

COORDONAT
Şef CSP mun. Chişinău



Eudochia Tcaci

14. 12.

2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

05. 12 2022

MENIU - MODEL

**pentru cantinele din instituțiile de educație timpurie (5-7 ani)
cu regim de activitate de 10,5 ore a ÎMAP „LICEIST”
(sector Buiucani și sector Centru) pentru anul 2022-2023
(sezon iarnă-primăvară)**

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 2022 -2023 sezon (iarnă-primăvară)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu dovleac/măr	1/120/35	81	65,8	3,34	1,89	22,67	126,91
	fulgi de ovăz		25	24,80	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	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime	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 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10	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 Dejunul I					9,22	13,18	46,5	355,03
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/176	200	176	0,70	0	19,89	82,72
Total Gustarea I					0,70	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Legume porționate	1/25	35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/200/35/5	151,8	116,7	10,87	4,52	11,88	96,62
	fileu de pui		55	40	10	0,8	0,4	45,6
	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
	tomate în suc 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 82,5 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratăta termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Gulaș din fileu de pui	1/90	112,4	90,8	20,14	3,62	6,93	111,89
	fileu de pui		100	80	20	1,6	0,8	91,2
	ceapă		10	8,4	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	Păstăi verzi înăbușite cu ceapă	1/140	172	155,7	3,02	2,3	20,04	68,43
	păstăi verzi congelate		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 iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	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
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					37,43	11,7	67,54	417,93
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu gem/magiun	1/120/10	137	135	18,57	14,02	13,70	303,26
	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	3,98	21,21

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	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/magiun		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Cina					24,57	14,12	19,70	395,26
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					71,92	39,00	153,63	1250,94
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
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 82,5 %		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 albă 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	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10	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 Dejunul I					10,28	13,54	48,59	369,01
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
Total Gustarea I					0,72	0,18	27	104,4
Prânz								
1	Salată vitaminoasă cu miez de nuci	1/50/5	67	57	1,4	5,52	5	70,93
	morcov		35	28	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
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână	1/200/5	191,8	154	2,55	3,69	21,74	102,64
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	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
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		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(trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoale din fileu de pește cu sos alb	1/75/30	180,4	124	13,04	4,82	12,72	111,11
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	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 iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Cuscus cu unt	1/120	32,4	32,4	3,02	2,02	22,23	121,22
	cuscus cu unt		30	30,0	3	0,38	22,2	108
	unt fără grăsimi vegetale		2	2,0	0,02	1,64	0,03	13,22
	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
	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	Proteine, 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
Total Prânzul					23,15	17,31	88,80	539,11
Cina								
1	Salată din brocoli, conopidă, roșii	1/140	197,0	140,9	3,3	2,09	45,75	68,57
	brocoli		80	50,4	1,44	0	4,32	24,48
	conopidă		80	56,0	1,6	0,08	40	20
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Omletă naturală	1/100	122	110	11,08	10,43	2,28	145,67
	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	0,9	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	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina					17,76	13,04	75,60	353,73
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					51,91	44,07	239,99	1366,25
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte	1/200	176	176	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 82,5 %		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 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					14,42	11,70	53,54	394,80
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
Total Gustarea I					1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz								
1	Salată din sfeclă roșie cu semințe de susan	1/50/5	67	55	2,31	5,51	8,87	82,67
	sfeclă roșie fiartă		55	44	1,22	0	7,78	30,96
	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
2	Supă cu fasole, smântână și crutoane	1/200/20	136,8	117	6,22	4,09	34,11	169,84
	fasole		15	14,9	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	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	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 82,5 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Pîrjoale din carne de porcînă	1/75	114,4	97,8	2,04	14,54	14,82	129,85
	carne de porcînă		100	85,0	1,7	12,5	7,23	102
	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 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	Pireu de cartofi	1/100	170,4	128	2,76	0,51	21,52	96,8
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					16,44	25,68	103,53	596,99
Cina								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/100	98	96,1	7,16	6,11	44,65	267,5
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	4,5	0,45	32,85	161,1
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,7	1,31	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
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g produs	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
Total Cina					8,84	6,31	53,85	321,5
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					40,92	44,04	242,24	1433,35
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă/grâu cu lapte	1/200	176	176	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 82,5 %		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	172,9
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10	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 Dejunul I					10,28	13,54	48,59	369,01
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - portocale	1/140	200	140	1,26	0,14	15,4	65,8
Total Gustarea I					1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz								
1	Salată din rădăcină de țelină, morcov și semințe de in	1/50/5	67	52	1,26	5,56	3,17	63,95
	rădăcină 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
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu arpacaș, smântână	1/200/5	121,8	101	2,54	3,74	23,76	109,21
	crupe de arpacaș		10	9,9	1,19	0,1	6,63	35,34
	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
	roșii		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	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
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	Carne de curcan cu varză înăbușită	1/140	262,8	209	25,98	2,47	11,31	220,67
	fileu de curcan		130	100	25	0,4	0	170
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	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 iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine cu făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					32,92	13,03	65,35	527,04
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere	1/140	158	151	14,89	11,39	28,41	304,07
	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
	iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr		10	10	0,2	0,3	0,4	5
	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		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
2	Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					18,89	17,39	36,41	404,07
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					63,35	44,10	165,75	1365,92
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de orz cu lapte	1/200	176	176	6,9	4,84	24,76	178,14
	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 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/9	50	49,6	5,74	3,07	19,2	144,05
	pâine din făină de grâu, fumarat 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	2,59	0	37,25
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					19,04	12,19	55,04	430,77
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane și miez de nuci	1/140/5	200	140	2,4	3,92	31,66	157,35
	banane		200	140	1,4	0,42	30,8	124,6
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
Total Gustarea I					2,4	3,92	31,66	157,35
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	136,8	112	3,04	3,98	27,24	128,04
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,8	72
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	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		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	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
	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	10,8
3	Fileu de pește înăbușit cu legume	1/75	142,4	87,2	11,87	3,19	6,69	78,01
	fileu de pește pur (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	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Pilaf de orez cu legume	1/100	82,4	69,9	2,31	2,53	23,86	122,19
	boabe de orez		25	24,8	1,81	0,5	15,59	90,34
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	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 iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	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
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,54	10,69	82,77	451,36
Cina								
1	Vinegretă din legume fierte	1/140	197	164	3,25	2,13	16,99	87,44
	sfeclă roșie		90	72	1,22	0	7,78	30,96
	cartofi		30	21,6	0,43	0,02	4,1	17,28
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mazăre verde conservată (tratată termic)		20	20	1	0,04	2,6	8
	castraveți murați 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	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Ou fiert - de găină de categorie «Exstra»	1/52	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
3	Compot din fructe uscate	1/200	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
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 Cina					13,45	8,1	47,98	316,96
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					55,43	34,9	217,45	1356,44
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 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Tartină cu unt și brînză 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 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
	brînză cu ceag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10	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 Dejunul I					9,9	13,45	53,46	385,34
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/176	200	176	0,7	0	19,89	82,72
Total Gustarea I					0,7	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/30/5	148,8	112	7,38	7,01	12,47	126,77
	șold de pui dezodat, fără piele		50	36	6,23	3,24	0,68	58,32
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	orez		5	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07
	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 82,5 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc lămâie		2	1,2	0,01	0	0,11	0,35
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de pui cu varză înăbușită	1/150	222,8	172	13,44	8,55	12,68	167,31
	șold de pui dezosat, fără piele		90	63	12,46	6,48	1,37	116,64
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	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 iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					24,1	16,59	50,56	417,04
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu stafide, gem/magiun	1/120/10	153	151	19,2	14,35	25,68	355,85
	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
	stafide		10	10,00	0,17	0,27	8,3	35,9
	făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	unt		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	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
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Cina					25,2	14,45	31,68	447,85
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					59,9	44,49	155,59	1332,95
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Supă din 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 82,5 %		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	172,9
	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	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,2	10,2	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,2	0,2	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					9,35	13,74	47,79	370,59
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
Total Gustarea I					0,72	0,18	27	104,4
Prânz								
1	Salată vitaminoasă cu semințe de in	1/50/5	62	53	1,2	5,52	5	70,93
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mere		25	22	0,09	0	2,46	10,34

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 nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințen de in		5	5	0,8	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână	1/200/5	191,80	154,3	2,55	3,69	21,74	102,64
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	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
	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% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	3	Fileu de pește copt cu legume	1/75	142,4	87,2	11,87	3,19	6,69
	fileu de pește pur (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 iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/120	27,4	27,2	2,99	1,89	16,61	97,68
	crupe de porumb		25	24,8	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		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
6	Compot din fructe proaspete	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
Total Prânzul					21,76	15,28	73,82	471,13
Cina								
1	Salată din brocoli, conopidă, roșii	1/140	197	156,1	3,30	2,09	45,75	68,57
	brocoli		80	57,6	1,44	0	4,32	24,48
	conopidă		80	64	1,6	0,08	40	20
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Omletă naturală	1/100	122	110	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% grăsimi		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
4	Compot din fructe uscate	1/200	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina					17,79	13,27	78,50	369,01
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI					49,62	42,47	227,11	1315,13
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte, dovleac/măr	1/200/35	226	211	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% grăsimi		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		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% grăsimi		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					16,4	9,87	57,69	375,82
Gustarea I								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Fructe proaspete de sezon - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
	Total Gustarea I				1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz								
1	Salată din legume naturale cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	62	54,5	1,41	5,51	3,19	61,34
	rosii		30	29	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	126,8	107	6,35	4,04	34,76	174,22
	mazăre uscată		15	14,9	3,43	0,15	7,91	46,86
	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
	verdeță		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% grăsimi (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe (crutoane)		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Perişoare din carne de porcină	1/75	114,4	97,8	2,04	14,54	14,82	129,85
	carne de porcină		100	85	1,7	12,5	7,23	102
	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 iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/100	162,4	124	2,18	2,17	28,73	95,2
	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 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
	mere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				15,12	27,52	108,61	593,82
Cina								
1	Coptură în asortiment cu miez de nuci	1/100	93	91,1	7,97	9,32	37,21	264,35
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	4,5	0,45	32,85	161,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,68	1,29	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	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
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g produs	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
	Total Cina				9,65	9,52	46,41	318,35
	TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI				42,39	47,26	244,03	1408,05
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă/orz cu lapte	1/200	176	176	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% grăsimi		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		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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folie și Fe unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		40 10	40 10	3,24 0,08	0,48 8,2	19,2 0,13	106,8 66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10	0,06	0,02	4,5	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 Dejunul I					10,28	13,54	48,59	369,01
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - banane	1/140	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6
Total Gustarea I					1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz								
1	Legume porționate	1/25	35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Supă Tărănească cu smântână	1/200/5	191,8	154	1,83	3,69	17,42	93,04
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	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(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pilaf cu carne de curcan și legume	1/140	196,8	162	27,08	2,91	22,46	284,11
	fileu de curcan		130	100	25	0,4	0	170
	boabe de orez		24	23,8	1,73	0,48	14,97	86,72
	roșii proaspete		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	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 iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot de fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					32,31	7,86	68,57	518,24
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu semințe de susan	1/120/5	132	130	19,43	17,49	7,98	312,96
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,71	0,06	3,98	21,21
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,62	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		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
Total Cina					23,43	23,49	15,98	412,96
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					67,42	45,31	163,94	1424,81
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/50	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	ou de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10	50	49,6	5,74	3,07	19,2	144,05
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folie 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
3	Lapte 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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Total Dejunul I					18,93	12,57	30,80	327,28
Gustarea I								
1	Fruite proaspete - portocală și miez de nuci	1/140/5	205	145	2,26	3,64	16,26	98,55
	portocale		200	140	1,26	0,14	15,4	65,80
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
Total Gustarea I					2,26	3,64	16,26	98,55
Prânz								
1	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	136,8	112	3,04	3,98	27,24	128,04
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,8	72
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	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		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeță		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(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
2	Pirjoală din fileu de pește	1/75	134,4	81	11,97	3,2	7,59	81,89
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68	11,63	1,16	0	54,04
	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 iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
3	Sfeclă înăbușită	1/130	187,4	150	2,54	2,01	15,78	80,88
	sfeclă roșie		180	144	2,45	0	15,55	61,92
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Compot fructe proaspete	1/150	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,66	10,22	74,82	408,64
Cina								
1	Terci din crupe de grâu cu lapte	1/200	176	176	6,9	4,84	24,76	178,14
	crupe de grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
3	Compot din fructe uscate	1/200	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	mere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina					10,31	5,59	55,23	333,01
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					52,16	32,02	177,11	1167,48
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								