

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

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure.

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	MENIU	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				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	10	10					
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	piine	100	100	9	3	9,9	34,8	
			unt fara grasimi veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	258	
									74,8	
Prânz:										
1	Legume proaspete: rosii, castraveți	100	castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58	
			tomate	55	52,25	0,31		2,19	9,41	
2	Supă din legume cu orez și smântână	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 verdeață (patrunjel)	5	5	0,27		0,75	4,25	
			smântină prel.termic	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28	
			unt fara grasimi veg.	10	10	0,28	2	0,32	20	
			ulei de fl. Soar.raf.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
				10	10				9,9	
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	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	
			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	
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56	
4	Compot din piersici proaspete		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6	
5	Piine de seară		zahar	10	10			9,9	34,8	
			piine	100	100	9	3	48	258	
Gustarea:										
1	Covrigei fara grasimi hidrogenați	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)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36	
Cina I										
1	Papanasi cu sos din smântână	125/20	ou de gaină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44	
			brânză 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	8	8	0,05	6,56	0,07	59,84	
			smântină	20	20	0,56	4	0,64	40	
			Sare iodată	1	1					
			zahăr	10						
2	Sote de legume	200	morcov	70	56	0,73	0,06	3,92	22,96	
			Ceapa	30	25	0,43	0,05	18,4	8,06	
			Ardei gras	50	38	0,38		2,25	11,25	
			Dovlecei	110	83	0,5	0,25	4,7	9,9	
			Ulei de floarea soarelui	5	5				45	
3	Lapte 2,50%	200	Rosii	50	48	0,38		2,25	11,25	
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90/10	lapte	200	200	6	4	10	104	
			piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3	
Cina II										
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92	
Total:						93,9	92,22	377,32	2745,83	

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto, gr.	Cantitatea Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun: A treia zi									
1	Cartofi fierți cu pește	300/45	cartofi	350	252	5,04	0,25	47,88	201,6
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			pește	90	51,3	8,72	2,41		74,9
			ulei de fl.soarelui	8	8		7,92		71,92
			ceapă	8					
			mărar	8	6,72	0,11			2,82
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	0,05	0,01	0,31	1,12
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	piine	100	100	6	4	10	104
			unt	10	10	8,1	1,2	48	267
			brânză tare 45%	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3						2,5	2,59		37,25
Prânz:									
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
			castaveți murați	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
			verdeață (patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl. soarelui	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodată	1	1				
			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	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			faină de grâu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			lapte	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			sare iodată	1	1				
			Varză	160	128	1,02		6,91	39,68
4	Ceai		ceai	0,2					
5	Piine de seară		zahar	10	10				
			piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Coptura "Brânzoaică"	65	brânză pr. de vaci 5%	40	40	6,4	3,6	0,4	80,4
			făină	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	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			ulei de fl.soarelui	5	5		4,95		44,95
			sare iodată	1	1				
2	Iaurt	1/100	Iaurt	100	100	2	3	4	50
3	Fructe de sezon (caise)	100	caise	100	86	0,86	0,34	9,46	41,28
Cina I									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			lapte	200	200	6	4	10	104
2	Ou fiert	50	ou	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 din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						128,51	93	388,29	3052,35

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun: A patra zi									
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Lapte 2,5% Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	200 100/10/10	Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			piine	200	200	6	4	10	104
			unt	100	100	8,1	1,2	48	267
			brânză tare 45%	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
				10	9,6	2,5	2,59		37,25
Prânz:									
1	Salata varză proaspătă/tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl. soarelui	3	3			2,97	26,97
			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	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
			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	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
5	Piine de seară		zahar	10	10			9,9	
			piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Biscuiți fara grasimi hidrogenate	50	biscuiti	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon (cireșe)	100	cirese	100	85	0,85	0,26	12,41	51,85
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
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10				
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	9,9	34,8
			unt	10	10	0,06	8,2	43,2	240,3
								0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						115,95	88,17	403,39	2829,04

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	
Dejun:									
A cincea zi:									
1	Pește cu cartofi tineri fierți	50/250	pește	100	57	9,69	2,68	83,22	
			ceapă	5	4,2	0,07		1,76	
			pesmeți	5				0,4	
			unt	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
			ulei de fl.soarelui	7	7		6,93	62,93	
2	Ceai cu lamaie	200/5	Ceai infuzie	1	1				
			Zahar	3	3				
			Lamaie	6	5	0,04	0,010	0,32	1,040
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	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
Prînz:									
1	Legume proaspete: varză morcov 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
2	Borș cu smîntînă cu bulion din carne	350/10	sfeclă	100	80	1,36		8,64	34,4
			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
			smintînă	10	10	0,28	2	0,32	20
			zahăr	3	3			2,97	10,44
			ulei de fl. soarelui	3	3			2,97	10,44
3	Carne cu sos și terci d de arnaut	75/100	Carne de galna	185	138,75	28,86	12,21	8,33	165,11
			crupă de arnaut	45	44,55	5,17	0,89	26,28	152,81
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			ceapa	5	4,2	0,07		0,4	1,76
			făină de griu	4	4	0,4	0,04	2,92	14,32
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
4	Compot din prune		prune	50	45	0,32		5,85	26,55
5	Piine de seară		zahar	10	10			9,9	34,8
			piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Chiflă achiziționată	60	chiflă						
2	Iaurt	1/100	Iaurt	60	60	6	0,96	30	154,2
3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	100	100	2	3	4	50
Cina I									
1	Brînzoaică	80	brinza proasp. 5%	30	30	4,8	2,7	0,3	60,3
			făină de griu	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	10	10	0,6	8,2	0,09	74,8
			lapte	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			Dovlecei	133	100	0,6	0,3	5,69	11,97
			Ceapa	80	67	1,14	0,13	49,06	21,5
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
2	Tocanita de dovlecei (icra)	300	Ardei gras	80	60	0,6		3,6	18
			Tomate insuc propriu	8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			Usturoi	3	2,4	0,16		0,63	3,29
			pătrunjel verde	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10				
			piine	100	100	8,1	1,2	48	34,8
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu zahăr	200							
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	34,8
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:									
					109,09	94,13	478,94	2743,25	

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A șasea zi:									
Dejun:									
1	Terci de orez pe lapte	250	lapte	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	17,4
2	Ceai cu lamaie	200/5	Ceai infuzie	1	1				
			Zahar	3	3			2,97	12,17
			Lamaie	6	5	0,04	0,01	0,32	1,04
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și cascaval	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			cascaval 45%	10	10	2,5	2,59		37,25
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 smîntînă cubulion 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 congelată	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			rosii	30	28,5	0,17		1,2	5,13
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			smîntînă	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
			dovlecei	60	45	0,27	0,14	2,57	5,4
3	Mamaliga cu tocanita din carne	250	carne de bovină	110	82,5	16,67	5,78		123,75
			Malai	40	40	4,75	0,4	26,53	141,37
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			ulei de floarea soarelui	5			5		45
			Usturoi	3	2	0,16		0,63	3,29
			branza	15	15	2,4	1,35	0,15	30,15
			smintînă	15	15	0,42	2,25	0,48	32,4
4	Compot de caise		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
5	Piine de seară		zahar	10	10			9,9	34,8
			piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Chiflă achiziționată	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2
2	Fruite de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36
Cina I									
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
			Ceapa	25	21	0,36	0,04	15,33	6,72
			unt	9	9	0,05	7,38	0,08	67,32
			tomate	70	66,5	0,4		2,79	11,97
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
2	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			lapte	100	100	3	2	5	52
			zahăr	10	10			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	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						110,15	73,78	366,14	2570,85

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Produsele alimentare	Cantitatea		Proteine	Lipide	Glucide	Kcal		
			Brutto, gr.	Netto, gr.						
A șaptea zi:										
Dejun:										
1	Omleta cu legume	200	Oua categ "Extra"	100	87	11,31				
			Dovlecei	50	38	0,23	8,7	0,87	124,97	
			Ardei gras	30	23	0,23	0,11	2,14	4,5	
			Rosii	25	24	0,14		1,35	6,75	
			Cascaval 45%	10	10	2,5	2,59		4,28	
			Lapte 2,5%	80	80	2,4	1,6		37,25	
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97	4	41,6	
			Lapte 2,5%	200	200	6		10	26,97	
			unt	100	100	8,1	4		104	
			brinză tare 45%	10	10	0,06	1,2	48	267	
2	Lapte 2,5%	100/10/10			9,6	2,5	2,59	0,09	74,8	
									37,25	
Prînz:										
1	Legume proaspete: castraveți tomate	100	castraveți	50	46,5	0,37				
			tomate	60	57	0,34		1,4	5,58	
2	Supă de mazăre	300	mazăre	35	34,83	8,01		2,39	10,26	
			morcov	15	12	0,16	0,35	18,46	109,35	
			ceapă	10	8,4	0,14	0,01	0,84	4,92	
			ulei de floarea soar.	2	2			0,8	3,53	
			cartofi	60	43,2	0,86	1,98		17,98	
							0,04	8,21	34,56	
3	Pirjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de bovină	100	75	15,15	5,25		112,5	
			piine de griu	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7	
			lapte	20	20	0,6	0,4	1	10,4	
			ulei de floarea soar.	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 griu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9	
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
			pastă de tomate	1	1	0,05		0,15	0,85	
			vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98	
			zahar	10	10			9,9	34,8	
piine	100	100	9	3	48	258				
Gustarea:										
1	Chiflă achiziționată	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2	
2	Cirese	100	Cirese	100	70	0,85	0,26	12,41	51,85	
3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36	
Cina I										
1	Cartofi înăbușiți 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 griu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9	
			unt	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	
			Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr de zaharuri per1	200	200	1,68	0,2	9,2	54	
2	Suc natural	200								
3	Piine din făină de griu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3	
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
Cina II										
	Biscuiți fără grasimi hidrogenate Chefir	50	biscuiți	50	50	4,1	4,75	37	213	
		200	chefir	200	200	6	0,1	6	92	
Total:				124,34	84,41	378,1	2899,41			

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A opta zi:									
Dejun:									
1	Terci de griș pe lapte	200	lapte	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	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2					
			zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	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
Prânz:									
1	Legume proaspete: morcovi varză	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			varză	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Supă din legume cu perișoare din carne	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. smintină	5	5	0,14	4,95	0,16	44,95
			carne de vită	80	60	12,12	1		10
			oua de gaina	20	17,4	2,26	1,74	0,17	90
			orez	5	4,95	0,36	0,1	3,12	24,88
3	Chiftea preparată în abur cumorcov și prune uscate înăbușite	75/150	carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			piine de griu	12	12	0,97	0,14	5,76	32,04
			lapte	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt	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
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
5	Piine de seară		zahar	10	10			9,9	34,8
			piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Biscuiti fara grasimi hidrog.	50	biscuiti	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Fructe de sezon (struguri)	100	struguri	100	87	0,61	0,17	15,66	60,03
Cina I									
1	Ragu din legume proaspete cu carne	250/180	carne de gaina	180	135	28,08	11,88	8,1	160,65
			făină de griu	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
			verdețuri (pătr.)	3	2,4	0,11	0,11	0,22	0,98
1	Strudel cu mere	100	Faina de grau	50	50	5	0,5	36,5	179
			Lapte	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			zahăr	8	8			7,92	27,84
			ouă	25	21,75	2,83	2,18	0,22	31,1
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Mere	100	88	0,35		9,94	41,36
2	Cacao cu lapte	200	lapte	200	200	6	4	10	104
			zahăr	10	10			9,9	34,8
			cacao	2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
4	Piine din 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	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						126,24	88,23	413,05	2971,32

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
A noua zi:									
1	Pește Hec cu cartofi	50/150	pește	90	51,3	8,72	2,41		74,9
			lapte	50	50	1,5	1	2,5	2,6
			ouă de găina	30	26,1	3,39	2,61	0,26	37,32
			ulei de floarea soar.	3			2,97		26,97
			cartofi	210	151,2	3,02	0,15	28,73	120,96
2	Lapte	200	lapte	10	8,4	0,14		0,8	3,53
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	piine	200	200	6	4	10	104
			unt	100	100	8,1	1,2	48	267
			brinză tare 45%	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
				10	9,6	2,5	2,59		37,25
Prânz:									
1	Legume proaspete: ardei dulci tomate	100	ardei dulci	50	37,5	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	10	10	0,28	1,5	0,32	21,6
			Radacina telina	10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
			Verdeata	8	6	0,28	0,03	0,58	2,62
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
			Ardei gras	15	11	0,11		0,68	3,38
			Tomate in suc prop	8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	Compot din piersici		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
5	Piine de secară		zahar	10	10			9,9	34,8
			piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Biscuiti fara grasimi hidrogenate	60	biscuiti	60	60	4,92	5,7	44,4	255,6
2	laurt	100	laurt	100	100	2	3	4	50
3	banane	100	banane	100	70	-0,7	0,21	15,4	62,3
Cina I									
1	Budinca de dovlecei cu cascaval	200	Dovlecei	110	83	0,5	0,25	4,7	9,9
			Ceapa	15	13	0,21	0,03	9,2	4,03
			Cascaval	10	10	2,5	2,59		37,25
			Smantana 15%	10	10	0,28	1,5	0,32	21,6
			Oua	40	35	4,52	3,48	0,35	49,79
			Sare iodata	0,8					
			Paine integrala	5	5	0,45	0,15	2,4	12,9
			Lapte 2,5%	10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
3	Ou fiert	43,5	zahar	5			4,95	20,29	
			oua de gaina	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:									
						107,02	76,96	344,34	2596,26

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A zecea zi									
Dejun:									
1	Omeletă cu carne fiartă de găină	100	carne de găină	120	90	18,72	7,92	5,4	107,1
			oua de găină	34	29,58	3,85	2,96	0,3	42,3
			lapte	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt	7	7	0,04	5,74	0,06	52,36
2	Terci de orez cu lapte	250	lapte	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	17,4
3	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2	0,2				
4	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brinză tare	100/10/10	zahăr	10	10			9,9	34,8
			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
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcovi varză	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			varză	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
			castraveți murați	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	10	10		9,9		89,9
			carne de găină	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
3	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/10	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
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 secară		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:									
1	Covrigei	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
Cina I									
1	Clatite cu branza si smantana	90/20	brinză 5%	60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
			lapte	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
			ou de găină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			zahăr	6	6			5,94	20,88
			Faina de grau	6	6	0,67	0,04	4,36	20,48
			unt	6	6	0,04	4,92	0,05	44,88
			Smintăna	20	20	0,56	4	0,64	40
2	Pîrjoale din cartofi cu castraveți proaspeți	200/60	cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			oua de găină	17	14,79	1,92	1,48	0,15	21,15
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			castraveți	60	55,8	0,45		1,67	6,7
3	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			lapte	100	100	3	2	5	52
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt		zahăr	10	10			9,9	34,8
			piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Cina II									
	Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						134,06	106,51	436,59	3205,59