

Meniu model unitic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (vârsta 5-7 ani)
cu regim de activitate 10,5 ore
din orașul Chișinău pentru anul 2024 sezon (Vară-toamnă)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din orz cu unt	1/100	35	35	3,58	1,94	22,90	131,42
	crupe de orz		30	30	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tartina cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/14	55	54,40	6,98	4,37	19,20	162,67
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Dejunul I				10,62	6,33	46,6	312,06
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/175	200	176	0,70	0	19,89	82,72
	Total Gustarea I				0,70	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	87,20	73	1,83	5,56	3,94	66,03
	roșii proaspete		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	ardei dulci		30	22,50	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de floarea soarelui		5	5	0	3,50	0	32,75
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/5	173,80	132,61	7,43	6,93	16,44	130,97
	șold de pui dezosat, fără piele		50	35	6,06	3,15	0,67	56,70
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,60	0,21	0,03	0,20	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	orez boabe		5	4,95	0,36	0,10	3,12	18,07
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc de lămâie		2	1,20	0,01	0	0,11	0,35
	sare iodată		0,8	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratăată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gușas din carne de pui în sos roșu din legume	1/100	154,40	117,20	12,91	8,41	16,47	152,4
	șold de pui dezosat, fără piele		100	70	12,11	6,3	1,33	113,4
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Cuscus cu unt	1/100	32,2	32,2	3,02	2,03	22,23	121,22
	cuscus		30	30	3,00	0,39	22,2	108
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	45,5	0,38	0,17	7,6	32,15
	vișine		50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				28,54	24,09	82,52	587,91

Cina

1	Pâpânași din brânză de vaci cu caise, gem/magIun	1/120/10	156	154,05	19,5	14,40	27,87	366,59
	brânză de vaci (tratăă termic)		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Extras»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	1	0,10	7,30	35,80
	caise(fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/lu panare		3	3	0,30	0,03	2,19	10,74
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	gem/magIun		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
	Total Cina				23,5	20,40	35,87	466,59
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI				63,36	50,82	184,88	1449,28

ZIUA A DOUA-MARTI

DeIun

1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	195	194,8	7,50	5,24	24,77	184,48
	crupe de mei		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,50	106,50
3	Lapte Fert cu cacao	1/200	202	202	6,40	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	Total DeIunul I				15,95	11,9	54,35	399,56

Gustarea I

1	Fructe proaspete - struguri	1/130	150	130,5	0,91	0,26	23,49	90,05
	Total Gustarea I				0,91	0,26	23,49	90,05

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
	roși		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
2	Supă „Țărănească” cu smântână	1/200/5	171,80	138,31	1,70	3,69	11,27	88,92
	cartofi		40	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdețică		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi (trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoale din fileu de pește	1/60	142,20	89,00	12,58	3,30	10,93	101,43
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Tocană din legume	1/100	192,2	170,5	1,32	2,18	20,08	61,89
	vântă		140	126,00	0,76	0,13	6,30	30,24
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roși		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	43	38,2	0,14	0	6,95	28,71
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,54
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				18,88	10,16	66,27	371,22
Cina								
1	Omeletă naturală	1/100	112,2	101,8	9,95	9,56	2,20	133,33
	ouă de găină de categorie «Extra»		80	69,6	9,05	6,96	0,7	99,73
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsimi		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Salată din legume cu semințe de in	1/100	122,2	106,3	1,91	5,51	4,84	68,52
	castraveți		70	65,1	0,52	0	1,95	7,81
	ardei		40	30	0,3	0	1,8	9
	praz(ceapă)		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
2	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				15,16	15,57	30,74	326,62
	TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI				50,90	37,89	174,85	1187,45
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Supă de orez cu lapte	1/200	195	194,8	6,57	5,44	23,97	186,06
	orez boabe		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tărâta cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
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
	Total Dejunul I				16,29	18,40	54,38	467,54
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane	1/140	200	140	1,40	0,42	30,80	124,60
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2	7	1,72	65,50
	Total Gustarea I				3,40	7,42	32,52	190,10
Prânz								
1	Dovleci copți porți	1/50	102,2	77,2	0,45	2,23	4,28	27
	dovleci		100	75	0,45	0,23	4,28	9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă pîreu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crut	1/200/5/20	151,8	127,36	5,46	4,02	36,13	164,42
	mazăre uscată/fasole		10	9,95	2,29	0,10	5,27	31,24
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	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	0,40	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdețea		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime (tratăată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
3	Gușas din carne de porcînă cu legume înăbușite	1/160	272,6	194,2	3,58	13,45	33,89	181,60
	carne de porcînă degrasată și dezosată		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16

N	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
d/o								
	cartofi		100	72,0	1,44	0,07	13,68	57,60
	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 iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	43	39	0,25	0	7,65	33,41
	prune		40	36	0,25	0	4,68	21,24
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				12,71	20,69	97,79	491,57

Cina								
1	Copură cu stafide și semințe de susan	1/100/5	108	106,05	8,66	9,66	49,16	318,15
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,50	36,50	179,00
	ouă de găină de categorie «Extrav»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Suc100%din fructe cu mai puțin de 5g de zahăruri pe litru	1/200	200	200	1,68	0,20	9,20	54,00
	Total Cina				10,34	9,86	58,36	372,15
	TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI				42,74	56,37	243,05	1521,36

ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă cu lapte	1/200	195	194,80	7,50	5,24	24,77	184,48
	crupe de hrișcă		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tărâta 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 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Dejunul I				10,88	13,94	48,60	375,35

Gustarea I								
1	Fructe proaspete - prune	1/135	150	135	0,95	0	17,55	79,65
	Total Gustarea I				0,95	0	17,55	79,65

Prânz								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,30	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Bors cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	171,8	138,31	2,28	3,69	14,72	96,60
	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	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8,00	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdețică		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi(tratăată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de curcan cu varză înăbușită	1/160	252,80	192,70	21,94	2,37	6,12	194,12
	fileu de curcan		120	84	21	0,34	0	142,80
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,8	0,80	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	43	35	0,29	0,10	5,85	24,65
	piersici		40	32	0,29	0,10	2,88	12,48
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				27,74	7,15	44,11	408,39

Cina

1	Budincă din brânză de vaci cu caise, magiun/gem	1/160/10	156	154	19,26	15,08	25,15	364,32
	brânză de vaci(tratăată termic)		100	100	16,00	9,00	1,00	201,00
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	caise(fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	smântână 15% grăsimi(tratăată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Chefir 2,5% grăsimi	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
	Total Cina				25,26	15,18	31,15	456,32
	TOTAL ZIUA A PATRA – JOI				64,83	36,27	141,41	1319,71

ZIUA A CINCEA – VINERI

		Dejun						
1	Ou fierți	1/50	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/14	65	64,4	7,06	12,57	19,33	228,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Lapte fierț 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
	Total Dejunul I				20,25	22,07	30,93	412
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pierșci	1/160	200	160	1,44	0,48	14,40	62,40
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
	Total Gustarea I				3,44	7,48	16,12	127,90
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/30	35,00	32,55	0,26	0	0,98	3,91
	castraveți		35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
2	Supă cu tălței de casă și smântână	1/200/5	136,80	111,51	3	3,94	19,4	129,11
	tălței de casă		20	20	2	0,26	14,80	72,00
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,60	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,40	1,71
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână(tratăță termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/60	142,4	87,20	11,87	3,19	1,4	78,85
	fileu de pește pur (merluțiu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	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
4	Piaf din orez cu legume	1/100	72,40	65	2,05	2,49	26,15	104,11
	orez boabe		20	19,8	1,45	0,40	12,47	72,27
	ceapă		20	16,80	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	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	43,00	37,40	0,34	0,14	6,75	28,68
	caise		40	34,40	0,34	0,14	3,78	16,51
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33,00	33,00	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				20,49	10,75	70,52	429,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Cina								
1	Terci din fulgi de ovăz, stafide, unt fulgi de ovăz stafide unt fără grăsimi vegetale 82,5% zahăr	1/200	40 25 10 2	39,75 24,75 10 2	3,16 2,97 0,17 0,02	2,16 0,25 0,27 1,64	27,88 16,58 8,30 0,03	149,65 88,36 35,90 13,22
2	Covrigel fără grăsimi hidrogenizate zahăr	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Ceai cu lămâie ceai zahăr lămâie	1/200	14,02 0,02 4 10	10,02 0,02 4 6	0,06 0 0,06 5,97	0,02 0 0,02 2,93	4,5 0 0,54 52,13	17,97 0 1,74 247,62
Total Cina								
					50,15	43,23	169,70	1217,32
TOTAL ZIUA A CINCEA - VINERI								
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase cu unt paste integrale diferite unt fără grăsimi vegetale 82,5% sare iodată	1/120	37,20 35 2 0,2	37,20 35 2 0,2	3,52 3,50 0,02 0	2,10 0,46 1,64 0	25,93 25,90 0,03 0	139,22 126,00 13,22 0
2	Tărtiță cu brânză cu ceag tare 45% grăsimi pâine din făină de grâu fortificată cu acid folie și Fe brânză cu ceag tare 45% grăsimi	1/40/14	55,00 40 15	54,40 40 14,40	3,74 0 3,74	4,37 0,48 3,89	19,20 19,20 0	162,67 106,8 55,87
3	Ceai cu lămâie ceai zahăr lămâie	1/200	14,02 0,02 4 10	10,02 0,02 4 6	0,06 0 0 0,06	0,02 0 0 0,02	4,5 0 3,96 0,54	17,97 0 16,23 1,74
Total Dejunul I								
					7,32	6,49	49,63	319,86
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/175	200	176	0,70	0	19,89	82,72
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2,00	7	1,72	65,50
Total Gustarea I								
					2,70	7	21,61	148,22
Prânz								
1	Legume proaspete porționate roși	1/25	30 30	28,50 28,5	0,17 0,17	0 0	1,20 1,20	5,13 5,13
2	Supă cu carne de pui , legume și smântână fileu de pui rădăcină de telină ceapă morcov ardei dulci tomate în suc propriu verdeață ulei de floarea soarelui rafinat unt fără grăsimi vegetale 82,5%	1/200/30/5	166,80 50 50 15 15 15 10 3 2 1	127,01 35 35 12,6 12 11,3 10 2,31 2 1	13,54 12,50 0,25 0,21 0,16 0,11 0,1 0,06 0 0,01	4,72 1 0,07 0,03 0,01 0 0,04 0 2 0,82	12,94 0,50 1,05 9,20 0,84 0,68 0,30 0,20 0 0,01	113,04 57,0 5,60 4,03 4,92 3,38 1,90 0,80 18 6,61

N	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pâiñoale din carne de pui cu legume	1/140	122,40	90,80	25,95	4,14	11,93	161,39
	fileu de pui		100	70	25	2	1	114
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Pireu din linte	1/100	32,20	31,81	2,68	1,76	5,98	47,57
	linte		30	29,61	2,66	0,12	5,95	34,35
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	43	37,4	0,34	0,14	6,75	28,68
	caise		40	34,4	0,34	0,14	3,78	16,51
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				45,65	11,75	54,64	440,95

Cina

1	Pâpănași din brânză de vaci cu stafide, gem/magiun	1/120/10	155	153,05	19,4	14,39	27,14	363,01
	brânză de vaci (trată termic)		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	1	0,10	7,30	35,80
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/ă panare		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
3	laurt natural 2,5% fără adaos de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
	Total Cina				23,4	20,39	35,14	463,01
	TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI				79,07	45,63	161,02	1372,04

ZIUA A ȘAPTEA - MARTI

Dejun

1	Terci din grīs cu lapte	1/200	195	194,80	7,50	5,24	24,77	184,48
	crupe de grīs		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,2	0,13	66,10
3	Lapte fierț cu cacao	1/200	202	202	6,40	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
	Total Dejunul I				17,22	18,2	55,18	465,96

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/130	150	130,5	0,91	0,26	23,49	90,05
Total Gustarea I					0,91	0,26	23,49	90,05
Prânz								
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	171,80	138,31	2,28	3,69	20,01	95,76
	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	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratăată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/60	142,2	87,00	11,87	3,19	6,69	78,01
	fileu de pește pur (merluțiu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	27,20	27,00	2,99	1,89	16,61	97,68
	crupe de porumb		25	24,80	2,97	0,25	16,58	84,46
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	43	35,00	0,29	0,10	5,85	24,65
	piersici		40	32,00	0,29	0,10	2,88	12,48
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,85	12,09	69,28	408,24
Cina								
1	Omeletă naturală cu legume, semințe de in	1/140/5	157,2	140,80	11,21	13,06	4,76	173,80
	ouă de găină de categorie «Exstra»		80	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	roși		20	19	0,11	0	0,80	3,42
	ardei		20	15	0,15	0	0,90	4,50
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
3	Pâine cu făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	Total Cina		14,51	13,56	14,51	13,56	28,46	298,57
	TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI		53,49	44,11	17,641	1262,82		
	ZIUA A OPTA - MIERCURI							
	Dejun							
1	Supă cu orez, caise, lapte	1/200	205	205	6,74	5,71	32,27	221,96
	boabe de orez		20	20	1,45	0,40	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	caise(fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Dejunul I		9,55	6,48	56,52	319,93		
	Gustarea I							
1	Fructe proaspete de sezon - prune	1/135	150	135,00	0,95	0	17,55	79,65
	Total Gustarea I		150	135,00	0,95	0	17,55	79,65
	Prânz							
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
2	Supă cu arpacas, legume și smântână	1/200/5	131,8	106,81	2,29	3,79	22,28	93,05
	crupe de arpacas		10	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	rădăcină de felină		50	36,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2,00	0	2	0	18,00
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratăta termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârtoală din carne de porcină	1/70	134,20	89,40	1,88	15,33	8,83	120,85
	carne de porcină dezosată		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	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	4	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Varză măbușită cu legume	1/100	134,20	110,60	0,98	4,07	11,31	68,67

N	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	45,50	0,38	0,17	7,60	32,15
	vișine		50	42,50	0,38	0,17	4,63	19,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Pânzul				7,78	20,28	56,13	339,07
Cina								
1	Tocană din legume	1/100	152,20	134,50	1,10	2,14	18,28	53,25
	vânăta		100	90,00	0,54	0,09	4,50	21,60
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	rosii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Terci din arnăut cu unt	1/100	27,2	26,95	2,99	1,89	16,61	101,58
	crupe de arnăut		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Suc100%din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri p	1/200	200	200	1,68	0,20	9,20	54,00
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	Total Cina				9,01	4,71	63,29	315,63
	TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI				27,29	31,47	193,49	1054,28
ZIUA A NOUA - JOI								
Dejun								
1	Ou fierț	1/50	60	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	ouă de găină de categorie «Extrasra»		60	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/14	65	64,40	7,06	12,57	19,33	228,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Lapte fierț cu cacao	1/200	202	202	6,40	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	Total Dejunul I				20,25	22,07	30,93	412,00
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - banane	1/140	200	140	1,40	0,42	30,80	124,60
	Total Gustarea I				1,40	0,42	30,80	124,60
Pânz								
1	Salată din legume proaspete cu seminte de floarea so	1/50/5	92,20	77	1,92	5,57	4,17	66,99
	roșii proaspete		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	ardei dulci		30	22,50	0,23	0	1,35	6,75

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucoide, g	Valoarea calorica, kcal
	spanac		20	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40
	praz/ceapă)		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu fasole/mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	141,8	117,86	5,30	4,02	35,83	161,62
	fasole/mazăre uscată		10	9,95	2,19	0,10	5,37	30,15
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdețată		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsimi(tratăta termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/160	192,60	149,20	23,98	2,63	26,95	245,33
	fileu de curcan		120	84	21,00	0,34	0	142,80
	crupe de hrișcă		20	19,8	2,38	0,20	13,27	71
	ceapă		20	16,80	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	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	43	39	0,25	0	7,65	33,41
	prune		40	36	0,25	0	4,68	21,24
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				34,42	13,21	90,44	592,49
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere, caise, semințe de su	1/150	195	187,50	16,76	14,88	40,05	389,63
	brânză de vaci (tratăta termic)		50	50	8	4,50	0,50	100,50
	ouă de găină de categorie «Exstra»		30	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	mere proaspete		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	chefir 2,5% grăsimi		30	30,00	0,90	0,02	0,90	13,80
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	3	0,30	21,90	107,40
	caise(fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Chefir 2,5% grăsimi	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
	Total Cina				22,76	14,98	46,05	481,63
TOTAL ZIUA A NOUA - JOI					78,83	50,68	198,22	1610,72

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Cuscuș cu lapte	1/200	195	195	7,12	5,30	26,30	185,79
	cuscuș cu lapte		20	20	2,00	0,26	14,80	72,00
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
3	Lapte fierț cu cacao	1/200	202	202	6,40	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
	Total Dejunul I				16,84	18,26	56,71	467,27
Gustarea I								
1	Fruite proaspete - caise	1/172	200	172	1,72	0,69	18,92	82,56
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
	Total Gustarea I				3,72	7,69	20,64	148,06
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/30	35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
	castraveți		35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
2	Supă „Țărănească” cu smântână	1/200/5	171,8	138,31	1,70	3,69	11,27	88,92
	cartofi		40	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdețică		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratăta termic)		0,8	0,8	0	0	0	0
			5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Perişoare din fileu de pește	1/65	142,40	89,20	12,58	3,30	10,93	101,43
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Pireu de cartofi	1/120	170,4	128,40	2,76	0,51	21,52	96,80
	cartofi		150	108,00	2,16	0,11	20,52	86,40
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1,00	10,40
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot fructe proaspete	1/150	43	38	0,14	0	6,95	28,71
	mere		40	35	0,14	0	3,98	16,54

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				20,41	8,49	67,49	404,91
Cina								
1	Terci din orez cu unt, stafide	1/120	40	39,75	2,00	2,41	26,89	151,63
	hoabe de orez		25	24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Cina				4,11	4,81	49,89	276,1
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					45,08	39,25	194,73	1296,34
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								