



**Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7ani)  
cu regim de activitate de 9,5-10 ore  
din orașul Chișinău pentru anul 2020 -2021 sezon (iarnă – primăvară)**

N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Netă, g	Proteine , g	Lipid e, g	Glucide , g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din fulgi de ovăz și semințe</b>	<b>110</b>	<b>36</b>	<b>35,97</b>	<b>5,08</b>	<b>6,3</b>	<b>19,93</b>	<b>115,63</b>
	Fulgi de ovăz		30	29,97	3,57	1,74	19,6	73,73
	Semințe: in,susan		3	3	0,6	2,1	0,3	19,5
	Unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4
	Zahăr		10	10			9,9	34,8
2	<b>Fructe coapte cu dovleac</b>	<b>70</b>	<b>95</b>	<b>70</b>	<b>1,69</b>	<b>0,08</b>	<b>10,72</b>	<b>48,04</b>
	Mere, portocale		20/20	30	0,2	0,01	2,53	14,85
	Fructe uscate: prune,caise		.10	10	0,17	0,07	6,3	25
	dovleac		45	30	1,32		1,89	8,19
3	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200</b>	<b>15,2</b>	<b>13,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>11,44</b>	<b>41,38</b>
	Lămâie		5	3,6	0,04	0,01	1,54	6,58
	Zahăr		10	10			9,9	34,8
	Ceai		0,2	0,2				
4	<b>Tartina cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime</b>	<b>40/8/11,5</b>	<b>60</b>	<b>59,52</b>	<b>16,29</b>	<b>10,15</b>	<b>19,27</b>	<b>211,34</b>
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		12	11,5	13	3,11		44,7
	Unt 72,5%		8	8	0,05	6,56	0,07	59,84
	<b>Total Dejunul I</b>							
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete : mere</b>	<b>110</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>		<b>12.43</b>	<b>51.7</b>

Prânz										
	Salata cu legume	68	84	68	1,61	7,88	1,26	75,24		
	sfeclă roșie		70	55	0,14	1	0,16	10		
1	Nuci		7	7	1,4	4,9	0,7	45,5		
	praz		5	4	0,07		0,4	1,76		
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98		
	<b>Supă cu boboase și smântână :</b>	<b>200</b>	<b>144,6</b>	<b>115,94</b>	<b>4,39</b>	<b>7,91</b>	<b>19,78</b>	<b>157,59</b>		
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	1	0,16	10		
	fasole		10	9,85	2,19	0,1	5,37	30,15		
	cartof		80	57,69	1,15	0,06	10,94	46,08		
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28		
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53		
2	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8		
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95		
	verdețată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94		
	sare		1,6	1,6						
	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96		
	roși în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9		
3	<b>Ou fiert / Piure de cartofi</b>	<b>160/52,2</b>	<b>313</b>	<b>246,2</b>	<b>11,02</b>	<b>9,45</b>	<b>31,15</b>	<b>245,66</b>		
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,56		
	cartofi		209	150	3,01	0,15	28,59	120,38		
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsimi		40	40	1,2	0,8	2	20,8		
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92		
4	<b>Compot fructe uscate</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>16,2</b>	<b>59,9</b>		
	prune		10	10	0,17	0,07	6,3	25		
	zahăr		10	10			9,9	34,8		
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>		
	<b>Total Prânzul</b>			<b>490,14</b>	<b>20,79</b>	<b>26,51</b>	<b>87,59</b>	<b>641,59</b>		

## Cina

1	Budincă din brânză de vaci cu gem de fructe	150/15	180	178	20,42	15,77	28,78	382,42
	brânză de vaci 5% grăsime		100	100	16	9	1	201
	crupe de grîș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,6
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,24
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	gem		15	15	0,38	0,15	8,46	33
2	Lapte fierț	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	Total Cina		380	378	26,42	19,77	34,8	486,42
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI				61,3	62,66	212,13	1657,86

## ZIUA A DOUA-MARȚI

## Dejun

	Terci din crupe de grîș cu lapte	200	233	232,9	7,71	6,56	30,83	135,86
	crupe de grîș		20	19,9	1,69	0,1	10,9	68,26
1	lapte pasteurizat 2.5%- 3,2% grăsime		200	200	6	4	10	10,4
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4
3	Ceai cu lămâie:	200	16,2	13,8	0,04	0,01	11,44	41,38
	Lămâie		6	3,6	0,04	0,01	1,54	6,58
	Zahăr		10	10			9,9	34,8
	Ceai		0,2	0,2				
	Tartina cu unt	40/10	40	50	3,3	8,68	19,29	181,6

3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
<b>Total Dejunul I</b>									
<b>II Dejun</b>									
<b>Prânz</b>									
1	Muraturi cu conținut de sare pînă la 1,5g per 100 g	50	55	46,5	0,37		1,4	5,58	
2	Supă de legume și smântână	200	181,6	141,4	2,39	5,83	15,71	116,9	
	cartof		100	72	1,15	0,06	10,94	46,08	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8	
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	varză		30	24	0,19		1,3	7,44	
	unt 72,5%		1	1	0,01	1,64	0,02	14,96	
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9	
	sare		1,6	1,6					
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10	
3	<b>Pilaf cu carne de vită:</b>	<b>75/130</b>	<b>189</b>	<b>162,6</b>	<b>20,54</b>	<b>14,49</b>	<b>29,57</b>	<b>277,31</b>	
	carne de vită		110	92	17,6	7,25	4,95	98,17	
	orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71	108,41	
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56	
	felină		7	4,5	0,35	0,36	3,8	2,8	
	roșii în suc propriu		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	

	ulei de floarea soarelui			3	3			2,97		26,97
4	Chefir 2,5% grăsime	200	200	200	200	6	0,1	6	92	
5	Pâine de secară	40	40,00	40,00	3,600	1,20	19,200	103,20		
	<b>Total Prânzul</b>				<b>32,900</b>	<b>21,62</b>	<b>71,880</b>	<b>594,99</b>		
<b>Cina</b>										
1	Tifeluțe de pește în sos alb cu mămăliguță	100/80	341	282	18,3	10,87	34,46	330,44		
	Fileu de pește		110	62,7	10,66	2,95		91,54		
	Ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53		
	Făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9		
	lapte pasteurizat 2.5% - 3.2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8		
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97		
	Mămăliguță : Crupe de porumb		30	29,9	0,35	0,36	3,8	2,8		
	lapte pasteurizat 2.5% - 3.2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8		
	Unt		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44		
2	Legume proaspete : broccoli	50	60	50	0,99		2,98	16,86		
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8		
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharur	150	150	0,3		16,5		69		
<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARTI</b>										
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>										
<b>Dejun</b>										
1	Terci din crupe de mei cu lapte	200	235	234,8	8,205	8,93	34,4	251,04		
<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARTI</b>										
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>										
<b>Dejun</b>										
1	Terci din crupe de mei cu lapte	200	235	234,8	8,205	8,93	34,4	251,04		

	Crupe de mei		20	19,8	2,18	0,83	14,45	74,84
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
2	<b>Laurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
3	<b>Biscuți fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,75</b>	<b>80</b>

**Total Dejunul I**

14,205 12,93 54,3 389,84

**II Dejun**

1	<b>Fructe proaspete : portocale</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	<b>0,95</b>	<b>0,11</b>	<b>11,55</b>	<b>49,35</b>
---	-------------------------------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Prânz**

1	<b>Salată din legume proaspete:</b>	<b>55</b>	<b>62</b>	<b>55</b>	<b>0,4</b>	<b>1,99</b>	<b>2,56</b>	<b>29,39</b>
	roșii		40	38	0,23		1,6	6,84
	ardei gras		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	țelină tulpină		5	3,5	0,02	0,01	0,11	0,56
	praz		5	4	0,07		0,4	1,76
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98
2	<b>Supă cu paste făinoase și smântână:</b>	<b>200</b>	<b>120</b>	<b>88,4</b>	<b>1,39</b>	<b>0,07</b>	<b>12,3</b>	<b>52,89</b>
	paste făinoase		10	10	1	0,13	7,4	36
	cartof		100	72	1,15	0,06	10,94	46,08
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44

3	<b>Carne de pui cu varză înăbușită</b>	170/100	213	170	1,92	4,71	11,93	104,58	
	carne de pui		130	97,5	20,28	8,58	5,85	116,03	
	morcov		20	16	0,2	0,02	1,12	6,56	
	praz		8	6	0,14		0,8	3,53	
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9	
	tulpină de țelină		10	7	0,04	0,02	0,22	1,12	
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4	
	varză		160	128	1,42	0,01	9,46	51,09	
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98	
4	<b>Compot de fructe uscate</b>		10	10	0,25	0,1	9,45	37,5	
	mere		10	10	0,17	0,07	6,3	25	
	zahăr		10	10			9,9	34,8	
5	<b>Pâine de secară</b>	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2	
	<b>Total Prânzul</b>								
<b>Gustare</b>									
<b>Cina</b>									
1	<b>Pâpânași copți în rolă cu brânză de vaci și magiun</b>	160/15	182	180	4,12	18,69	42,84	505,77	
	brânză de vaci 5% grăsimi		100	100	1,6	9	1	201	
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66	
	crupe de grîș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34,13	
	zahăr		10	10			9,9	34,8	
	făină de grâu		22	22	2,2	0,22	16,06	78,76	
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44	
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98	
	magiun		15	15	0,38	0,15	8,46	33	
	seminte		5	5	1	3,5	0	65	
2	<b>Ceai cu lapte</b>	150	150	150	6	4	19,9	138,8	



lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	6	4	10	104
ceai		0,2	0,2				
zahăr		10	10			9,9	34,8

**Total Cina**  
**TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI**

<b>9,37</b>	<b>23,19</b>	<b>67,59</b>	<b>648,27</b>
<b>73,79</b>	<b>63,05</b>	<b>227,76</b>	<b>1736,95</b>

**ZIUA A PATRA – JOI**

**Dejun**

<b>Terci din crupe grâu cu lapte și nuci</b>	<b>200</b>	<b>218</b>	<b>217,8</b>	<b>8,8</b>	<b>9,76</b>	<b>32,2</b>	<b>286,53</b>
lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		180	180	5,4	3,6	9	93,6
crupe de grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
<b>1</b>	<b>unt 72.5%</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>2,46</b>	<b>0,03</b>	<b>22,44</b>
	nuci	5	5	1	3,5	0	65
	zahăr	10	10			9,9	34,8
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>104</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	200	200	6	4	10	104
	<b>Tartina cu unt</b>	<b>40/10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
<b>3</b>	<b>unt 72,5%</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,06</b>	<b>8,2</b>	<b>0,09</b>	<b>74,8</b>
	<b>Total Dejunul I</b>			<b>18,04</b>	<b>22,44</b>	<b>61,49</b>	<b>497,33</b>

**II Dejun**

<b>1</b>	<b>Fructe proaspete : banane</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,71</b>

**Prânz**

		<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,71</b>	
<b>1</b>	<b>Legume proaspete: ardei dulci</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>0,45</b>		<b>2,7</b>	<b>13,5</b>
<b>2</b>	<b>Supă cu perișoare cu smântână:</b>	<b>200</b>	<b>144,6</b>	<b>112,4</b>	<b>2,14</b>	<b>2,04</b>	<b>16,68</b>	<b>97,18</b>



## Cina

1	Paste făinoase fierte cu unt/pește copt cu legume	120/85	241	194,9	11,11	6,09	7,63	159,36
	fileu de pește		115	85	9,6	2,8		83,22
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapa		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ardei gras		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		2	2			1,98	17,98
	paste făinoase		40	40	0,37		1,4	5,58
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	Legume proaspete: roșii	40	50	40	0,8		2,4	13,6
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200	16,2	13,8	0,04	0,01	10,22	35,84
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	lămâie		6	3,6	0,04	0,01	0,32	1,04
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina		14,39	6,58	37,05		302	
	TOTAL ZIUA A PATRA – JOI		78,99	57,58	220,31		1644,88	

## ZIUA A CINCEA – VINERI

## Dejun

	Supă de lapte cu hrișcă	200	233	232,8	8,32	6,86	28,64	218,67
	Hrișcă		20	19,8	2,3	0,4	11,68	67,91
1	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4
	zahăr		10	10			6,93	24,36
	Ceai cu zahăr și lămâie	200	180	180	0,04	3,6	10,22	93,6
	Ceai		0,2	0,2				
2	zahăr		10	10			9,9	34,8
	Lămâie		6	3,6	0,04	0,01	0,32	1,04

3	Tartina cu unt și brânză cu cheag tare	40/10/12	63	62,5	6,54	12,05	19,29	230,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folie și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânzăcu cheag tare 45%grăsime		13	12,5	3,24	3,37		48,42
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Dejunul I</b>			<b>14,9</b>	<b>22,51</b>	<b>58,15</b>	<b>542,29</b>		

**II Dejun**

1	Fructe proaspete : mandarine	110/10	100	110			88,8	42,18
	semințe(miez de nucă)		10	10	2	7	1	65
	Biscuți fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5

**Prânz**

1	Legume proaspete: morcov	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Ciorbă de conopidă cu smântână	200	190	146,3	3,41	5,04	37,54	235,78
	cartofi		80	58	1,44	0,07	13,68	57,6
	conopidă		50	40	0,8	0,04	20	10
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	unt 72,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	rădăcină pătruñjel		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18
	răd. de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	112
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	ardei gras		8	6	0,06		0,36	1,8
	sare		1,6	1,6				

3	<b>Tocăniță din carne de curcan cu legume</b>	<b>140/75</b>	<b>296</b>	<b>140</b>	<b>17,7</b>	<b>14,12</b>	<b>36,88</b>	<b>368,08</b>
	Carne de curcan		110	82	17,16	7,26	4,95	98,18
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3	0,27		0,75	4,25

	tomate în suc propriu		10	10	0,08		0,45	2,25
	ardei dulci		10	7	3,48	1,39	23,33	113,18
	cartofi		130	93,6	1,87	0,09	17,78	74,88
	unt 72,5%		3	3	1,5	0,15	10,95	53,7
	tulpină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri	150	150	150	0,3		1,65	69
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
<b>Total Pâinzul</b>					<b>8,2</b>	<b>6,54</b>	<b>63,54</b>	<b>374,02</b>
<b>Cina</b>								
1	Omeletă cu semințe de susan	140/52,2	344	246,4	17,23	14,66	20,64	265,95
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,56
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		40	40	0,75	0,5	1,25	13
	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	semințe:susan		4	4				
2	Salată de legume fierte	140	158	126	2,89	2,08	18,33	88,87
	Sfeclă roșie		50	40	0,68		4,32	17,2
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	3,84
	praz		10	8	0,14		0,8	3,53
	cartofi		50	36	1,01	0,05	9,58	40,32
	porumb conservat		16	16	0,75	0,03	1,95	6
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
3	Chefir 2,5% grasimi	200	200	200	6	0,1	6	92
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
<b>Total Cina</b>								
<b>TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI</b>			<b>65,19</b>	<b>62,82</b>	<b>301,81</b>			<b>1711,07</b>
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								

	<b>Terci din crupe de orz cu nuci/dovleac</b>	<b>200</b>	<b>103</b>	<b>87,9</b>	<b>6,95</b>	<b>7,84</b>	<b>36,65</b>	<b>207,03</b>
	Crupe de orz		30	29,9	3,57	1,74	19,6	73,73
	nuci		10	10	3	2	5	52
1	unt 72.5%		3	3	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	dovleac		50	35	0,35		2,1	9,1
	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>15,2</b>	<b>13,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,17</b>	<b>35,67</b>
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45%grăsime</b>	<b>40/10/13</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>11,79</b>	<b>19,29</b>	<b>226,3</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
3	brânză cu cheag tare 45%grăsime		12	11,5	13	3,11		44,7
	unt 72.5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>10,22</b>	<b>19,64</b>	<b>66,11</b>	<b>469</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete: mere</b>	<b>125</b>	<b>145</b>	<b>125</b>	<b>0,51</b>		<b>14,42</b>	<b>59,97</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată: "Gingășie"</b>	<b>60</b>	<b>95</b>	<b>60</b>	<b>0,37</b>	<b>5,55</b>	<b>1,4</b>	<b>5</b>
	conopidă		50	40	0,96	0,05	24	12
	praz		5	4	0,7		0,4	1,76
	tulpină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
	suc de lămâie		5	3	0,04	0,01	0,32	1,04
2	<b>Ciorbă cu castraveți murati și arpacaș</b>	<b>200</b>	<b>77</b>	<b>167,3</b>	<b>8,58</b>	<b>5,55</b>	<b>25,25</b>	<b>162,63</b>
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	castraveți murati		50	50	5	0,1	1,5	6

	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	crupă de arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		1,6	1,6				
<b>3</b>	<b>Garnitură simplă cu mazăre verde / Ou fiert</b>	<b>150/52,2</b>	<b>260</b>	<b>201,8</b>	<b>21,03</b>	<b>9,89</b>	<b>14,47</b>	<b>163,27</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	17,6	7,26	4,95	98,17
	cartofi		180	130	2,59	0,13	7,4	36
	mazăre verde		15	15	0,75	0,03	1,95	6
	verdeață		2	1,6	0,07	0,01	0,14	0,66
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
<b>4</b>	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zahărur</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>5</b>	<b>Pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,12</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>33,88</b>	<b>22,11</b>	<b>76,82</b>	<b>503,1</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Colțunași lenoși din brânză cu unt:</b>	<b>200</b>	<b>264</b>	<b>246,2</b>	<b>26,77</b>	<b>16,62</b>	<b>45,11</b>	<b>502,67</b>
	brânză de vaci 5%		120	120	19,2	10,8	1,2	241,2
	făină de grâu		30	30	3	0,3	21,9	107,4
	crupe de grîș		10	9,8	1,69	0,1	10,9	51,19
	ouă de găină de categorie «Exstra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,48
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	33,2
	dovleac		50	35				
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>104</b>
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	200	200	200	6	4	10	104

## TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI

60,86 55,78 235,08 1672,92

## ZIUA A ȘAPTEA - MARTI

## Dejun

	200	233	242,7	8,2	7,29	34,38	236,08
Terci din crupe de mei cu lapte							
crupe de mei		20	29,7	2,18	0,83	14,45	74,84
1 lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
zahăr		10	10			9,9	34,8
2 Cei	200	200	200				
ceai		0,2	0,2				
zahăr		7	7			9,9	34,8
Tartină cu unt și gem de fructe	40/10/15	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
gem de fructe		15	15	0,1		8,7	40,05
Total Dejunul I				17,5	19,97	63,67	521,68

## II Dejun

1 Fructe proaspete : mere	125	145	125	0,51		14,42	59,97
---------------------------	-----	-----	-----	------	--	-------	-------

## Prânz

1 Legume proaspete: ardei dulci	38	50	38	0,38		2,25	11,25
Supă de broccoli cu smântână	200	203	160,8	3,46	5,5	23,46	126,51
smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
broccoli		70	56	0,95		6,05	24,08



2	felina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		1,6	1,6				
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	unt 72,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	<b>Pârjoale din carne de vită cu cartofi înăbușiți</b>	<b>150/75</b>	<b>324</b>	<b>237,21</b>	<b>21,4</b>	<b>15,93</b>	<b>33,43</b>	<b>306,45</b>
	Pârjoale: carne de vită		110	75	17,6	7,26	4,95	98,17
	Ceapă		5	4,2	0,07		0,4	1,76
făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9	
ouă de găină de categorie «Exstra»		3	2,61	0,34	0,26	0,03	3,73	
cartofi		160	115	2,3	0,12	21,89	92,16	
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25	
ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		49,95	
unt 72,5%		3	3	0,02	3,28	0,04	29,92	
ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8	
<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	
<b>Crutoane din pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>65,24</b>	<b>25,03</b>	<b>60,34</b>	<b>547,41</b>	
<b>Cina</b>								
<b>Pește copt cu orez și legume</b>	<b>150/62</b>	<b>206</b>	<b>150</b>	<b>13,28</b>	<b>10,45</b>	<b>44,59</b>	<b>274,75</b>	
Fileu de pește		110	62	10,66	2,95	23,26	91,54	
ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98	
Orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71	108,41	

1	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,3	0,14		0,8	3,53	
	mazăre conservat		33	31	0,17		1,2	5,13	
	ardei dulci		8	6	0,02	2,46	0,03	22,44	
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44	
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri	150	150	150	0,3		16,5	69	
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	Total Cina				16,82	10,93	80,29	450,55	
<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI</b>					67,8	48,92	240,22	1749,88	
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>									
<b>Dejun</b>									
	Terci din fulgi de ovăz cu lapte	200	228	227,98	8,38	7,33	18,78	192,99	
	fulgi de ovăz		20	19,98	2,36	0,87	3,8	49,15	
1	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44	
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104	
	zahăr		5	5			4,95	17,4	
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	200	15,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67	
	zahăr		10	10			9,9	34,8	
2	ceai		0,2	0,2					
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	<b>Tartină cu unt :</b>	40/10	40	40	3,3	8,68	19,29	181,6	
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
3	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	<b>Total Dejunul I</b>				11,71	16,02	48,24	410,26	
<b>II Dejun</b>									
1	Fructe proaspete : banane	100	145	100	1,02	0,3	22,33	90,34	

## Prânz

	Salată	55	68	55	0,37		1,4	5,58
	sfeclă roșie		60	48	0,82		5,18	20,64
1	nuci		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
	<b>Supă "Poloneză" cu smântână</b>	<b>200</b>	<b>158,6</b>	<b>123,95</b>	<b>4,65</b>	<b>6,29</b>	<b>13,69</b>	<b>116,81</b>
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	72	2	0,07	10,36	44,3
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
2	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	unt 72,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,6
	sare		1,6	1,6				
	<b>Paste făinoase fierte/carne de pui în sos cu legume</b>	<b>120/100</b>	<b>212</b>	<b>169,65</b>	<b>25,04</b>	<b>15,03</b>	<b>43,38</b>	<b>353,21</b>
	carne de pui		130	93,75	19,5	8,25	5,63	111,56
	praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
3	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	suc de roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	ardei dulci		10	7,5	1		6	29,7
	Paste făinoase		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt 72,5%		4	4	0,03	3,28	0,04	29,92
	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>16,2</b>	<b>59,8</b>
	mere		10	10	0,17	0,07	6,3	25
4	zahăr		10	10			9,9	34,8

5	Pâine de secară	40	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
<b>Total Prânzul</b>						<b>33,83</b>	<b>22,59</b>	<b>93,87</b>	<b>638,6</b>
<b>Cina</b>									
	Coptură cu brânză de vaci și stafide	70	160	161,7	20,1	16,84	40,67	437,13	
	brânză de vaci 5%grăsime		50	50	8	4,5	0,5	100,5	
	făină		50	50	5	0,5	36,5	179	
	lapte pasteurizat 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4	
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44	
1	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,9	
	zahăr		10	10			9,9	34,8	
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97	
	drojdie		3	3	0,23	0,06	0,54	3,15	
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25	
	seminte de susan		5	5	1	3,5	0,5	32,5	
	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>19,9</b>	<b>138,8</b>	
	cacao praf		2	2					
2	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104	
	zahăr		10	10			9,9	34,8	
	<b>Total Cina</b>		<b>22,6</b>	<b>20,59</b>	<b>45,67</b>	<b>499,63</b>			
	<b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>		<b>65,57</b>	<b>56,23</b>	<b>246,96</b>	<b>1682,76</b>			
<b>ZIUA A NOUA – JOI</b>									
<b>Dejun</b>									
	<b>Terci din crupe de griș cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>215</b>	<b>215</b>	<b>6,025</b>	<b>8,1</b>	<b>16,98</b>	<b>165,76</b>	
	Crupe de griș		20	19,9	2,25	0,14	14,53	68,26	
1	lapte pasteurizati 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104	
	zahăr		10	10			6,93	24,36	
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4	
2	<b>Laurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>	

3	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,75	0,75	19,75	80

## II Dejun

1	Fructe proaspete : mandarine	110	150	110			88,8	42,18
	seminte(nuca,)	10	10	10	2	7	1	65

## Prânz

	Salată de Legume	60	73	60	0,93	1,98	3,2	35,05
	broccoli		50	40	0,8		2,4	13,6
1	roși proaspete		15	13	0,06		0,4	1,71
	praz		6	5,2	0,07		0,4	1,76
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98

	<b>Ciorbă delicioasă cu smântână</b>	<b>200</b>	<b>185,6</b>	<b>164,9</b>	<b>11</b>	<b>10,32</b>	<b>22,03</b>	<b>187,1</b>
--	--------------------------------------	------------	--------------	--------------	-----------	--------------	--------------	--------------

	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
--	---------------------	--	---	---	------	---	------	----

	cartofi		100	84	1,73	0,08	16,42	69,12
--	---------	--	-----	----	------	------	-------	-------

	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
--	--------	--	----	---	-----	------	------	------

	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
--	-------	--	----	-----	------	--	-----	------

2	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
---	----------	--	---	-----	-----	------	------	------

	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
--	-----------	--	---	---	------	------	------	-------

	sare		1,6	1,6				
--	------	--	-----	-----	--	--	--	--

	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
--	--------------------------	--	---	---	--	------	--	-------

	roși proaspete		10	9,5	0,06		0,4	1,71
--	----------------	--	----	-----	------	--	-----	------

	fileu de pui		40	40	8,32	3,52	2,4	47,6
--	--------------	--	----	----	------	------	-----	------

3	<b>Fileu de pui cu piure de mazăre uscată/limte.</b>	<b>120/85</b>	<b>168</b>	<b>138,4</b>	<b>23,795</b>	<b>15,13</b>	<b>20,2</b>	<b>288,66</b>
---	--	---------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------

	fileu de pui		110	85	16,66	5,77	0	123,75
--	--------------	--	-----	----	-------	------	---	--------

	mazăre ; limte-în a doua jumătate a lunii *		30	29	6,87	0,3	15,82	93,73
--	---	--	----	----	------	-----	-------	-------

	ceapă		10	8,4	0,14	4,95	0,8	3,53
--	-------	--	----	-----	------	------	-----	------

	ulei de floarea soarelui		3	3			2,97	26,97
--	--------------------------	--	---	---	--	--	------	-------

	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
--	-----------	--	---	---	-------	-----	------	------

	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>22,32</b>	<b>82,74</b>
4	prune		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	<b>Total Prânzul</b>				<b>39,575</b>	<b>28,73</b>	<b>86,95</b>	<b>696,75</b>

**Cina**

	<b>Pârjoale de pește /Cartofi fierți cu verdeață</b>	<b>108/65</b>	<b>288</b>	<b>192,4</b>	<b>14,42</b>	<b>9,61</b>	<b>26,04</b>	<b>261,11</b>
	Fileu de pește		115	65	11,14	3,08		95,7
	ceapă		8	5	0,02	3,28	0,04	29,92
	făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
1	ulei de floarea soarelui	3	3	3		2,97		26,97
	Cartofi	150	108	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	unt	4	4	4	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață/mărar	3	3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	<b>Ceai cu zahăr :</b>	<b>200</b>	<b>17,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,15</b>	<b>42,53</b>
2	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	<b>Total Cina</b>				<b>17,69</b>	<b>10,1</b>	<b>57,39</b>	<b>410,44</b>
	<b>TOTAL ZIUA A NOUA – JOI</b>				<b>81,42</b>	<b>64</b>	<b>285,42</b>	<b>1629,46</b>

**ZIUA A ZECEA – VINERI**

**Dejun**

	<b>Supă de lapte cu orez</b>	<b>200</b>	<b>232</b>	<b>231,8</b>	<b>7,105</b>	<b>8,4</b>	<b>26,34</b>	<b>238,03</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
1	orez		20	19,8	1,08	0,3	9,36	72,27
	zahar		7	7			6,93	24,36

	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
2	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>15,2</b>	<b>13,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,17</b>	<b>35,67</b>
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
	Lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45%</b>	<b>40/10/13</b>	<b>63</b>	<b>62,5</b>	<b>6,54</b>	<b>12,05</b>	<b>19,29</b>	<b>230,02</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		13	12,5	3,24	3,37		48,42
	unt 72.5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8

#### II Dejun

1	<b>Fructe proaspete : portocale</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>0,91</b>	<b>0,1</b>	<b>11,17</b>	<b>47,71</b>
---	-------------------------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	--------------	--------------

#### Prânz

1	<b>Legume proaspete: roșii</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>46,5</b>	<b>0,37</b>		<b>1,4</b>	<b>5,58</b>
	<b>Supă cu găluște și smântână:</b>	<b>200</b>	<b>188</b>	<b>150,86</b>	<b>6,9</b>	<b>734182</b>	<b>109,67</b>	<b>197,37</b>
	cartof		100	72	1,73	0,084	16,4	69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
2	<b>smântână 15%grăsime</b>		5	5	0,14	2	0,36	10
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	rădăcine de țelină		8	6,5	0,03	0,01	0,11	0,56
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	făină de grâu		25	25	2,5	0,25	89,5	53,7
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,56	1,7	1,31	0,31	18,6
	<b>Friptură din carne de curcan cu hrișcă</b>	<b>105/85</b>	<b>187</b>	<b>155,1</b>	<b>15,96</b>	<b>13,17</b>	<b>19,77</b>	<b>300,53</b>
	Carne de curcan		110	85	12,11	3,35		104,03
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53

3	suc de roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71	
	ardei gras		10	7,5	0,08		0,45	2,25	
	ulei de floarea soarelui		3	3		5,94		53,94	
	hrișcă		30	29,7	3,45	0,59	17,52	101,87	
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
4	<b>Compot fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	
	pere		10	10	0,17	0,07	6,3	25	
	Zahăr		10	10			9,9	34,8	
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2	
	<b>Total Prânzul</b>				<b>27,13</b>	<b>10418</b>	<b>150,04</b>	<b>607,37</b>	
<b>Cina</b>									
1	<b>Omeletă</b>	<b>90</b>	<b>181</b>	<b>129</b>	<b>3,48</b>	<b>20,86</b>	<b>6,49</b>	<b>234,6</b>	
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,56	
	ulei nerafinat		2	2			1,98	17,98	
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8	
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,6	0,4	1	10,4	
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44	
	<b>3 Salată</b>		<b>79</b>	<b>53</b>	<b>1,43</b>	<b>9</b>	<b>2,73</b>	<b>100,88</b>	
	conopidă		70	44	0,03	4,1	0,05	37,4	
	ulei nerafinat		2	2			1,98	17,98	
	semințe		7	7	1,4	4,9	0,7	45,5	
2	<b>Băutură din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>34,8</b>	
	zahăr		10	10			9,9	34,8	
	caise		10	10					
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	<b>Total Cina</b>				<b>6,72</b>	<b>21,34</b>	<b>35,59</b>	<b>376,2</b>	
<b>TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI</b>					<b>66,66</b>	<b>57,86</b>	<b>216,19</b>	<b>1606,95</b>	