



**COORDONAT**  
Șef CSP mun. Chișinău

**Dna Eudochia Teaci**

16 11 2024

**APROBAT**

Șef adjunct DGETS mun. Chișinău

**Dnul Andrei Pavaloi**

AS maicbur 2024



**MENIU - MODEL**

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

cu regim de activitate de 10,5 ore

din orașul Chișinău pentru anul 2024 - 2025 (sezon iarnă - primăvară)

**Chișinău 2024**

Meniu model unic pentru copii din instituțiile de educație timpurie (5-7 ani)  
 cu regim de activitate de 9,5-10 ore  
 din orașul Chișinău pentru anul 2024 -2025 sezon (iarnă-primăvară)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Paste cu unt	1/100	42	42	4,02	2,16	29,63	157,22
	paste făinoase- diferite		40	40	4	0,52	29,60	144
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Dovleac/măr copt	1/35	50	35	0,35	0	2,10	9,10
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,10	9,10
3	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/45/10/14	70	69,4	7,47	12,63	21,73	242,12
	pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
4	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					11,90	14,81	57,96	426,41
<b>Gustarea I</b>								
1	Fructe proaspete - mere	1/176/10	200	176	0,70	0	19,89	82,72
	Miez de nuci		10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
Total Gustarea I					2,70	7,00	21,61	148,22



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume porționate</b>	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	<b>Zeamă cu carne de pui și smântână</b>	1/200/5	148,8	111,2	7,44	6,87	7,37	125,59
	șold de pui dezosat, fără piele		50	35	6,06	3,15	0,67	56,7
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	crupe de arpacaș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	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	1,2	0,01	0	0,11	0,35
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	<b>Carne de pui înăbușită cu varză, orez și legume</b>	1/160	262,8	205,5	14,07	8,59	14,99	207,86
	șold de pui dezosat, fără piele		100	70	12,11	6,30	1,33	113,40
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	1,68	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	orez		10	9,9	0,72	0,20	6,24	36,14
	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		0,8	0,8	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	47,97
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,8
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Total Prânzul</b>					24,64	16,63	49,61	466,70
<b>Cina</b>								
1	<b>Budincă din brânză de vaci cu gem/magium</b>	1/120/10	147	145	19,09	14,81	17,84	332,47
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	smântână 15% grăsime(tratăță termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	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
	gem/magium		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	<b>Laurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr</b>	1/200	200	200	4	6	8	100
	<b>Total Cina</b>				23,09	20,81	25,84	432,47
<b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI</b>					62,33	59,25	155,02	1473,80
<b>ZIUA A DOUA-MARTI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din crupe de mei cu lapte</b>	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de mei		20	19,8	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,5	78
	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	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,50
3	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	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
	<b>Total Dejunul I</b>				15,35	11,5	53,35	389,16



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - banane</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,40</b>	<b>0,42</b>	<b>30,80</b>	<b>124,60</b>
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>1,40</b>	<b>0,42</b>	<b>30,80</b>	<b>124,60</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată vitaminosă cu semințe de in</b>	<b>1/50/5</b>	<b>67,2</b>	<b>57,2</b>	<b>1,45</b>	<b>5,53</b>	<b>5,31</b>	<b>72,57</b>
	morcov		35	28	0,36	0,03	1,96	11,48
	mere		25	22	0,09	0	2,49	10,34
	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	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>171,8</b>	<b>138,31</b>	<b>2,28</b>	<b>3,69</b>	<b>14,72</b>	<b>96,6</b>
	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	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	0,3	1,9
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui 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
<b>3</b>	<b>Pârjoale din fileu de pește cu sos alb</b>	<b>1/65/30</b>	<b>190,2</b>	<b>134,2</b>	<b>13,85</b>	<b>4,94</b>	<b>9,58</b>	<b>139,07</b>
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,80	26,7
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	0,42	1,76
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53

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
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	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 iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Pilaf de orez cu legume</b>	<b>1/100</b>	<b>42,20</b>	<b>38,4</b>	<b>1,71</b>	<b>2,07</b>	<b>13,90</b>	<b>92,30</b>
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	unt fără grăsimi vegetale		2	2,0	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	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>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>22,16</b>	<b>17,40</b>	<b>69,18</b>	<b>526,01</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din brocoli, conopidă, roșii</b>	<b>1/100</b>	<b>157,2</b>	<b>125,9</b>	<b>2,08</b>	<b>2,06</b>	<b>28,02</b>	<b>50,78</b>
	brocoli		60	43,2	0,86	0	2,59	14,69
	conopidă		60	48,0	0,96	0,05	24	12
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
<b>2</b>	<b>Omletă naturală</b>	<b>1/100</b>	<b>112</b>	<b>101,6</b>	<b>9,95</b>	<b>9,56</b>	<b>2,2</b>	<b>133,33</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		80	69,6	9,05	6,96	0,7	99,73
	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



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/45	45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
4	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				15,74	12,18	56,32	322,23
<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARTI</b>					<b>54,65</b>	<b>41,50</b>	<b>209,65</b>	<b>1362,00</b>

ZIUA A TREIA – MIERCURI

Dejun									
1	Terci din crupe de hrișcă cu lapte	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08	
	crupe de hrișcă		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 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	1/45/10	55	55	3,73	8,74	21,73	186,25	
	pâine din făină de grâu, fumatat de fier, acid folic		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15	
	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				17,03	17,86	56,58	468,91	
<b>Gustarea I</b>									
1	Fructe proaspete - portocale	1/126	180	126	1,13	0,13	13,86	59,22	
	Total Gustarea I				1,13	0,13	13,86	59,22	
<b>Prânz</b>									
1	Salată din sfeclă roșie cu miez de nuci	1/40/5	67	55	1,84	5,51	5,84	70,63	
	sfeclă roșie fiartă		55	44	0,75	0	4,75	18,92	

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Ghucide, g	Valoarea calorica, kcal
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	miez de nuci/ alune de pădure		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă cu fasole/ mazăre uscată, smântână și crutoane</b>	<b>1/200/5/20</b>	<b>151,8</b>	<b>128,69</b>	<b>6,33</b>	<b>4,09</b>	<b>26,85</b>	<b>174,48</b>
	fasole/ mazăre uscată		15	14,93	3,28	0,15	8,06	45,22
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	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
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	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
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	smântână 15% grăsime(trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-cruatoane		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
<b>3</b>	<b>Prjioale din carne de porcină</b>	<b>1/75</b>	<b>142,4</b>	<b>97,6</b>	<b>2,49</b>	<b>13,43</b>	<b>12,17</b>	<b>140,39</b>
	carne de porcină		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Cartofi înăbușiți cu legume</b>	<b>1/100</b>	<b>212,4</b>	<b>162,2</b>	<b>2,77</b>	<b>2,16</b>	<b>24,12</b>	<b>121,44</b>
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,40
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	1,68	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		20	19	0,11	0	0,80	3,42



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 rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	53	37,8	0,18	0,05	7,83	30,33
	gutue		40	28,8	0,12	0,03	4,32	16,42
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
	Total Prânzul				16,31	26,14	91,21	614,67
<b>Cina</b>								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/90	96	94,05	6,66	8,06	41,99	271,65
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		40	40	4	0,4	29,2	143,20
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,40
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,90
2	Sucitor pentru fructe cu mar puțin de zahăr zămentat per	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
	Total Cina			8,34	8,26	51,19	325,65	
<b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>				42,81	52,39	212,84	1468,45	
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Terci din crupe de grîș cu lapte	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de grîș		20	19,8	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/45/10</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>3,73</b>	<b>8,74</b>	<b>21,73</b>	<b>186,25</b>
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
<b>3</b>	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>	<b>14,02</b>	<b>10,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>4,50</b>	<b>17,97</b>
	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
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>10,69</b>	<b>13,6</b>	<b>50,00</b>	<b>378,3</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - mere</b>	<b>1/176</b>	<b>200</b>	<b>176</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>19,89</b>	<b>82,72</b>
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>19,89</b>	<b>82,72</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/25</b>	<b>30</b>	<b>28,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>1,20</b>	<b>5,13</b>
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
<b>2</b>	<b>Supă cu tăței de casă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>121,8</b>	<b>97,71</b>	<b>1,97</b>	<b>3,81</b>	<b>11,77</b>	<b>91,98</b>
	tăței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ardei dulci		10	8	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal		
3	<b>Carne de curcan cu păstăi înăbușită</b>	1/140	302,8	249,7	24,07	2,68	9,48	214,56		
		Fileu de curcan	120	84	21	0,34	0	142,80		
		păstăi verzi congelate	150	136,5	2,73	0,27	7,78	45,05		
		ceapă	10	8,4	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		
		ulei de floarea soarelui	2	2	0	2	0	18		
		sare iodată	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
				pere	10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
zahăr	3			3	0	0	2,97	12,17		
<b>Pâine cu făină integrală</b>	1/30			30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
<b>Total Prânzul</b>					29,08	7,66	48,12	437,14		
<b>Cina</b>										
1	<b>Sarlotă din brânză de vaci, mere, semințe de susan</b>	1/140/5	164	156,5	15,99	14,6	29,89	340,47		
		brânză de vaci	50	50	8	4,5	0,5	100,5		
		ouă de găină de categorie «Exstra»	30	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32		
		făină de grâu, fumarat de fier, acid folic	30	30	3	0,3	21,9	107,4		
		mere	30	26,4	0,11	0	2,98	12,41		
		chefir 2,5% grăsimi	10	10	0,3	0,01	0,03	4,6		
		praf de copt	2	2	0,17	0,04	0,36	2,1		
		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		
		ulei de floarea soarelui	2	2	0	2	0	18		
2	<b>Chefir 2,5% grăsimi</b>	semințe de susan	5	5	1	3,5	0,86	32,75		
		1/200	200	200	6	0,1	6	92		
<b>Total Cina</b>					21,99	14,7	35,89	432,47		
<b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI</b>					62,46	35,96	153,90	1330,63		

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

**ZIUA A CINCEA – VINERI**

**Dejun**

1	<b>Supă cu orez, lapte</b>	1/200	174	173,8	5,96	4,22	22,95	169,05
	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 82,5 % zahăr		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
2	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	1/25	25	25	0	0	2,97	12,17
	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	1/200	202	202	6,4	4,28	11,08	108,58
3	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>					15,11	9,25	53,78	357,63

**Gustarea I**

1	<b>Fructe proaspete - mandarine</b>	1/133	180	133,2	1,07	0,27	106,56	50,62
<b>Total Gustarea I</b>					1,07	0,27	106,56	50,62

**Prânz**

1	<b>Salată din legume cu semințe de floarea soarelui</b>	1/50/5	57,2	50,7	1,32	5,50	2,96	60,38
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	<b>Supă Tărănească cu smântână</b>	1/200/5	314	225,31	13,57	6,88	12,67	167,77
2	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,4	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	0,3	1,9



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	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(tratată termic)		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>142,2</b>	<b>87,00</b>	<b>11,87</b>	<b>3,19</b>	<b>1,40</b>	<b>78,85</b>
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	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
<b>4</b>	<b>Mămăligă cu unt</b>	<b>1/100</b>	<b>26,2</b>	<b>25,95</b>	<b>2,98</b>	<b>1,07</b>	<b>16,59</b>	<b>94,97</b>
	crupe de porumb		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete asortii</b>	<b>1/150</b>	<b>53</b>	<b>44,2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>7,49</b>	<b>30,45</b>
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,54
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>32,64</b>	<b>17,56</b>	<b>55,51</b>	<b>509,82</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>1/100</b>	<b>194,2</b>	<b>160</b>	<b>3,02</b>	<b>4,13</b>	<b>16,84</b>	<b>105,76</b>
	sfeclă roșie		80	64	1,09	0	6,91	27,52
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mazăre verde conservată (tratată termic)		15	15	0,75	0,03	1,95	6,00

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	castraveți murăți cu conținut de sare pînă la 1,5gr. per 100gr produs		20	20	0,2	0,04	0,6	2,40
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	4	0	36
2	<b>Ou fiert - de găină de categorie «Exstra»</b>	1/52	60	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
3	<b>Compot din fructe uscate</b>	1/200	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
4	<b>Tartină cu brînză cu ceag tare 45% grăsime</b>	1/45/14	60	59,40	7,39	4,43	21,6	176,02
	pâine din făină de grâu, fumatat de fier, acid folic		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	brînză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
	<b>Total Cina</b>				17,37	14,05	50,23	404,5
	<b>TOTAL ZIUA A CINCEA - VINERI</b>				66,19	41,13	266,08	1322,57

ZIUA A SASEA - LUNI

Dejun

1	<b>Terci din fulgi de ovăz cu unt</b>	1/100	30	29,75	2,99	1,89	19,58	113,75
	fulgi de ovăz		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
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	<b>Dovleac/măr copt</b>	1/35	50	35	0,35	0	2,10	9,10
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,10	9,10
3	<b>Tartină cu unt și brînză cu ceag tare 45% grăsime</b>	1/45/10/14	70	69,40	7,47	12,63	21,73	242,12
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,10
	brînză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
4	<b>Ceai cu lămâie</b>	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



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>10,87</b>	<b>14,54</b>	<b>47,91</b>	<b>382,94</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - mere</b>	<b>1/176/10</b>	<b>200</b>	<b>176</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>19,89</b>	<b>82,72</b>
	Miez de nuci/ alune de pădure		10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>2,70</b>	<b>7,00</b>	<b>21,61</b>	<b>148,22</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/25</b>	<b>35</b>	<b>28,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>1,20</b>	<b>5,13</b>
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
<b>2</b>	<b>Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână</b>	<b>1/200/30/5</b>	<b>136,8</b>	<b>101,71</b>	<b>9,52</b>	<b>4,38</b>	<b>3,59</b>	<b>90,28</b>
	fileu de pui		50	35	8,75	0,70	0,35	39,90
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	0,42	1,76
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui		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
<b>3</b>	<b>Gulaș din fileu de pui</b>	<b>1/60</b>	<b>132,4</b>	<b>98,8</b>	<b>17,84</b>	<b>3,47</b>	<b>2,40</b>	<b>106,51</b>
	fileu de pui		100	70	17,50	1,4	0,70	79,80
	ceapă		10	8,4	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
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	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	Cuscuș cu unt	1/100	41,4	41,4	4,01	1,34	29,61	150,61
		cuscuș	40	40	4	0,52	29,60	144
		unt fără grăsimi vegetale 82,5 %	1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
		sare iodată	0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
		prune	10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
		zahăr	3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
		Total Prânzul			34,41	10,36	62,47	478,00
<b>Cina</b>								
1	Păpănași din brânză de vaci cu gem/magium brânză de vaci ouă de găină de categorie «Exstra» făină de grâu, fumarat de fier, acid folic praf de copt unt zahăr ulei de floarea soarelui rafinat magium/gem	1/120/10	143	141,05	19,02	13,28	18,35	317,39
		100	100	16	9	1	201	
		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66	
		10	10	1	0,1	7,3	35,8	
		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1	
		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61	
		3	3	0	0	2,97	12,17	
		2	2	0	2	0	18	
		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05	
		1/200	200	200	4	6	8	100
		Total Cina			23,02	19,28	26,35	417,39
<b>TOTAL ZIUA A SASEA - LUNI</b>								
					71,00	51,18	158,34	1426,55
<b>ZIUA A SAPTEA - MARTI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Supă cu orez, lapte, stafide boabe de orez lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi unt fără grăsimi vegetale 82,5 %	1/200	185	184,8	6,14	5,31	31,27	211,56
		20	19,8	1,45	0,40	12,47	72,27	
		150	150	4,5	3	7,5	78	
		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22	



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
<b>2</b>	<b>Covrigi fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,75</b>	<b>80</b>
<b>3</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>202</b>	<b>202</b>	<b>6,40</b>	<b>4,28</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	0,4	0,28	1,08	4,58
<b>Total Dejunul I</b>					<b>15,29</b>	<b>10,34</b>	<b>62,10</b>	<b>400,14</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - banane</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,40</b>	<b>0,42</b>	<b>30,80</b>	<b>124,60</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>1,40</b>	<b>0,42</b>	<b>30,80</b>	<b>124,60</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată vitaminoasă cu semințe de in</b>	<b>1/50/5</b>	<b>62</b>	<b>53</b>	<b>1,20</b>	<b>5,52</b>	<b>5,00</b>	<b>70,93</b>
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mere		25	22	0,09	0	2,46	10,34
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințem de in		5	5	0,8	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>171,80</b>	<b>138,3</b>	<b>2,28</b>	<b>3,69</b>	<b>14,72</b>	<b>96,60</b>
	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	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
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește înăbușit cu legume	1/75	142,4	87,2	11,87	3,19	1,40	82,73
	fileu de pește pur (merluciu)		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	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	27,2	26,95	2,99	1,89	16,61	97,68
	crupe de porumb		25	24,75	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	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
6	Compot din fructe proaspete	1/150	43	31,8	0,12	0,03	7,29	28,59
	gutuițe		40	28,8	0,12	0,03	4,32	16,42
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	<b>Total Prânzul</b>				<b>21,16</b>	<b>15,22</b>	<b>59,42</b>	<b>453,93</b>

#### Cina

1	Salată din conopidă, ardei dulci, roșii	1/80	132,20	109,0	1,48	2,06	27,01	43,97
	conopidă		60	48,0	0,96	0,05	24	12
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
	roșii		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Omletă naturală	1/100	122	110,3	11,08	10,43	2,28	145,57
	ouă de găină de categorie «Exstra»		90	78,3	10,18	7,83	0,78	111,97
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		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
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/45	45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
4	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 Cina				16,27	13,05	55,39	327,66
<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI</b>					<b>54,12</b>	<b>39,03</b>	<b>207,71</b>	<b>1306,33</b>
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Supă cu paste, lapte	1/200	175	175	6,52	4,90	25,30	175,39
	paste diferite		20	20	2	0,26	14,80	72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,50	78
	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	1/45/10	55	55	3,73	8,74	21,73	186,25
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	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	6,40	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				16,65	17,92	58,11	470,22
<b>Gustarea I</b>								
1	Fructe proaspete de sezon - mandarine	1/133	180	133,2	1,07	0,27	106,56	50,62
	Total Gustarea I				1,07	0,27	106,56	50,62
<b>Prânz</b>								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de floarea soarelui roșii	1/50/5	62,2	54,7	1,41	5,51	3,19	61,34
			30	29	0,17	0	1,20	5,13

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,90	4,50
	praz		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	3,50	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă cu arpacas, legume și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>259,2</b>	<b>189,56</b>	<b>4,43</b>	<b>17,24</b>	<b>23,77</b>	<b>231,79</b>
	crupe de arpacaș		10	10	1	0,13	7,40	36
	rădăcină de jelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	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
<b>3</b>	<b>Perişoare din carne de porcină</b>	<b>1/75</b>	<b>142,4</b>	<b>97,6</b>	<b>2,49</b>	<b>13,43</b>	<b>12,17</b>	<b>140,39</b>
	carne de porcină		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	păine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Păstăi verzi înăbușite cu legume</b>	<b>1/120</b>	<b>222</b>	<b>194,3</b>	<b>3,7</b>	<b>2,37</b>	<b>15,23</b>	<b>95,05</b>
	păstăi verzi congelate		150	136,5	2,73	0,27	7,78	45,05
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	1,68	7,06
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	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
5	Compot din fructe asortii	1/150	43	38,2	0,20	0,02	7,49	30,45
		mere	40	35,2	0,14	0	3,98	16,54
		lămâie	10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
		zahăr	3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,10
		Total Prânzul		14,93	39,47	76,25	636,12	
<b>Cina</b>								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/80	96	94,05	6,64	8,04	41,99	271,65
		făină albă fortificată cu acid folic și Fe	40	40	4	0,40	29,20	143,20
		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	0,60	0,40	1	10,4
		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
		ulei de floarea soarelui rafinat	4	4	0	4	0	36
		drojdie	2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
		stafide	10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
		Sucroza	100	100	1,68	0,20	9,20	54,00
		Total Cina		1/200	200	200	1,68	0,20
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					8,32	8,24	51,19	325,65
ZIUA A NOUA - JOI					40,97	65,9	292,11	1482,61
<b>Dejun</b>								
1	Terci din crupe de orz cu lapte	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08
		crupe de orz	20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
		lapte pasteurizati 2,5-3,2% grăsime	150	150	4,5	3	7,5	78
		unt fără grăsimi vegetale 82,5 %	2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Tartină cu unt	zahăr	3	3	0	0	2,97	12,17
		1/45/10	55	55	3,73	8,74	21,73	186,25
	pâine din făină de grâu albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15

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 82,5 %		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
<b>3</b>	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>	<b>14,02</b>	<b>10,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>4,50</b>	<b>17,97</b>
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>10,69</b>	<b>13,60</b>	<b>50,00</b>	<b>378,30</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon - mere</b>	<b>1/176</b>	<b>200</b>	<b>176</b>	<b>0,70</b>	<b>0</b>	<b>19,89</b>	<b>82,72</b>
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>0,70</b>	<b>0</b>	<b>19,89</b>	<b>82,72</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din sfeclă roșie cu miez de nuci</b>	<b>1/40/5</b>	<b>67</b>	<b>55</b>	<b>1,84</b>	<b>5,51</b>	<b>5,84</b>	<b>70,63</b>
	sfeclă roșie fiartă		55	44	0,75	0	4,75	18,92
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	miez de nuci/ alune de pădure		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă Țărănească cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>171,8</b>	<b>138,31</b>	<b>1,70</b>	<b>3,69</b>	<b>11,27</b>	<b>88,92</b>
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,4	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 jelină		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
<b>3</b>	<b>Pilaf cu carne de curcan și legume</b>	<b>1/150</b>	<b>162,8</b>	<b>123</b>	<b>22,69</b>	<b>2,77</b>	<b>13,87</b>	<b>239,88</b>



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	fileu de curcan		120	84	21	0,34	0	142,80
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	<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	8,30	35,90
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>29,10</b>	<b>13,14</b>	<b>56,65</b>	<b>524,90</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Budincă din brânză de vaci</b>	<b>1/120</b>	<b>137</b>	<b>135</b>	<b>18,95</b>	<b>14,78</b>	<b>11,26</b>	<b>309,42</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 grîș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină de grâu albă fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,5	0,05	3,65	17,90
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,62	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
2	<b>Chefir 2,5% grăsimi</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>92,00</b>
	<b>Total Cina</b>				<b>24,95</b>	<b>14,88</b>	<b>17,26</b>	<b>401,42</b>
<b>TOTAL ZIUA A NOUA – JOI</b>					<b>65,44</b>	<b>41,62</b>	<b>143,80</b>	<b>1387,34</b>
<b>ZIUA A ZECEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din crupe de arnăut cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>175</b>	<b>174,8</b>	<b>6,90</b>	<b>4,84</b>	<b>23,77</b>	<b>174,08</b>
	crupe de arnăut		20	19,8	2,38	0,20	13,27	70,69

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,50	78
	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	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,50
3	<b>Lapte cu cacao</b>	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
	<b>Total Dejunul I</b>				15,35	11,50	53,35	389,16
<b>Gustarea I</b>								
1	<b>Fructe proaspete - portocală</b>	1/126	180	126	1,13	0,13	13,86	59,22
	<b>Total Gustarea I</b>				1,13	0,13	13,86	59,22
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete porționate</b>	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	<b>Supă cu broccoli și smântână, crutoane</b>	1/200/5/20	226,8	173,96	4,00	3,92	18,12	133,28
	brocoli		100	72	1,44	0	4,32	24,48
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,2	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(trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
3	<b>Prjjoală din fileu de pește cu sos roșu</b>	1/75	171,2	115	13,05	5,38	8,38	134,37



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	Fileu de pește pur (merluciu)		120	68	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	0,42	1,76
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	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
	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 iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	<b>Pireu de cartofi</b>	<b>1/100</b>	<b>170,4</b>	<b>128,4</b>	<b>2,76</b>	<b>0,51</b>	<b>21,52</b>	<b>96,80</b>
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,40
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	<b>Compot 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	8,30	35,90
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>22,94</b>	<b>10,98</b>	<b>75,27</b>	<b>497,8</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Salată din varză Pekin, porumb conservat, roșii, semințe</b>	<b>1/100</b>	<b>139,2</b>	<b>123,3</b>	<b>2,96</b>	<b>7,67</b>	<b>6,76</b>	<b>89,75</b>
	varză Pekin		80	65,6	0,79	0,13	2,1	7,87
	porumb conservat (tratat termic)		20	20	1	0,04	2,60	8,00
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	4	0	36
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	<b>Ou fiert - de găină de categorie «Extran»</b>	<b>1/52</b>	<b>60</b>	<b>52,2</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>0,52</b>	<b>74,65</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
3	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/45/14	60	59,4	7,39	4,43	21,6	176,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
4	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
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Cina					17,2	17,34	33,38	358,39
<b>TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI</b>					56,62	39,95	175,86	1304,57
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								