

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Eudochia Teaci

30

05

2022

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Eudochia Teaci

30

05

2022

APROBAT

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavaloi

2022

MENIU - MODEL

pentru copiii din instituţiile de educaţie timpurie (5-7ani)

cu regim de activitate de 10,5 ore

din oraşul Chişinău pentru anul 2022 (sezon vară-toamnă)

Chişinău 2022

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate 10,5 ore din orașul Chișinău pentru anul 2022 sezon (vară-toamnă)								
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Paste fierte din făină integrală cu unt	1/120	32	32	3,02	2,03	22,23	121,22
	paste diferite din făină integrală		30	30	3	0,39	22,2	108
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Tartina cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/14	55	54,4	6,98	4,37	19,2	162,67
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Ceai	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Dejunul I					10	6,4	45,39	300,12
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane	1/140	200	140	1,40	0,42	30,8	124,6
Total Gustarea I					1,40	0,42	30,8	124,6
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25/25	65	54,8	0,43	0	2,78	13,01
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Supă,,Țărănească"cu fileu de pui și smântână	1/200/35/5	252,80	212,5	14,47	5,7	19,29	164,80
	fileu de pui		50	50	12,5	1	0,5	57
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoală din fileu de pui cu sos alb și legume	1/65/30	169,4	165,0	27,12	6,75	18,31	204,16
	fileu de pui		100	100	25	2	1	114
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,4	13,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/100	27,4	27,2	2,99	1,89	16,61	101,58
	crupe de hrișcă		25	24,8	2,97	0,25	16,58	88,

Cina

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Păpănași din brânză de vaci cu gem/magiun	1/140/10	182	180	24,66	17,86	24,62	422,95
	brânză de vaci (tratată termic)		130	130	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	gem/magiun		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Cina					30,66	17,96	30,62	514,95
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					91,30	40,26	186,54	1548,86
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de mei		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Lapte fiert	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					16,22	17,52	54,09	455,04
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - vișine	1/150	180	153	1,38	0,61	16,68	71,91
Total Gustarea I					1,38	0,61	16,68	71,91
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	27,9	0,22	0	0,84	3,35
	castraveți		30	27,9	0,22	0	0,84	3,35
2	Zeamă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	124,08	99,9	1,98	4,81	19,82	100,07
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	lămâie (suc)		2	1,2	0,01	0	0,11	0,35
	sare		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de porcină/bovină/degresată cu legume la cuptor	1/160	324,8	259	4,06	16,83	45,85	197,63
	șold de porcină/bovină/degresată		100	85	1,7	12,5	7,23	102
	cartofi		60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	conopidă		50	40	0,8	0,04	20	10
	dovlecei		80	60	0,36	0,18	3,42	7,2
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Limonadă	1/150	25	17	0,12	0,04	6,03	23,77
	lămâie		20	12	0,12	0,04	1,08	3,48

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					9,35	22,67	88,38	409,96
Cina								
1	Omletă coaptă cu roșii și ardei dulci, semințe	1/140	167	149	12,34	13,93	4,84	186,24
	ouă de găină de categorie «Extra»		90	78,3	10,18	7,83	0,78	111,97
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		30	30,00	0,9	0,6	1,5	15,6
	roșii		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Ceai	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					15,58	14,41	28,00	309,27
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					42,53	55,21	187,15	1246,18
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din boabe orez cu lapte, stafide	1/200	186	186	6,14	5,31	32,26	215,62
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Lapte fiert	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					14,19	11,69	60,76	426,12
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/130	150	132	0,53	0	14,92	62,04
Total Gustarea I					0,53	0,00	14,92	62,04
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane	1/200/5/20	137,8	119	8,63	5,14	42	211,70
	mazăre uscată/fasole		25	24,9	5,72	0,25	13,18	78,11
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Gulaș din carne de pui (sold dezosat, fără piele) cu legume	1/70	132,4	118,8	15,91	10,17	8,7	171,67
	șold de pui dezosat, fără piele		100	90,0	15,57	8,1	1,71	145,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	27,4	27,2	2,99	1,89	16,61	101,58

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	crupe de mălai		25	24,8	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	54	49	0,32	0	9,81	42,78
	prune		50	45	0,32	0	5,85	26,55
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					30,99	18,19	94,16	618
Cina								
1	Pește(fileu de merluciu) înăbușin cu legume coapte la cupt	1/140	309	216	11,49	5,2	17,7	120,06
	fileu de merluciu		100	57	9,69	0,97	0	45,03
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		40	30	0,3	0	1,8	9
	dovlecei		80	60	0,36	0,18	3,42	7,2
	broccoli		50	36	0,72	0	2,16	12,24
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
2	Ceai	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					14,73	5,68	40,86	243,09
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					60,44	35,56	210,70	1349,25
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Supă din paste cu lapte	1/200	176	176	6,52	4,9	26,29	179,45
	paste diferite integrale		20	20	2	0,26	14,8	72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Dejunul I					9,84	13,58	49,58	368,58
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - prune	1/130	150	135	0,95	0	17,55	79,65
Total Gustarea I					0,95	0	17,55	79,65
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/25	35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	182,08	147	2,49	4,67	21,47	110,52
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Tocană din carne de curcan cu legume	1/140	229,8	192	14,27	9,07	11,19	155,03

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	fileu de curcan		100	90	13,5	4,86	0	100,8
	dovlecei		80	60	0,36	0,18	3,42	7,2
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,66
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	4	0	36
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	54	44	0,36	0,12	7,56	31,83
	piersici		50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
5	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,35	14,85	57,64	390,40
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere, semințe	1/140	164	157	15,89	15,89	29,27	345,82
	brânză de vaci (tratată termic)		50	50	8	4,5	0,5	100,5
	ouă de găină de categorie «Extra»		30	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	mere proaspete		30	26,4	0,11	0	2,98	12,41
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	3	0,3	21,9	107,4
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		10	10	0,2	0,3	0,4	5
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	semințe - miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					19,89	21,89	37,27	445,82
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					51,03	50,32	162,04	1284,45
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/50	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/14	65	64,4	7,06	12,57	19,33	228,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Lapte fiert	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					19,85	21,79	29,85	407,42
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - piersici	1/120	150	120	1,08	0,36	10,8	46,8
2	Miez de nuci	1/20	20	20	4	14	3,44	131
Total Gustarea I					5,08	14,36	14,24	177,8
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25/25	65	54,2	0,48	0	2,42	11,23
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	castraveți		30	27,9	0,22	0	0,84	3,35
2	Supă cu găluște și smântână	1/200/5	152,8	125	3,76	5,65	29,1	139,27
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoale din fileu de pește cu sos roșu și legume	1/75	149,4	101	10,58	5,12	15,52	104,94
	fileu de pește merluciu		100	57	9,69	0,97	0	45,03
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,4	13,35
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Terci din boabe de orez cu unt	1/100	27,4	27,2	1,83	2,14	15,62	103,56
	boabe de orez		25	24,8	1,81	0,5	15,59	90,34
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	54	46,5	0,38	0,17	8,59	36,21
	vișine		50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20	14,07	87,09	480,35
Cina								
1	Terci din fulgi de ovăz cu stafide, lapte	1/200	185	185	7,07	5,11	32,07	209,98
	fulgi de ovăz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
3	Ceai	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Cina					9,27	5,71	51,83	290,21
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					54,20	55,93	183,01	1355,78
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Terci din cușcuș cu unt	1/120	34	34	3,02	2,03	24,21	129,34
	crupe de cușcuș		30	30	3	0,39	22,2	108
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsimi	1/40/14	55	54,4	6,98	4,37	19,2	162,67
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu ceag tare 45% grăsimi		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Ceai	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Dejunul I					10	6,4	47,37	308,24
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
Total Gustarea I					1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz								
1	Legume coapte porționate	1/40	80	60	0,36	0,18	3,42	7,2

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	dovlecei copti		80	60	0,36	0,18	3,42	7,2
2	Supă cu perișoare din carne de pui și smântână	1/200/30/5	167,8	144	13,94	5,67	18,59	143,4
	fileu de pui		50	50	12,5	1	0,5	57
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pilaf din orez cu fileu de pui, legume	1/140	185,8	175	27,04	7,11	21,84	241,11
	fileu de pui		100	100	25	2	1	114
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g	1/150	150	150	1,26	0,15	6,9	40,5
5	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					45,57	14,1	66,59	517,35
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide, magiun/gem	1/160/10	187	185	24,33	18,08	29,27	440,95
	brânză de vaci(tratată termic)		130	130	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	unt		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Cina					30,33	18,18	35,27	532,95
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					87,12	39,03	180,55	1478,6
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci din orz cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de orz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Lapte fierț	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					16,22	17,52	54,09	455,04
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - caise	1/120	150	129	1,29	0,52	14,19	61,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Total Gustarea I					1,29	0,52	14,19	61,92
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28	0,22	0	0,84	3,35
	castraveți		30	28	0,22	0	0,84	3,35
2	Supă cu arpacaș și smântână	1/200/5	122,80	98,8	2,68	4,78	27,49	122,41
	crupe de arpacaș		10	9,9	1,19	0,1	6,63	35,34
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoală din carne de porcină/bovină/ degresată	1/65	112,4	96,6	2,18	14,57	12,7	134,69
	șold de porcină/bovină/ degresată		100	85	1,7	12,5	7,23	102
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,4	13,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Tocană din legume	1/120	204,4	162	1,91	4,31	38	71,54
	dovlecei		80	60	0,36	0,18	3,42	7,2
	conopidă		50	40	0,8	0,04	20	10
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	54	48	0,18	0	8,93	36,91
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					10,14	24,65	103,8	454,04
Cina								
1	Omletă naturală cu legume, semințe	1/140	167	149	12,34	13,93	4,84	186,24
	ouă de găină de categorie «Exstra»		90	78,3	10,18	7,83	0,78	111,97
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	roșii		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	ardei		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Cei	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
3	Pâine cu făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					15,58	14,41	28	309,27
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					43,23	57,1	200,08	1280,27
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	1/200	176	176	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de griș		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	Lapte fiert	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					15,65	9,59	54,51	362,14
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - mere	1/130	150	132	0,53	0	14,92	62,04
Total Gustarea I					0,53	0	14,92	62,04
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25/25	65	54,8	0,43	0	2,78	13,01
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Zeamă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	124,08	99,9	1,98	4,81	19,82	100,07
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	lămâie(suc)		2	1,2	0,01	0	0,11	0,35
	sare		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de pui cu varză înăbușită	1/160	234,4	201	16,55	12,17	13,02	214,47
	șold de pui dezosat și fără piele		100	90	15,57	8,1	1,71	145,8
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	54	47	0,43	0,17	8,69	36,87
	caise		50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					22,36	18,14	60,15	449,56
Cina								
1	Perișoare de pește în sos alb cu legume	1/50/30	174,4	126	11,88	5,73	20,37	136,54
	fileu de pește merluciu		100	57	9,69	0,97	0	45,03
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,4	13,35
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
2	Mămăligă cu unt	1/100	27	26,8	2,99	1,89	16,61	101,58
	crupe de porumb		25	24,8	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
3	Ceai	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					18,11	8,1	60,14	361,15

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					56,65	35,83	189,72	1234,89
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/50	60	52,2	7	5,22	0,52	75
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/14	65	64,4	7,06	12,57	19,33	228,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Lapte fiert	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					19,85	21,79	29,85	407,42
Gustarea I								
1	Fruite proaspete de sezon - cireșe	1/150	180	153	1,53	0,46	22,34	93,33
Total Gustarea I					1,53	0,46	22,34	93,33
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25/25	60	56,4	0,39	0	2,04	8,48
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	castraveți		30	27,9	0,22	0	0,84	3,35
2	Supă cu fasole/mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	137,8	119	8,38	5,14	42,25	208,96
	fasole/mazăre uscată		25	24,9	5,47	0,25	13,43	75,37
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Gulaș din carne de curcan cu legume înăbușite	1/160	244,8	202	15,05	9,03	17,52	188,81
	fileu de curcan		100	90	13,5	4,86	0	100,8
	cartofi		60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	dovlecei		20	15	0,09	0,05	0,86	1,8
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Limonadă	1/150	25	17	0,12	0,04	6,03	23,77
	lămâie		20	12	0,12	0,04	1,08	3,48
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					26,91	15,20	83,68	515,16
Cina								
1	Coptură cu umplutură de brânză de vaci, semințe	1/140	169	165	17,99	16,35	38,34	397,71
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	4,5	0,45	32,85	161,1
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	brânză de vaci(tratată termic)		50	50	8	4,5	0,5	100,5
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					21,99	22,35	46,34	497,71
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					70,28	59,80	182,21	1513,62
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de arpacaș cu lapte	1/200	176	176	6,9	4,84	24,76	178,14
	crupe de arpacaș		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai	1/200	4,02	4,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Dejunul I					10,22	13,52	48,05	367,27
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pere	1/130	150	135	0,54	0,14	20,25	78,30
2	Miez de nuci	1/20	20	20	4	14,00	3,44	131,00
Total Gustarea I					4,54	14,14	23,69	209,30
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	182,08	147	2,49	4,67	21,47	110,52
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
2	Pește(fileu de merluciu) înăbușin cu legume coapte la cuptor	1/160	279,08	195	11,31	5,16	16,35	115,47
	fileu de merluciu		100	57	9,69	0,97	0	45,03
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	dovlecei		60	45	0,27	0,14	2,57	5,4
	broccoli		50	36	0,72	0	2,16	12,24
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	sare		0,08	0,08	0	0	0	0
3	Compot fructe proaspete	1/150	54	46,5	0,43	0,13	10,17	42,16
	cireșe		50	42,5	0,43	0,13	6,21	25,93
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
4	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					17,46	10,95	65,41	361,17
Cina								
1	Terci din orez cu unt, stafide	1/120	40	39,8	2	2,41	26,89	151,63
	boabe de orez		25	24,8	1,81	0,5	15,59	90,34
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22

[illegible]