

Coordonat:

Centru de Sănătate Publică
Chisinau



E. Tcaci

„Aprob”

Administrator SRL”Premium-Prod”



V. Cioara

MENIUL – MODEL

pentru alimentarea copiilor din cadrul taberelor de odihnă Poienita Vesela și
Alunelul
pe perioada estivală 2019

Ziua 1

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Mere coapte	1/100	-----	-----	34,7	138,7	
Terci din crupe de gris pe lapte proaspăt cu unt, zahăr	1/150/10/15	9,34	11,47	40,00	277,3	
Tartină cu unt „fărănesc”(păine din faina integrala fortificata cu fier si acid folic)	20/20	2,5	14,7	15,5	213,5	
Ceai cu lapte 2,5%	1/150/50/15	1,6	1,4	17,3	86,0	
Total					715,5	15,00
PRÎNZ:						
Ciorbă cu cartofi, varză, fileu de pui (refrigerat), smântină	1/250/30/10	9,9	17,3	11,1	236,5	
Chiftelute din carne de curcan în sos	60/50	9,6	11,5	12,3	191,1	
Terci viscos din hriscă	1/150	4,5	6,8	24,8	158,0	
Legume proaspete (castraveti, rosii)	1/100	1,0	---	3,1	16,0	
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	--	28,4	108,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total					1000,8	41,00
GUSTARE:						
Fruite de sezon proaspete	1/200	0,8	---	22,6	92,0	
Brânzoaică cu mere	1/70	4,0	3,9	38,2	194,7	
Total					286,7	7,50
CINA I:						
Carne de iepure (refrigerata) înăbusită cu legume	1/50/50	14,2	18,3	4,8	240,7	
Pilaf din orez	1/100	1,5	3,0	16,6	99,4	
Ceai cu zahăr si lămâie	1/200/7	0,1	---	15,2	59,0	
Pâine din faina integrala fortificată cu acid folic si fier	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Pesmeti din piine de seară	1/30	4,8	0,3	21,0	100,6	
Total					572,2	20,00
CINA II:						
Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 g zahăr	1/200	0,9	--	21,1	85,0	
Chec cu magiun	1/60	2,8	6,0	32,3	198,5	
Total					283,5	7,50
In Total		78,94	97,31	432,7	2858,7	91,00

Ziua 2

Denumirea produselor	Gramaj	Substanțe alimentare			Valoare energetică Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Ou de găina (categoria extra) fiert	1/50	6,35	5,75	0,35	78,5	
Supă pe lapte natural cu hriscă, unt, zahăr	1/200/10/10	4,9	12,1	27,6	234,9	
Tartina cu unt "tărănesc și brinză tare 45% (pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic)	1/20/10/20	6,5	18,7	15,5	256,0	
Cacao cu lapte 2,5%	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0	
Total:					709,4	15,00
PRÎNZ:						
Bors cu varză proaspătă si carne de pasare(refrigerata)	1/250/30	11,6	10,1	14,9	196,9	
Fileu de peste copt la rolă	1/85	6,1	7,9	10,6	137,2	
Terci din crupe de porumb cu unt	1/200	3,92	5,4	33,21	197,3	
Gustărică din legume naturale (rosii,castraveti,ardei dulci,ceapă,ulei)	1/50/50/30/5/5	0,8	5,0	3,5	62,2	
Compot din fructe de sezon	1/200	0,1	---	28,4	108,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					992,8	41,00
GUSTARE:						
Fructe de sezon proaspete	1/200	0,8	---	22,6	92,0	
Betisoare din faina de tarite cu seminte de susan	1/60	5,9	15,6	28,23	192,8	
Total:					284,8	7,50
CINA I:						
Ghiveci din legume	1/100	0,6	5,2	7,2	86,6	
Muschi de vita(refrigerat, cat sup)copt la rola	1/65	20,4	6,8	0,26	151,8	
Piure mazăre uscată	1/100	11,5	0,8	28,9	169,8	
Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 g zahăr	1/200	0,9	--	21,1	85,0	
Pâine din faina integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Total:					565,7	20,00
CINA II:						
Placinta cu brinză	1/80	9,8	7,3	32,9	227,0	
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	---	15,0	57,0	
Total:					284,0	7,50
In Total:		105,17	107,09	389,35	2836,7	91,00

Ziua 3

Denumirea produselor	Gramaj	Substanțe alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/160/30	26,9	16,9	38,5	405,0	
Tartină cu unt „țărănesc” (pâine din făina integrala fortificata cu fier si acid folic)	1/20/30	2,5	14,7	15,5	204,3	
Lapte 2,5% fiert	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Total:					725,3	15,00
PRÎNZ:						
Rasolnic de casă cu piept (refrigerat) de curcan	1/250/30	10,3	14,6	18,1	245,0	
Pilaf din legume cu orez si carne de vita (categoria superioară, refrigerată)	1/75/150	18,7	12,4	50,5	378,6	
Rosii naturale	1/50	0,3		1,2	16,0	
Suc din mere	1/200	0,9	--	21,1	85,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					1015,8	41,00
GUSTARE:						
Chiflă de casă cu arahide	1/75	5,0	0,1	13,4	221,4	
Fructe de sezon proaspete	1/150	0,6	---	5,7	69,0	
Total:					290,4	7,50
CINA I:						
Fileu din peste înăbușit cu legume la rolă	1/80/50	14,8	11,87	22,8	267,9	
Mămăligută cu unt	1/150/10	3,1	7,5	25,1	180,8	
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0	
Pâine integrală fortifică cu Fe și acid folic	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Total:					580,2	20,00
CINA II:						
Plăcintă cu vișină	1/75	13,0	10,0	37,5	290,3	
Total:					290,3	7,50
In Total:		113,1	97,11	347,7	2902,0	91,00

Ziua 4

Denumirea produselor	Gramaj	Substanțe alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Mere coapte	1/75	---	---	26,0	105,0	
Terci din orez pe lapte natural cu unt, zahăr, stafide	1/150/10/10/15	4,0	6,7	43,2	246,6	
Tartina cu unt "tărănesc și brinză tare45%(piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic)	1/20/20/30	10,5	22,7	15,4	297,9	
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/7	0,1	---	15,2	59,0	
Total:					708,5	15,00
PRÎNZ:						
Supă cu cartofi, si perisoare din piept de curcan	1/250/18	5,4	5,8	28,4	166,0	
Limba de bovină coaptă la rolă cu legume	1/75/75	17,5	18,4	3,7	250,4	
Paste făinoase fierte cu unt	1/150	5,3	4,8	38,4	217,0	
Salată Vitaminică (varză, morcov, mere, ulei)	1/50	0,5	3,0	3,2	41,8	
Suc din fructe	1/200	0,9	--	21,1	85,0	
Piine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	1/40/40	7,2	1,9	46,7	232,7	
Total:					992,9	41,00
GUSTARE:						
Fructe proaspete de sezon	1/150	0,6	--	5,7	69,0	
Turta dulce	1/70	3,3	1,9	53,3	215,3	
Total:					284,3	7,50
CINA I:						
Omletă naturală din ou de găină(categoria extra) coaptă la cuptor	1/110	11,1	9,3	2,1	230,0	
Legume coapte la rolă	1/100	1,7	3,0	9,7	73,3	
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0	
Iaurt natural fără adaosuri de zahăr, 2,5%	1/150	4,3	2,8	21,9	131,0	
Pâine din făină intergrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Total:					565,8	20,00
CINA II:						
Plăcintă cu cartofi	1/100	3,8	5,5	32,2	208,5	
Chefir 2,5%	1/150	4,5	3,7	5,7	74,1	
Total:					282,6	7,50
In Total:		83,1	89,74	402,4	2834,1	91,00

Ziua 5

Denumirea produselor	Gramaj	Substanțe alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Pirjoala din carne de pasare la abur	1/65	10,2	20,4	9,1	300,3	
Terci viscos din arpacas	1/150	3,0	3,6	29,0	143,0	
Tartină cu unt „țărănesc” (pâine din făina integrala fortificata cu fier si acid folic)	1/20/30	2,5	14,7	15,5	203,5	
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/7	0,1	—	15,2	59,0	
Total:					705,8	15,00
PRÎNZ:						
Zeamă de casă cu tăiței și carne de pasare(refrigerata)	1/250/20	9,7	12,8	14,2	210,8	
Rulada din carne de curcan (refrigerata) cu legume	1/75	10,4	11,03	8,9	181,4	
Cartofi fierți cu marar și unt	1/150/2	3,4	4,5	29,6	172,5	
Legume proaspete	1/150	1,5	---	4,6	24,0	
Compot din fructe	1/200	0,1	---	28,0	108,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					987,9	41,00
GUSTARE:						
Fructe proaspete de sezon	1/100	0,4	---	11,3	46,0	
Saralie cu brânza la cuptor	1/75	9,0	8,6	26,22	236,18	
Total:					282,18	7,50
CINA I:						
Ardei dulce natural	1/50	0,9	—	3,5	17,6	
Carne de iepure (refrigerată) înăbusită în sos	1/55/60	13,4	11,5	0,8	260,92	
Pilaf din orez	1/150	2,2	4,5	24,9	152,1	
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/7	0,1	—	15,2	59,0	
Pâine din făina integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Total:					562,12	20,00
CINA II:						
Covrigei cu vanilie	1/50	4,05	3,1	28,0	142,0	
Cacao cu lapte 2,5%	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0	
Total:					282,0	7,50
In Total:		85,85	101,17	363,12	2820,00	91,00

Ziua 6

Denumirea produselor	Gramaj	Substanțe alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucid e		
DEJUN :						
Terci viscos din fulgi de ovăz cu lapte , unt, zahăr	1/150/10/10	8,3	9,5	37,9	270,7	
Papanasi din brânză de vaci	1/70/5	11,8	10,6	23,8	233,4	
Tartina din pâine de integrală fortificată cu Fe și acid folic cu magiun	1/10/30	1,6	0,6	13,7	65,4	
Cacao cu lapte 2,5%	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0	
Total:					709,5	15,00
PRÎNZ:						
Ciorbă cu cartofi,varză,fileu de pui(refrigerat),smântină	1/250/30/10	9,9	17,3	11,1	239,5	
Muschi de vita(refrigerat, cal superioara) cu legume la cuptor	50/75	17,9	10,4	4,9	185,8	
Piureu de cartofi	1/150	3,24	4,27	26,12	150,2	
Salată din morcov ,rădăcina de țelină și măr	1/50	1,2	3,1	2,1	40,1	
Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 g zahăr	1/200	0,9	--	21,1	85,0	
Pâine din făină integrală îmbogățită cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					991,8	41,00
GUSTARE:						
Fructe proaspete de sezon	1/200	0,8	---	22,6	92,0	
Biscuiti din ovaz	1/90	0,92	6,9	15,9	191,6	
Total:					283,6	7,50
CINA I:						
Gustărică din ou de găină (categoria extra) fiert si sfeclă fiertă cu ulei	1/20/50	3,4	3,9	6,5	86,0	
Paste făinoase cu cascaval	1/150/5	8,5	10,8	39,7	299,8	
Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 g zahăr	1/250	1,1	--	26,4	106,25	
Pâine din faina integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Total:					564,55	20,00
CINA II:						
Chifla cu gem de fructe	1/100	3,6	1,3	41,5	183,2	
Chefir 2,5%	1/200	6,0	5,0	7,6	100,0	
Total:					283,2	7,50
In Total:		94,06	90,11	400,0	2832,65	91,00

Ziua 7

Denumirea produselor	Gramaj	Substanțe alimentare			Valoare energetică Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Fructe de sezon naturale	1/150	---	---	55,5	180,0	
Bitoc tocat din carne de vita la aburi	1/60	8,2	2,0	12,0	208,0	
Terci viscos din grâu	1/150	3,0	3,6	14,0	144,0	
Tartină cu brânză tare 45% (pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic și fier)	10/30	6,2	4,9	15,4	113,3	
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	--	15,2	57,0	
Total:					702,3	15,00
PRÎNZ:						
Bors verde cu ou fiert(categoria extra)	1/200/1bu c/10	9,7	12,8	14,2	203,8	
Șnitel natural din piept de curcan la aburi	1/65	5,7	13,4	4,7	170,0	
Paste integrale fierte	1/150	5,4	0,5	0,5	193,5	
Legume proaspete	1/100	1,0	---	3,1	16,0	
Compot din fructe de sezon	1/200	0,1	--	28,4	108,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					982,5	41,00
GUSTARE:						
Mere proaspete	1/200	0,8	---	22,6	92,0	
Brânzoaica cu mere	1/70	4,0	3,9	38,2	188,7	
Total:					280,7	7,50
CINA I:						
Blînele cu magiun de mere	1/150/20	8,1	5,0	72,3	373,0	
Iaurt natural fără adaos de zahăr 2,5% grasime	1/150	4,3	2,8	21,9	131,0	
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	--	15,2	57,0	
Total:					561,0	20,00
CINA II:						
Cruasan cu stafide	1/350	1,1	--	23,5	206,0	
Chefir 2,5%	1/150	4,5	3,7	5,7	74,1	
Total:					280,1	7,50
In Total:		80,3	67,6	422,8	2806,6	91,00

Ziua 8

Denumirea produselor	Gramaj	Substanțe alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Ou de gaina (categoria extra) fier	1/50	6,35	5,75	0,35	78,5	
Supă pe lapte natural cu hriscă, unt, zahăr	1/200/10/10	4,9	12,1	27,6	234,9	
Tartina cu unt "tărănesc și brinză tare 45% (pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic)	1/20/10/20	6,5	18,7	15,5	256,0	
Cacao cu lapte 2,5%	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0	
Total:					709,4	15,00
PRÎNZ:						
Bors cu varză proaspătă si carne de pasare(refrigerata)	1/250/30	11,6	10,1	14,9	196,9	
Fileu de peste copt la rolă	1/85	6,1	7,9	10,6	137,2	
Terci din crupe de porumb cu unt	1/200	3,92	5,4	33,21	197,3	
Gustărică din legume naturale (rosii, castraveti, ardei dulci, ceapă, ulei)	1/50/50/30/5/5	0,8	5,0	3,5	62,2	
Compot din fructe de sezon	1/200	0,1	---	28,4	108,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					992,8	41,00
GUSTARE:						
Fructe de sezon proaspete	1/200	0,8	---	22,6	92,0	
Betisoare din faina de tarite cu semințe de susan	1/60	5,9	15,6	28,23	192,8	
Total:					284,8	7,50
CINA I:						
Ghiveci din legume	1/100	0,6	5,2	7,2	86,6	
Muschi de vita(refrigerat, cat sup)copt la rola	1/65	20,4	6,8	0,26	151,8	
Piure mazăre uscată	1/100	11,5	0,8	28,9	169,8	
Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 g zahăr	1/200	0,9	---	21,1	85,0	
Pâine din faina integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Total:					565,7	20,00
CINA II:						
Placinta cu brinză	1/80	9,8	7,3	32,9	227,0	
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	---	15,0	57,0	
Total:					284,0	7,50
In Total:		105,17	107,09	389,35	2836,7	91,00

Ziua 9

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Supă pe lapte 2,5% cu taietei de casa, unt si zahăr	1/200/15/10	4,9	16,8	27,7	280,6	
Tartină cu unt (pâine din faina integrala fortificata cu acid folic si fier)	1/20/30	10,3	8,2	15,3	237,4	
Ou fert (categoria extra)	1/50	6,35	5,75	0,35	78,5	
Cacao cu lapte natural 2,5%	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0	
Total:					736,5	15,00
PRÎNZ:						
Supă din mazăre cu carne de curcan (refrigerata)	1/250/30	21,7	20,9	24,5	267,1	
Gulaș din carne de vita (categorie superioara, refrigerata) cu sos	1/50/50	16,5	10,3	5,6	180,0	
Piure din cartofi cu unt	1/150	3,2	5,3	26,0	159,0	
Castraveți naturali	1/75	0,6	—	2,2	21,00	
Compot din fructe proaspete de sezon	1/200	0,1	—	28,4	108,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					1026,3	41,00
GUSTARE:						
Fructe de sezon proaspete	1/150	0,6	—	5,7	69,0	
Saralie cu bostan la cuptor	1/80	4,6	4,4	43,7	226,0	
Total:					295,0	7,50
CINA I:						
Bitoc natural din pept de pui (refrigerata) la aburi	1/70/5	11,06	22,0	9,8	281,26	
Varză proaspătă înăbusită	1/125	3,0	4,4	13,75	108,75	
Ceai cu zahăr, lămâie	1/200/7	0,1	—	15,2	59,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30/20	4,5	2,4	29,2	140,0	
Total:					589,01	20,00
CINA II:						
Chefir 2,5%	1/200	6,0	5,0	7,6	100,0	
Covrig cu susan	1/60	6,3	3,0	42,1	194,0	
Total:					294,0	7,50
In Total:		112,45	114,65	380,9	2940,81	91,00

Ziua 10

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Pilaf cu lapte, unt si fructe uscate	1/220	7,94	11,63	33,04	301,26	
Tartină cu unt „țărănesc” si brinza tare (pâine din făina integrala fortificata cu fier si acid folic)	60/30/30	11,68	23,70	31,64	371,2	
Ceai cu zahăr si lămâie	1/200/7	0,1	-	15,2	59,00	
Total:					731,46	15,00
PRÎNZ:						
Supă cremă de legume	1/250	3,25	5,15	18,65	143,16	
Fileu de peste in sos de legume	80/50	14,5	11,87	22,8	265,71	
Terci din crupe de porumb	1/200	3,92	5,4	33,21	197,13	
Legume de sezon	1/60	0,78	0,06	4,14	21,0	
Compot din fructe proaspete de sezon	1/200	0,1	—	28,4	108,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					1026,2	41,00
GUSTARE:						
Fructe de sezon proaspete	1/100	0,9	0,1	9,0	44,0	
Comuleț cu brânză	1/80	13,21	9,71	26,29	248,72	
Total:					292,72	7,50
CINA I:						
Came de iepure(refrigerata) înăbusită cu legume	1/55/50	13,4	11,5	0,8	260,92	
Cartofi natur cu unt și mărar	1/200	4,12	5,65	32,85	193,13	
Ceai cu zahar si lămâie	1/200/7	0,1	-	15,2	59,00	
Pâine din făina integrala îmbogățită cu acid folic si fier	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Total:					585,55	20,00
CINA II:						
Tartă cu zahăr	1/75	4,11	2,41	66,6	231,83	
Ceai cu zahar	1/200	0,1	---	15,0	57,00	
Total:					288,83	7,50
In Total:		89,51	89,82	426,52	2924,76	91,00

Ziua 11

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Mere coapte	1/100	-----	-----	34,7	138,7	
Terci din crupe de gris pe lapte proaspăt cu unt,zahăr	1/150/10/15	9,34	11,47	40,00	277,3	
Tartină cu unt „țărănesc”(pâine din făina integrala fortificata cu fier si acid folic)	20/20	2,5	14,7	15,5	213,5	
Ceai cu lapte 2,5%	1/150/50/15	1,6	1,4	17,3	86,0	
Total					715,5	15,00
PRÎNZ:						
Ciorbă cu cartofi,varză,fileu de pui(refrigerat),smântână	1/250/30/10	9,9	17,3	11,1	236,5	
Chiftelute din carne de curcan în sos	60/50	9,6	11,5	12,3	191,1	
Terci viscos din hrască	1/150	4,5	6,8	24,8	158,0	
Legume proaspete(castraveti,rosii)	1/100	1,0	---	3,1	16,0	
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	--	28,4	108,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total					1000,8	41,00
GUSTARE:						
Fructe de sezon proaspete	1/200	0,8	---	22,6	92,0	
Brânzoaică cu mere	1/70	4,0	3,9	38,2	194,7	
Total					286,7	7,50
CINA I:						
Carne de iepure(refrigerata) înăbusită cu legume	1/50/50	14,2	18,3	4,8	240,7	
Pilaf din orez	1/100	1,5	3,0	16,6	99,4	
Ceai cu zahăr si lămâie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0	
Pâine din făina integrala fortificată cu acid folic si fier	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Pesmeti din pâine de seară	1/30	4,8	0,3	21,0	100,6	
Total					572,2	20,00
CINA II:						
Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 g zahăr	1/200	0,9	--	21,1	85,0	
Chec cu magiun	1/60	2,8	6,0	32,3	198,5	
Total					283,5	7,50
In Total		78,94	97,31	432,7	2858,7	91,00

Ziua 12

Denumirea produselor	Gramaj	Substanțe alimentare			Valoare energetică Kcal	Pretul
		Proteine	Lipide	Glucide		
DEJUN :						
Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/160/30	26,9	16,9	38,5	405,0	
Tartină cu unt „țărănesc” (pâine din făina integrală fortificată cu fier și acid folic)	1/20/30	2,5	14,7	15,5	204,3	
Lapte 2,5% fiert	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Total:					725,3	15,00
PRÎNZ:						
Rasolnic de casă cu piept (refrigerat) de curcan	1/250/30	10,3	14,6	18,1	245,0	
Pilaf din legume cu orez și carne de vită (categoria superioară, refrigerată)	1/75/150	18,7	12,4	50,5	378,6	
Rosii naturale	1/50	0,3		1,2	16,0	
Suc din mere	1/200	0,9	—	21,1	85,0	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/60/40	9,0	2,4	58,4	291,2	
Total:					1015,8	41,00
GUSTARE:						
Chiflă de casă cu arahide	1/75	5,0	0,1	13,4	221,4	
Fruite de sezon proaspete	1/150	0,6	—	5,7	69,0	
Total:					290,4	7,50
CINA I:						
Fileu din peste înăbușit cu legume la rolă	1/80/50	14,8	11,87	22,8	267,9	
Mămăliguță cu unt	1/150/10	3,1	7,5	25,1	180,8	
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/7	0,1	—	15,2	59,0	
Pâine integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	2,3	0,24	15,3	72,5	
Total:					580,2	20,00
CINA II:						
Plăcintă cu vișină	1/75	13,0	10,0	37,5	290,3	
Total:					290,3	7,50
In Total:		113,1	97,11	347,7	2902,0	91,00