

**COORDONAT**

Şef CSP

Chişinău

Dna Eudochia Teacă

12 / 11

2021



**APROBAT**

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavaloi

03 / 11

2021



**MENIU - MODEL**

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani)

cu regim de activitate de 9,5-10 ore

din orașul Chişinău pentru anul 2021 – 2022 (sezon iarnă-primăvară)

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 -2022 sezon (iarnă-primăvară)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din fuiği de ovaz cu dovleac/măr copt</b>	1/120/35	81	65,75	3,34	1,89	22,67	126,91
	fulgi de ovaz		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,1	9,1
2	<b>Tartina cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsimi</b>	1/40/10/9	60	59,6	5,82	11,27	19,33	210,15
	pâine din făină albă 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 cheag tare 45% grăsimi		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	<b>Ceai cu lămâie</b>	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul I</b>					<b>9,22</b>	<b>13,18</b>	<b>45,51</b>	<b>350,97</b>
<b>Gustarea I</b>								
1	<b>Fructe proaspete - mere</b>	1/176	200	176	0,75	0	19,99	83,72
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,99</b>	<b>83,72</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume porționate</b>	1/28	30	28,5	0,17	0	1,2	5,13



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protei. g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
<b>2</b>	<b>Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână</b>	<b>1/200/40/5</b>	<b>146,80</b>	<b>126,7</b>	<b>13,37</b>	<b>4,72</b>	<b>11,98</b>	<b>108,02</b>
	fileu de pui		50	50	12,5	1	0,5	57
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	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		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		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 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Gulaș din fileu de pui</b>	<b>1/80</b>	<b>112,4</b>	<b>110,8</b>	<b>25,14</b>	<b>4,02</b>	<b>7,13</b>	<b>134,69</b>
	fileu de pui		100	100	25	2	1	114
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Păstăi verzi înăbușite cu ceapă</b>	<b>1/120</b>	<b>172,4</b>	<b>156,2</b>	<b>3,02</b>	<b>2,3</b>	<b>20,04</b>	<b>68,43</b>
	păstăi verzi		150	137	2,73	0,27	7,78	45,05
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>11,27</b>	<b>47,07</b>
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	34,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>44,84</b>	<b>12,3</b>	<b>67,46</b>	<b>448,48</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteir. g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Gustarea II</b>								
1	Salată din brocoli cu ardei dulci, semințe brocoli	1/100/5	142	105,5	2,72	5,51	6,56	82,94
	ardei dulci		100	72	1,4	0	4,12	24,48
	praz		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	semințe de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
2	Omletă naturală	1/100	122	110,3	11,06	10,43	2,38	145,67
	ouă de găină de categorie «Exstra»		90	78,3	10,16	7,83	0,88	111,97
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
3	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
4	Compot din fructe proaspete	1/200	53	47	0,18	0	7,94	32,75
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,58
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Gustarea II</b>					17,2	16,42	36,08	368,16
<b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI</b>					72,01	41,90	169,04	1251,33
<b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
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 albă fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteir. g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
<b>3</b>	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>	<b>13,02</b>	<b>9,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>3,51</b>	<b>13,91</b>
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul I</b>					<b>10,28</b>	<b>13,54</b>	<b>47,6</b>	<b>364,95</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fruite proaspete - pere</b>	<b>1/180</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>27</b>	<b>104,4</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>27</b>	<b>104,4</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată vitaminoasă cu miez de nuci</b>	<b>1/55/5</b>	<b>72</b>	<b>60</b>	<b>1,45</b>	<b>5,53</b>	<b>5,24</b>	<b>71,22</b>
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,01
	mere		25	22	0,09	0	2,49	10,34
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie, varză și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>141,8</b>	<b>117,5</b>	<b>1,55</b>	<b>3,64</b>	<b>13,84</b>	<b>73,68</b>
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	varză albă		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
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote e, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Pârjoale din fileu de pește cu sos alb</b>	<b>1/75/30</b>	<b>180,04</b>	<b>124</b>	<b>13,04</b>	<b>4,87</b>	<b>12,72</b>	<b>113,95</b>
	fileu de pește merluciu		120	68,4	11,63	1,21	0	56,88
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	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 albă fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
	sare		0,04	0,04	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Cuscus cu unt</b>	<b>1/120</b>	<b>32,04</b>	<b>32,0</b>	<b>3,02</b>	<b>1,98</b>	<b>22,23</b>	<b>121,22</b>
	cuscus cu unt		30	30,0	3	0,34	22,2	108
	unt fără grăsimi vegetale		2	2,0	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare		0,04	0,04	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>11,27</b>	<b>48,07</b>
	mere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>22,20</b>	<b>17,28</b>	<b>81,14</b>	<b>513,28</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Budincă din brânză de vaci cu gem</b>	<b>1/120/8</b>	<b>134</b>	<b>132</b>	<b>18,56</b>	<b>14,02</b>	<b>11,03</b>	<b>290,84</b>
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,71	0,06	3,95	20,21
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	gem/magiun		9	9	0,13	0,01	5,92	19,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
	<b>Total Gustarea II</b>				<b>24,56</b>	<b>14,12</b>	<b>17,03</b>	<b>382,84</b>
	<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI</b>				<b>57,76</b>	<b>45,12</b>	<b>172,77</b>	<b>1365,47</b>

**ZIUA A TREIA – MIERCURI**

**Dejun**

1	Terci de orez cu lapte	1/200	176	175,8	5,97	5,04	23,96	179,72
	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
	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 cu cacao	1/200	202	202	6,4	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>14,42</b>	<b>11,70</b>	<b>53,54</b>	<b>394,80</b>

**Gustarea I**

1	Fructe proaspete - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>1,22</b>	<b>0,35</b>	<b>31,32</b>	<b>120,06</b>

**Prânz**

1	Salată din legume cu semițe de susan	1/55/5	67	58,75	1,43	5,53	3,24	61,34
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă cu ou, smântână și crutoane</b>	<b>1/200/20</b>	<b>111,8</b>	<b>93,21</b>	<b>3,91</b>	<b>4,75</b>	<b>25,57</b>	<b>134,04</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»-fierț		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	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
	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
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-cruțoane		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
<b>3</b>	<b>Pîrjoale din carne de vită</b>	<b>1/100</b>	<b>164,4</b>	<b>125,3</b>	<b>22,17</b>	<b>9,02</b>	<b>7,59</b>	<b>196,6</b>
	carne de bovină		150	112,5	21,83	6,98	0	168,75
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	făină albă fortificată cu Fe și acid folic		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Varză înăbușită cu legume</b>	<b>1/160</b>	<b>202,4</b>	<b>165,2</b>	<b>1,56</b>	<b>2,09</b>	<b>20,16</b>	<b>79,44</b>
	varză albă		150	120	0,96	0	6,48	47,6
	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		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>	<b>53</b>	<b>39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>8,37</b>	<b>32,69</b>
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	<b>Total Prânzul</b>				<b>32,18</b>	<b>22,42</b>	<b>80,77</b>	<b>589,25</b>
<b>Gustarea II</b>								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/100	102	100,1	7,72	6,45	44,99	252,33
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,5	36,7	153
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,23	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		3	3	0,23	0,06	0,53	3,15
	stafide		10	10	0,17	0,54	6,5	35,9
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
	<b>Total Gustarea II</b>				<b>11,72</b>	<b>12,45</b>	<b>52,99</b>	<b>352,33</b>
<b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>59,54 46,92 218,62 1456,44</b>								
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Terci din crupe de hrișcă/grâu cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de hrișcă/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		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, fumatat de fier, 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 cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul I</b>								
<b>10,28 13,54 47,6 364,95</b>								
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fruite proaspete - portocale</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,26</b>	<b>0,14</b>	<b>15,4</b>	<b>65,8</b>
<b>Total Gustarea I</b>								
<b>1,26 0,14 15,4 65,8</b>								
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din rădăcină de țelină, morcov și semințe de in</b>	<b>1/50/5</b>	<b>67</b>	<b>52</b>	<b>1,26</b>	<b>5,56</b>	<b>3,17</b>	<b>63,95</b>
	radacina de țelină		30	21	0,15	0,04	0,63	3,36
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințem de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă cu fasole, smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>106,8</b>	<b>88,21</b>	<b>3,49</b>	<b>3,78</b>	<b>21,78</b>	<b>101,38</b>
	fasole		10	9,95	2,19	0,1	5,37	30,15
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	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		5	3,75	0,04	0	0,23	1,13
	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
<b>3</b>	<b>Gulaș din carne de curcan cu legume</b>	<b>1/120</b>	<b>172,4</b>	<b>153,8</b>	<b>20,67</b>	<b>9,31</b>	<b>6,69</b>	<b>175,14</b>
	fileu de curcan		150	135	20,43	7,28	0	151,2



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,66
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Pireu din cartofi</b>	<b>1/100</b>	<b>150,4</b>	<b>116,8</b>	<b>2,63</b>	<b>0,69</b>	<b>17,92</b>	<b>83,72</b>
	cartofi		120	86,4	1,73	0,09	16,42	68,12
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>11,27</b>	<b>48,07</b>
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine cu făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>								
					<b>31,19</b>	<b>20,60</b>	<b>76,67</b>	<b>557,40</b>

### Gustarea II

<b>1</b>	<b>Pâpânași din brânză cu magiun/gem</b>	<b>1/120/8</b>	<b>139</b>	<b>137</b>	<b>19,03</b>	<b>14,07</b>	<b>14,46</b>	<b>310,64</b>
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,68	0,06	3,98	21,21
	făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		5	5	0,5	0,05	3,4	17,9
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,12
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		9	9	0,13	0,01	5,92	20,75
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>Total Gustarea II</b>								
					<b>25,03</b>	<b>14,17</b>	<b>20,46</b>	<b>402,64</b>
<b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI</b>								
					<b>67,76</b>	<b>48,45</b>	<b>160,13</b>	<b>1390,79</b>

ZIUA A CINCEA – VINERI

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein. g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din crupe de orz, stafide</b>	<b>1/200</b>	<b>186</b>	<b>185,8</b>	<b>7,07</b>	<b>5,11</b>	<b>33,06</b>	<b>214,04</b>
	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
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	<b>Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime</b>	<b>1/40/9</b>	<b>50</b>	<b>49,6</b>	<b>5,74</b>	<b>2,57</b>	<b>19,2</b>	<b>144,05</b>
	pâine din făină de grâu, fumat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,09	0	37,25
3	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>202</b>	<b>202</b>	<b>6,4</b>	<b>3,28</b>	<b>11,08</b>	<b>108,58</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	3	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
<b>Total Dejunul I</b>								
<b>19,21 10,96 63,34 466,67</b>								
<b>Gustarea I</b>								
1	<b>Fruite proaspete - banane și miez de nuci</b>	<b>1/140/5</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>2,4</b>	<b>2,32</b>	<b>31,66</b>	<b>157,35</b>
	banane		200	140	1,4	0,32	30,8	124,6
	miez de nuci		5	5	1	2	0,86	32,75
<b>Total Gustarea I</b>								
<b>2,4 3,92 31,66 157,35</b>								
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/25</b>	<b>35</b>	<b>26,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>1,58</b>	<b>7,88</b>
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
2	<b>Supă Țărănească cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>131,8</b>	<b>106,3</b>	<b>1,45</b>	<b>3,67</b>	<b>14,99</b>	<b>79,52</b>
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		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



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	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
	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 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Fileu de pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/75</b>	<b>142,4</b>	<b>88,8</b>	<b>12,48</b>	<b>3,25</b>	<b>6,69</b>	<b>80,85</b>
	fileu de pește merluciu		120	70	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
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Pilaf de orez cu legume</b>	<b>1/100</b>	<b>56,4</b>	<b>52,06</b>	<b>2,03</b>	<b>3,41</b>	<b>22,06</b>	<b>106,4</b>
	boabe de orez		24	23,76	1,73	1,38	14,97	80,72
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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 rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>7,94</b>	<b>32,85</b>
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>19,37</b>	<b>11,32</b>	<b>69,1</b>	<b>392,64</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>1/100</b>	<b>142</b>	<b>118,6</b>	<b>2,32</b>	<b>2,12</b>	<b>11,52</b>	<b>67,79</b>
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,4

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Protein., g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	cartofi		30	21,6	0,43	0,02	4,1	17,28
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,58	9,84
	mazăre verde conservată( prelucrată termic)		15	15	0,75	0,03	1,55	6
	castraveți murași cu conținut de sare pînă la 1,5gr.per 100gr.produc		20	20	0,2	0,04	0,6	2,4
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,87
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Ou fiert - de găină de categorie «Extra»	1/52	60	52,2	5,29	5,16	0,52	62,65
3	Suc100%din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per litru	1/200	200	200	1,68	0,2	8,2	54
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 Gustarea II								
<b>TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>12,53 7,96 39,44 291,24</b>								
<b>53,51 34,16 203,54 1307,90</b>								

**ZIUA A ȘASEA - LUNI**

**Dejun**

1	Paste fierte cu unt	1/120	42	42	4,02	2,16	29,63	157,22
	paste făinoase - diverse		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Tartină cu unt și brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/9	60	59,6	5,82	11,27	19,33	210,15
	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		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul I</b>								
<b>9,9 13,45 52,47 381,28</b>								

**Gustarea I**



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	<b>Fruite proaspete - mere</b>	1/170	200	176	0,7	0	19,89	82,72
	<b>Total Gustarea I</b>				0,7	0	19,89	82,72
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete porționate</b>	1/25	35	26,1	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,1	0,26	0	1,58	7,88
2	<b>Supă cu perișoare din carne de pui și smântână</b>	1/200/5	136,8	112,5	8,94	7,7	16,67	140,58
	șold de pui dezosat, fără piele		50	45	7,79	4,05	0,86	72,9
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	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
	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% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	<b>Carne de pui cu varză înăbușită</b>	1/75	212,8	183,2	16,42	10,17	12,16	191,51
	șold de pui dezosat, fără piele		100	90	15,57	8,1	1,71	145,8
	varză albă		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	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		0,8	0,8	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote. g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>5</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>28,76</b>	<b>19,13</b>	<b>57,52</b>	<b>473,18</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din sfeclă roșie cu miez de nuci</b>	<b>1/100/5</b>	<b>137</b>	<b>111</b>	<b>2,77</b>	<b>5,5</b>	<b>12,09</b>	<b>95,47</b>
	sfeclă roșie		130	104	1,77	0	11,23	44,72
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
<b>2</b>	<b>Omletă naturală</b>	<b>1/100</b>	<b>122</b>	<b>110,3</b>	<b>11,08</b>	<b>10,43</b>	<b>2,28</b>	<b>145,57</b>
	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 rafinat		2	2	0	2	0	18
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>4</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>7,94</b>	<b>32,85</b>
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	<b>Total Gustarea II</b>				<b>17,27</b>	<b>16,41</b>	<b>41,51</b>	<b>380,69</b>
	<b>TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>				<b>56,63</b>	<b>48,99</b>	<b>171,39</b>	<b>1317,87</b>
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MĂRȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci de orez cu lapte și stafide</b>	<b>1/200</b>	<b>186</b>	<b>185,8</b>	<b>6,14</b>	<b>5,31</b>	<b>32,26</b>	<b>215,62</b>
	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
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Prote... g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
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 cu lămâie	1/200	13,2	9,2	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul I</b>					<b>9,52</b>	<b>14,01</b>	<b>55,1</b>	<b>402,43</b>
<b>Gustarea I</b>								
1	Fruite proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>27</b>	<b>104,4</b>
<b>Prânz</b>								
1	Salată din legume cu semințe de in rosii	1/50/5	72	65	1,26	5,53	3,41	61,92
	tulpină de țelină		40	38	0,23	0	1,6	6,84
	ardei dulci		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	praz		10	8	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	semințem de in		2	2	0	2	0	18
			5	5	0,8	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie, varză și smântână	1/200/5	141,80	117,5	1,75	3,64	13,84	73,68
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	varză albă		50	40	0,52	0	2,16	12,4
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,7
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote... g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui rafinat		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
<b>3</b>	<b>Fileu de pește cu sos de legume</b>	<b>1/75</b>	<b>142,4</b>	<b>87,2</b>	<b>11,87</b>	<b>3,19</b>	<b>6,69</b>	<b>81,89</b>
	fileu de pește merluciu		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Mămăligă cu unt</b>	<b>1/120</b>	<b>27,4</b>	<b>27,15</b>	<b>2,99</b>	<b>1,89</b>	<b>16,61</b>	<b>97,68</b>
	crupe de porumb		25	24,75	2,97	0,25	16,58	84,46
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>6</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>	<b>53</b>	<b>39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>8,37</b>	<b>32,69</b>
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Prânzul</b>					<b>20,98</b>	<b>15,28</b>	<b>64,76</b>	<b>433,00</b>

### Gustarea II

<b>1</b>	<b>Pâpânași din brânză de vaci cu gem/magiun</b>	<b>1/120/8</b>	<b>139</b>	<b>137,0</b>	<b>19,05</b>	<b>14,05</b>	<b>14,71</b>	<b>310,74</b>
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,29	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,7	0,06	3,98	21,21
	făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	unt		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote... g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	magiun/gem		9	9	0,13	0,01	5,92	20,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea II								
<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Terci din crupe de griș cu lapte, dovlela/măr copt	1/200/35	226	210,8	7,25	4,84	26,86	187,24
	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
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,1	9,1
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,4	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
<b>Total Dejunul I</b>								
<b>16,4 9,87 57,69 375,82</b>								
<b>Gustarea I</b>								
1	Fructe proaspete de sezon - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
<b>Total Gustarea I</b>								
<b>1,22 0,35 31,32 120,06</b>								
<b>Prânz</b>								
1	Salată vitaminoasă cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	72	60	1,45	5,53	5,24	72,05
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mere		25	22	0,09	0	2,49	10,34
	rădăcină de țâlină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote... g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane</b>	<b>1/200/5/20</b>	<b>121,8</b>	<b>101,7</b>	<b>5,21</b>	<b>3,99</b>	<b>32,12</b>	<b>158,6</b>
	mazăre uscată		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
	ulei de floarea soarelui rafinat		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
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
<b>3</b>	<b>Perişoare din carne de bovină</b>	<b>1/90</b>	<b>164,4</b>	<b>125,3</b>	<b>23,07</b>	<b>9,92</b>	<b>7,59</b>	<b>196,6</b>
	carne de bovină		150	112,5	22,73	7,88	0	168,75
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Legume înăbușite</b>	<b>1/100</b>	<b>162,4</b>	<b>124,4</b>	<b>2,18</b>	<b>2,17</b>	<b>28,73</b>	<b>95,2</b>
	cartofi		110	79,2	1,58	0,08	15,05	63,36
	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		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>11,27</b>	<b>48,07</b>
	mere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote. g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
<b>Total Prânzul</b>								
<b>Gustarea II</b>								
1	Coptură în asortiment cu magiun/gem, miez de nuci	1/100	102	100,1	8,62	9,4	42,35	286,71
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,5	36,5	179
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,68	1,29	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		3	3	0,25	0,06	0,54	3,15
	magiun/gem		5	5	0,07	0,01	3,29	11,53
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
<b>Total Gustarea II</b>								
<b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
					12,62	15,4	50,35	386,71
					65,29	48,49	240,15	1538,25
<b>ZIUA A NOUA - JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Terci din crupe de hrișcă/orz cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de hrișcă/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
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	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	Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote. , g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul I</b>					<b>10,28</b>	<b>13,54</b>	<b>47,60</b>	<b>364,95</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fruite proaspete de sezon - banane</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din broccoli cu semințe de susan</b>	<b>1/50/5</b>	<b>87</b>	<b>66,25</b>	<b>1,98</b>	<b>5,53</b>	<b>4,2</b>	<b>68,45</b>
	brocoli		50	36	0,72	0	2,16	12,24
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă Tărănească cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>122,6</b>	<b>92,11</b>	<b>1,28</b>	<b>3,7</b>	<b>13,58</b>	<b>70,82</b>
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		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
<b>3</b>	<b>Pilaf din carne de curcan cu legume</b>	<b>1/200</b>	<b>206,8</b>	<b>188</b>	<b>22,32</b>	<b>9,84</b>	<b>21,96</b>	<b>263,79</b>
	fileu de curcan		150	135	20,25	7,29	0	151,2



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protei., g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	boabe de orez		24	23,76	1,73	0,48	14,97	86,72
	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
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>1/150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>11,27</b>	<b>48,07</b>
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>5</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>28,72</b>	<b>20,33</b>	<b>66,85</b>	<b>536,27</b>

#### Gustarea II

<b>1</b>	<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun/gem</b>	<b>1/120/8</b>	<b>134</b>	<b>132</b>	<b>18,56</b>	<b>14</b>	<b>11,04</b>	<b>292,84</b>
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,71	0,06	3,96	21,21
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,62	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	gem/magiun		9	9	0,13	0,01	5,92	20,75
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5% grăsimi</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
	<b>Total Gustarea II</b>				<b>24,56</b>	<b>14,1</b>	<b>17,04</b>	<b>384,84</b>
	<b>TOTAL ZIUA A NOUA – JOI</b>				<b>64,96</b>	<b>48,39</b>	<b>162,29</b>	<b>1410,66</b>

#### ZIUA A ZECEA – VINERI

#### Dejun

<b>1</b>	<b>Terci din crupe de grâu cu lapte, stafide</b>	<b>1/200</b>	<b>186</b>	<b>185,8</b>	<b>7,07</b>	<b>5,11</b>	<b>33,06</b>	<b>214,04</b>
	crupe de grâu		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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Prot e, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
<b>2</b>	<b>Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime</b>	<b>1/40/10</b>	<b>50</b>	<b>49,6</b>	<b>5,74</b>	<b>3,07</b>	<b>19,2</b>	<b>144,05</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 ceag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>202</b>	<b>202</b>	<b>6,2</b>	<b>4,27</b>	<b>11,08</b>	<b>108,58</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,2	0,27	1,08	4,58
<b>Total Dejunul I</b>								
<b>19,01 12,45 63,34 466,67</b>								
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - portocala</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,26</b>	<b>0,10</b>	<b>15,02</b>	<b>62,98</b>
<b>Total Gustarea I</b>								
<b>1,26 0,1 15,02 62,98</b>								
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Supă cu tăiței de casă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>131,08</b>	<b>108,2</b>	<b>3,01</b>	<b>3,98</b>	<b>27,01</b>	<b>126,91</b>
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,8	72
	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 în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	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		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



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Procent g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	<b>Pârjoală din fileu de pește</b>	1/75	134,4	81	12,58	3,26	7,59	84,73
	fileu de pește merluciu		120	68	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
3	<b>Vinegretă din legume fierte</b>	1/100	142,4	119	2,02	2,12	12,32	68,24
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,76
	cartofi		30	21,6	0,43	0,02	4,4	17,28
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mazăre verde(prelucrată termic)		15	15	0,45	0,03	1,95	6
	castraveți murați cu conținut de sare pînă la 1,5 gr.per 100gr.produs		20	20	0,2	0,04	0,6	2,4
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	<b>Compot fructe proaspete</b>	1/150	53	47	0,18	0	7,94	32,85
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	<b>Pâine din făină integrală</b>	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	<b>Total Prânzul</b>				<b>20,76</b>	<b>10,35</b>	<b>70,7</b>	<b>397,87</b>
<b>Gustarea II</b>								
1	<b>Salată din conopidă cu legume, semințe de in</b>	1/100	152	123	2,92	5,59	42,84	80,15
	conopidă		100	80	1,6	0,08	40	20
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	praz		5	4	0,03	0,01	0,23	0,94
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protei., g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Ou fiert - de găină de categorie «Exstra»	1/52	60	52,2	6,75	5,22	0,59	74,64
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	1/40	40	40	3,21	0,48	19,2	106,8
4	Suc100%din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per liter	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
Total Gustarea II					14,56	11,49	71,83	315,59
<b>TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI</b>					<b>55,59</b>	<b>34,39</b>	<b>220,89</b>	<b>1243,11</b>
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								