1	1,5	6
			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
			verdeță(patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl. Soarelui raf.	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
3	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/100	sare iodată	0,5	0,5				
			hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt far gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
4	Compot din visine		sare iodata	0,5	0,5				
			vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
5	Piine de seară		zahar	5	5			9,9	34,8
			piine	100	100	9	3	48	258
Total:						51,57	35,08	154,35	1069,63
Gustarea:									
1	Covrigei fara gr. Hidrog.	60	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
2	Fructe de sezon (struguri)	100	struguri	100	87	0,61	0,17	15,66	60,03
Total:						7,21	1,97	63,06	252,03
Cina I									
1	Budincă din brânză proaspătă	90/20	brînză 5%	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
			lapte 2,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			ou de gaină dietice	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			zahăr	6	6			5,94	20,88
			cr. de griș	6	6	0,67	0,04	4,36	20,48
			unt fara gr. Veg.	6	6	0,04	4,92	0,05	44,88
			sare iodata	1	1				
			Smîntâna 15%	20	20	0,56	4	0,64	40
			2	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2	
lapte 2,5%	100	100				3	2	5	52
zahăr	10	10						9,9	34,8
3	Terci de arpacaș pe lapte	250	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			arpacaș	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	17,4
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt		piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr.veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total:						28,72	33,7	105,57	920,32
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						118,04	98,94	432,82	3119,04

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure