

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Eudochia Teacă

31 05 2021



APPROBAT

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavalo

26 Mai 2021



Meniul model unic

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie

în cu regim de activitate de 9 - 10,5 ore

din orașul Chişinău pentru anul 2021 (sezon vară-toamnă)

Chişinău 2021

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani)
cu regim de activitate de 9,5-10 ore
din orașul Chișinău pentru anul 2021 -2021 sezon (vară-toamnă)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase fierte cu unt	1/120	43	43	4,02	2,98	29,64	163,83
	paste făinoase		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină albă fortificată cu Fe acid folic		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 din plante	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					7,34	11,66	51,94	348,9
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon, miez de nuci	1/132/10	160	142	2,53	7	16,64	127,54
	mere		150	132	0,53	0	14,92	62,04
	miez de nuci		10	10	2	7	1,72	65,5
Total Gustarea I					2,53	7	16,64	127,54
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/23/18	50	42,5	0,33	0	2,13	9,91
	roșii		25	23,8	0,14	0	1	4,28
	ardei dulci		25	18,8	0,19	0	1,13	5,63
2	Supă vegetariană cu smântână	1/200/5	131,8	109	1,4	3,65	12,76	68,88
	varză albă		40	32	0,26	0	1,73	9,92
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,76
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	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		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Tocană din legume	1/140	182,8	143	1,15	2,34	19,34	43,35
	dovlecei		130	97,5	0,59	0,29	5,56	11,7
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Pârjoală din fileu de pui	1/90	172	125	27,2	4,24	11,98	167,09
	fileu de pui		150	105	26,25	2,1	1,05	119,7
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
5	Compot din fructe proaspete de sezon	1/200	53	48	0,32	0	8,82	38,72
	prune		50	45	0,32	0	5,85	26,55
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					33,37	11,22	70,87	413,09
Cina								
1	Omletă cu legume și verdeață	1/140	182	156	11,16	9,71	4,38	145,59
	ouă de găină de categorie «Extra»		80	69,6	9,05	6,96	0,7	99,53
	lapte pasteurizat 2,5%-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	spanac		50	37	1,07	0,15	1,33	8,51

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,24
	ulei		2	2	0	2	0	18
2	Lapte fiert	1/170	170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
3	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					19,5	13,59	32,08	340,79
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					62,74	43,47	171,53	1230,32
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	178	178	6,9	5,66	25,76	188,81
	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
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
2	Tartina cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/9	50	49,6	5,74	3,07	19,2	144,05
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai din plante	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					12,64	8,73	47,93	345,03
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon (prune)	1/135	150	135	0,95	0	17,55	79,65
Total Gustarea I					0,95	0	17,55	79,65
Prânz								
1	Salată din spanac cu castraveți proaspeți, semințe de in	1/50/4	56	47,8	1,53	4,87	2,06	51,25
	spanac		25	18,5	0,54	0,07	0,67	4,26
	castraveți proaspeți		25	23,3	0,19	0	0,7	2,79
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de in		4	4	0,8	2,8	0,69	26,2
2	Supă cu găluște și smântână	1/200/5	123,8	101	4,25	3,7	30,65	142,45
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	făină		18	18	1,8	0,18	13,14	64,44
	ou		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Perişoare din fileu de pește în sos roșu	1/55/20	161	109	13,54	5,39	15,94	133,27
	fileu de pește (merluciu)		120	72	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	morcov		5	4	0,05	0	0,28	1,64
	roșii		5	4,75	0,03	0	0,2	0,86
	făină albă		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
4	Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume	1/120	181,8	144	2,66	1,19	53,83	65,67
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	conopidă		100	80	1,6	0,08	40	20
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rosii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		1	1	0	1	0	9
5	Compot din fructe proaspete de sezon	1/200	53	48	0,18	0,05	9,72	38,27
	pere		50	45	0,18	0,05	6,75	26,1
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					25,13	16,19	128,04	516,05
Gustarea II								
1	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/140/8	145	143	20,24	15,75	11,17	320,77
	brânză de vaci		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		7	6,93	0,83	0,07	4,64	24,74
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	gem		8	8	0,11	0,01	5,26	18,44
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total gustarea II					26,24	15,85	17,17	412,77
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					64,96	40,77	210,69	1353,50
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu lapte	1/200	178	178	6,90	5,66	25,76	188,81
	fulgi de ovăz		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
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Iaurt natural 2,5% fără adaos de zahăr	1/125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul I					11,45	11,79	49,26	357,81
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon	1/135/10	150	135	0,54	0,14	20,25	78,3
	pere		150	135	0,54	0,14	20,25	78,3
Total Gustarea I					0,54	0,14	20,25	78,30
Prânz								
1	Salată din brocoli, roșii, ardei dulci	1/60/4	82	64,5	0,91	2	3,41	35,91
	brocoli		50	36	0,72	0	2,16	12,24
	roșii		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	121,8	102	5,21	3,99	32,12	158,6
	mazăre uscată(a 3săptămână fasole)		10	9,95	2,29	0,1	5,27	31,24
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Pilaf din carne de bovină (tocată) cu legume	1/160	201,8	138,0	19,94	12,21	19,35	261,02
	carne de bovină		150	90,0	18,18	6,3	0	135
	orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în sucul lor		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
4	Compot din fructe de sezon	1/200	53	46	0,43	0,17	7,7	32,81
	caise		50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				29,46	19,36	78,42	573,48
Gustarea II								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/80	99	97,1	7,66	7,87	42,36	275,99
	făină de grâu		50	50	5	0,5	36,5	179
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	drojdie		3	3	0,25	0,06	0,54	3,15
	lapte		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
2	Lapte fiert cu cacao	1/170	172	172	5,5	3,68	9,58	92,98
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	cacao		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	Total Cina				13,16	11,55	51,94	368,97
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					54,61	42,84	199,87	1378,56
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de orez cu lapte și stafide	1/200	183	183	6,06	6	29,11	208,34
	crupe 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		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/9	50	49,6	5,74	3,07	19,2	144,05
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai din plante	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Total Dejunul I				11,8	9,07	51,28	364,56
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon- caise	1/129	150	129	1,29	0,52	14,19	61,92
	Total Gustarea I				1,29	0,52	14,19	61,92
Prânz								
1	Salată din tulpină de țelină, morcov, varză albă, susan	1/50/4	71	58	1,26	4,83	3,45	59,48
	tulpină de țelină		15	12	0,08	0,02	0,41	1,68
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	varză albă		35	28	0,22	0	1,51	8,68
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		4	4	1	2,8	0,69	26,2
2	Borș roșu cu smântână	1/200/5	161,8	130	2,22	3,67	19,74	94,64
	sfeclă roșie		80	64	1,09	0	6,91	27,52
	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
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Fileu de pește înăbușit cu legume	1/65	143,8	92,2	12,48	4,25	6,69	89,85
	fileu de pește (merluciu)		120	72	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Mămăliga cu unt	1/120	31	30,7	3,35	2,74	18,61	118,09
	crupe de porumb		28	27,7	3,33	0,28	18,57	98,26
	unt		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
5	Compot din fructe proaspete de sezon	1/200	63	54	0,51	0,15	10,42	43,28
	cireșe		60	51	0,51	0,15	7,45	31,11
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine cu făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				22,79	16,63	74,75	490,48
Gustarea II								
1	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/8	146	144	20,26	16,75	11,17	329,77
	brânză de vaci		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		7	6,93	0,83	0,07	4,64	24,74
	unt		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	magiun		8	8	0,11	0,01	5,26	18,44
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea II				26,26	16,85	17,17	421,77
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					62,14	43,07	157,39	1338,73
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	1/200	178	178	6,9	5,66	25,76	188,81
	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		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		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	1/170	170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	Total Dejunul I				15,32	17,74	53,59	450,11
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - cireșe, miez de nuci	1/130/10	170	146	3,36	7,41	21,58	148,46
	cireșe		160	136	1,36	0,41	19,86	82,96
	miez de nuci		10	10	2	7	1,72	65,5
	Total Gustarea I				3,36	7,41	21,58	148,46
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/45	50	46,5	0,37	0	1,4	5,58
	castraveți		50	46,5	0,37	0	1,4	5,58
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	124,8	101	2,27	3,85	21,93	101,52
	tăiței de casă		13	13	1,3	0,17	9,62	46,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei gras		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		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de curcan coaptă	1/97	152	107	15,75	7,67	0	135,6
	carne de curcan		150	105	15,75	5,67	0	117,6
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
4	Legume înăbușite	1/120	152,8	122	1,64	2,13	22,68	73,04
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	varză albă		50	40	0,32	0	2,16	12,4
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/200	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutui		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					23,14	14,68	70,22	433,57
Gustarea II								
1	Salată din spanac, roșii, ardei dulci	1/100	127	102	1,69	2,2	4,11	39,52
	spanac		60	44	1,29	0,18	1,6	10,21
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	tulpină de țelină		15	12	0,08	0,02	0,41	1,68
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Ou fiert de găină de categorie «Extra»	1/52	60	52,2	6,79	5,22	0,59	74,64
3	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 g de zaharuri per l	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
4	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Gustarea II					13,4	8,1	33,1	274,96
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					55,22	47,93	178,49	1307,1
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase cu unt	1/120	43	43	4,02	2,98	29,64	163,83
	paste făinoase		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		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 din plante	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					7,34	11,66	51,94	348,9
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon- piersici	1/120	150	120	1,08	0,36	10,8	46,8
Total Gustarea I					1,08	0,36	10,8	46,8
Prânz								
1	Salată din legume proaspete	1/40	47	40,2	0,33	2,01	4,77	27,26
	roșii		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Supă „Țărăneasă” cu smântână	1/200/5	131,8	104	1,49	3,64	16,06	83,38
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	varză		50	40	0,32	0	2,16	12,4
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdețată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	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% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pilaf din carne de pui (dezosat)	1/140	202,8	154	19,96	11,92	21,46	268,24
	carne de pui (dezosat)		150	105	18,17	9,45	2	170,1

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/200	63	54	0,46	0,2	8,53	36,14
	vișină		60	51	0,46	0,2	5,56	23,97
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					25,21	18,76	66,66	500,16
Gustarea II								
1	Salată din legume cu semințe	1/100/4	146	115	2,59	4,82	6,67	75,73
	brocoli		100	72	1,44	0	4,32	24,48
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	praz		10	8	0,18	0,02	0,46	1,92
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe		4	4	0,8	2,8	0,69	26,2
2	Omletă naturală	1/100	122	110	11,08	10,43	2,28	145,57
	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	0,9	0,6	1,5	15,6
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
3	Lapte cu cacao	1/170	172	172	5,1	3,4	8,5	88,4
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	cacao		2	2	0	0	0	0
4	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					22,01	19,13	36,65	416,5
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					55,64	49,91	166,05	1312,36
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de grâu cu lapte și stafide	1/200	178	178	6,99	5,8	29,91	206,76
	crupe de grâu		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		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
2	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/9	50	49,6	5,74	3,07	19,2	144,05
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai din plante	1/200	3,2	3,2	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					12,73	8,87	52,08	362,98
Gustarea I								
1	Fructe proaspete : vișine, miez de nuci	1/125/10	160	138	3,15	7,51	15,62	125,43
	vișine		150	128	1,15	0,51	13,9	59,93
	miez de nucă		10	10	2	7	1,72	65,5
Total Gustarea I					3,15	7,51	15,62	125,43
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/24/23	50	47	0,33	0	1,7	7,07
	roșii		25	24	0,14	0	1	4,28
	castraveți		25	23	0,19	0	0,7	2,79
2	Supă cu conopidă și smântână	1/200/5	181,8	143	2,68	3,72	52,74	86,34
	conopidă		100	80	1,6	0,08	40	20
	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
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdețată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Fileu de pește cu legume la cuptor	1/65	153,8	102	12,58	4,29	6,99	91,75
	fileu de pește (merluciu)		120	72	12,24	1,22	0	56,88
	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		3	3	0	3	0	27
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Pireu din linte	1/120	43	42,5	3,57	2,62	7,98	65,63
	linte		40	39,5	3,55	0,16	7,94	45,8
	unt		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
5	Compot din fructe proaspete	1/200	63	55,8	0,21	0	8,94	36,99
	mere		60	52,8	0,21	0	5,97	24,82
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					22,34	11,62	94,19	372,92
Gustarea II								
1	Pâpânași din brânză de vaci cu gem	1/140/8	146	144	20,26	16,75	11,17	329,76
	brânză de vaci		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		7	6,93	0,83	0,07	4,64	24,74
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	gem		8	8	0,11	0,01	5,26	18,43
2	Chefir 2,5% grăsimi	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Cina					26,26	16,85	17,17	421,76
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					64,48	44,85	179,06	1283,09
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă cu lapte	1/200	178	178	6,9	5,66	25,76	188,81
	crupe de hrișcă		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
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
2	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,76	19,75	80
3	Iaurt natural 2,5% fără adaos de zahăr	1/125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul I					12,15	10,17	50,51	331,31
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon-caise	1/135	160	138	1,38	0,55	15,14	66,05
Total Gustarea I					1,38	0,55	15,14	66,05
Prânz								
1	Salată de roșii, ardei dulci și semințe	1/50/4	66	57,5	1,23	4,81	6,09	56,3
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		25	18,8	0,19	0	1,13	5,63
	ceapă verde		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de floarea soarelui		4	4	0,8	2,8	0,69	26,2
2	Borș roșu cu smântână	1/200/5	151,8	124	1,59	3,67	13,83	73,44
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	varză albă		40	32	0,26	0	1,73	9,92
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rădăcină de țelină		20	14	0,1	0,03	0,42	2,24
	roșii 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		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	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		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Chifteluțe din carne de bovină	1/90	173	111	19,13	9,44	10,93	191,39
	carne de bovină		150	90	18,18	6,3	0	135
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
4	Pireu din cartofi	1/120	150	116	2,63	0,69	17,92	84,72
	cartofi		120	86,4	1,73	0,09	16,42	69,12
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
5	Compot din fructe proaspete	1/200	53	43	0,36	0,12	6,57	27,77
	piersici		50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					27,91	19,72	71,18	518,76
Gustarea II								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/80	99	97,1	7,66	7,87	42,36	275,99
	făină de grâu		50	50	5	0,5	36,5	179
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	drojdie		3	3	0,25	0,06	0,54	3,15
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
2	Lapte fiert	1/170	170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
Total Cina					12,76	11,27	50,86	364,39
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					54,2	41,71	187,69	1280,51
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de orez cu lapte și stafide	1/200	183	183	6,06	6	29,11	208,34
	crupe 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		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
2	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/9	50	49,6	5,74	3,07	19,2	144,05
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai din plante	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					11,80	9,07	51,28	364,56
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon : mere	1/130	150	132	0,53	0	14,92	62,04
	mere		150	132	0,53	0	14,92	62,04
Total Gustarea I					0,53	0	14,92	62,04
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/22/18	50	42,5	0,33	0	2,13	9,91
	roșii		25	23,8	0,14	0	1	4,28
	ardei dulci		25	18,8	0,19	0	1,13	5,63
2	Ciorbă verde cu smântână și crutoane	1/200/5/20	151,8	121	3,78	4,04	23,73	128,25
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	măcriș		50	37	1,07	0,15	1,33	8,51
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Perişoare din fileu de peşte cu sos alb	1/55/30	197	144	14,53	7,01	20,58	160
	fileu de peşte (merluciu)		120	72	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	faina albă		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	lapte		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
4	Mămăligă cu unt	1/120	31	30,7	3,35	2,74	18,61	118,79
	crupe de porumb		28	27,7	3,33	0,28	18,57	98,96
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
5	Compot de fructe proaspete	1/200	53	46,5	0,3	0,09	10,8	42,19
	struguri		50	43,5	0,3	0,09	7,83	30,02
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					25,26	14,87	91,69	544,28
Gustarea II								
1	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/120/8	146	144	20,26	16,75	11,17	329,76
	brânză de vaci		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griş		7	6,93	0,83	0,07	4,64	24,74
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	magiun		8	8	0,11	0,01	5,26	18,43
2	Chefir 2,5% grăsimi	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Cina					26,26	16,85	17,17	421,76
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					63,85	40,79	175,06	1392,64
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz	1/200	178	178	6,9	5,66	25,76	188,81
	fulgi de ovăz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasterizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahar		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu integrală 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 cu cacao	1/170	172	172	5,5	3,68	9,58	92,98
	lapte pasterizat 2,5-3,2% grăsimi		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	cacao		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					15,72	18,02	54,67	454,69
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - struguri, miez de nucă	1/130/10	160	141	2,91	7,26	25,21	155,55
	struguri		150	131	0,91	0,26	23,49	90,05
	miez de nucă		10	10	2	7	1,72	65,5
Total Gustarea I					2,91	7,26	25,21	155,55
Prânz								
1	Salată din spanac, roşii, ardei dulci	1/45	57	46	0,74	2,07	1,95	28,21
	spanac		25	18,5	0,54	0,07	0,67	4,26
	roşii		15	14,3	0,09	0	0,6	2,57
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	124,08	101	2,27	3,85	21,93	101,52

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	taiței de casă		13	13	1,3	0,17	9,62	46,8
	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		2	2	0	2	0	18
	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		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de curcan cu varză înăbușită	1/200	282,8	214	16,73	7,74	11,31	168,27
	carne de curcan		150	105	15,75	5,67	0	117,6
	varză		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
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot fructe proaspete	1/200	63	46,2	0,17	0,04	9,45	36,79
	gutui		60	43,2	0,17	0,04	6,48	24,62
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					22,88	14,69	60,48	419,93
Gustarea II								
1	Tocană din dovlecei cu legume	1/140	182	142	1,15	2,34	19,34	43,34
	dovlecei		130	97,5	0,59	0,29	5,56	11,7
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,55
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
2	Ou fiert	1/52	60	52,2	6,79	5,22	0,59	74,64
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,59	74,64
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
Total Cina					12,86	8,24	48,33	278,78
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					54,37	48,21	188,69	1308,95

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
----------	---------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	---------------	----------------------------
