

COORDONAT

Şef CSP

Chişinău

Dna Eudochia Teacă

12 11

2021



APROBAT

Şef adjuncț DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavaloi

08 11

2021



**MENIU - MODEL**

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

cu regim de activitate de 9,5-10 ore

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

Chişinău 2021

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani)  
 cu regim de activitate de 9,5-10 ore  
 din orașul Chișinău pentru anul 2021 -2022 sezon (iarnă-primăvară)

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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein. g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	<b>Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână</b>	<b>1/200/40/5</b>	<b>146,80</b>	<b>126,7</b>	<b>13,37</b>	<b>4,72</b>	<b>11,98</b>	<b>108,02</b>
	fileu de pui		50	50	12,5	1	0,5	57
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdețată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	<b>Gulaș din fileu de pui</b>	<b>1/80</b>	<b>112,4</b>	<b>110,8</b>	<b>25,14</b>	<b>4,02</b>	<b>7,13</b>	<b>134,69</b>
	fileu de pui		100	100	25	2	1	114
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	<b>Păstăi verzi înăbușite cu ceapă</b>	<b>1/120</b>	<b>172,4</b>	<b>156,2</b>	<b>3,02</b>	<b>2,3</b>	<b>20,04</b>	<b>68,43</b>
	păstăi verzi		150	137	2,73	0,27	7,78	45,05
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>11,27</b>	<b>47,07</b>
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	34,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzului</b>				<b>44,84</b>	<b>12,3</b>	<b>67,46</b>	<b>448,48</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein. g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Gustarea II</b>								
1	Salată din broccoli cu ardei dulci, semințe broccoli	1/100/5	142	105,5	2,72	5,51	6,56	82,94
	ardei dulci		100	72	1,4	0	4,12	24,48
	praz		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	semințe de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
2	Omeletă naturală	1/100	5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ouă de găină de categorie «Exstran»		122	110,3	11,06	10,43	2,38	145,67
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		90	78,3	10,16	7,83	0,88	111,97
	ulei de floarea soarelui rafinat		30	30	0,9	0,6	1,5	15,7
3	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40	2	2	0	2	0	18
4	Compot din fructe proaspete mere	1/200	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	zahăr		53	47	0,18	0	7,94	32,75
			50	44	0,18	0	4,97	20,58
			3	3	0	0	2,97	12,17
	Total Gustarea II		17,2	16,42	36,08	368,16		
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI		72,01	41,90	169,04	1251,33		
<b>ZIUA A DOUA-MARTI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Terci din crupe de mei cu lapte crupe de mei	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	unt fără grăsimi vegetale		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Tartina cu unt	1/40/10	4	4	0	0	3,96	16,23
	pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe		50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Protein g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total Dejunul I</b>				10,28	13,54	47,6	364,95
<b>Gustarea I</b>								
1	Fructe proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
	<b>Total Gustarea I</b>				0,72	0,18	27	104,4
<b>Prânz</b>								
1	Salată vitaminoasă cu miez de nuci	1/55/5	72	60	1,45	5,53	5,24	71,22
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,01
	mere		25	22	0,09	0	2,49	10,34
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie, varză și smântână	1/200/5	141,8	117,5	1,55	3,64	13,84	73,68
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	varză albă		50	40	0,32	0	2,16	12,4
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roși în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Prot. g	Ț, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal	
3	Pâñoale din fileu de pește cu sos alb	1/75/30	5	5	0,14	0,75	0,16	10,8		
			fileu de pește merlučiu	180,04	124	13,04	4,87	12,72	113,95	
			ceapă	120	68,4	11,63	1,21	0	56,88	
			ulei de floarea soarelui rafinat	5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34	
			ceapă	2	2	0	2	0	18	
			morcov	10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69	
			lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
			faînă albă fortificată cu acid folic și Fe	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6	
			ulei de floarea soarelui rafinat	2	2	0,2	0,02	1,46	7,16	
			sare	1	1	0	1	0	9	
			4	Cuscus cu unt	1/120	0,04	0,04	0	0	0
				cuscus cu unt	1/120	32,04	32,0	3,02	1,98	22,23
unt fără grăsimi vegetale	30	30,0				3	0,34	22,2	108	
sare	2	2,0				0,02	1,64	0,03	13,22	
5	Compot din fructe uscate	1/150	0,04	0,04	0	0	0	0		
			mere	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07	
			zahăr	10	10	0,17	0,27	8,3	35,9	
6	Pâine din faînă integrală	1/33	3	3	0	0	2,97	12,17		
			Total Prânzului	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14	
			22,20	17,28	81,14	513,28				
Gustarea II										
1	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/120/8	134	132	18,56	14,02	11,03	290,84		
			brânză de vaci	100	100	16	9	1	201	
			ouă de găină de categorie «Exstra»	15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66	
			crupe de griș	6	5,94	0,71	0,06	3,95	20,21	
			unt fără grăsimi vegetale	2	2	0,02	1,64	0,03	13,22	
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2	0	2	0	18				

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	gem/magiuin		9	9	0,13	0,01	5,92	19,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea II					24,56	14,12	17,03	382,84
TOTAL ZIUA A DOUA-MARTI					57,76	45,12	172,77	1365,47
<b>ZIUA A TREIA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Terci de orez cu lapte	1/200	176	175,8	5,97	5,04	23,96	179,72
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,4	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					14,42	11,70	53,54	394,80
<b>Gustarea I</b>								
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
<b>Prânz</b>								
1	Salată din legume cu semțe de susan	1/55/5	67	58,75	1,43	5,53	3,24	61,34
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Protein, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă cu ou, smântână și crutoane</b>	<b>1/200/20</b>	<b>111,8</b>	<b>93,21</b>	<b>3,91</b>	<b>4,75</b>	<b>25,57</b>	<b>134,04</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»-fiert		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
<b>3</b>	<b>Prjioale din carne de vită</b>	<b>1/100</b>	<b>164,4</b>	<b>125,3</b>	<b>22,17</b>	<b>9,02</b>	<b>7,59</b>	<b>196,6</b>
	carne de bovină		150	112,5	21,83	6,98	0	168,75
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	făină albă fortificată cu Fe și acid folic		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Varză înăbușită cu legume</b>	<b>1/160</b>	<b>202,4</b>	<b>165,2</b>	<b>1,56</b>	<b>2,09</b>	<b>20,16</b>	<b>79,44</b>
	varză albă		150	120	0,96	0	6,48	47,6
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>	<b>53</b>	<b>39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>8,37</b>	<b>32,69</b>
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					32,18	22,42	80,77	589,25

**Gustarea II**

1	Coptură în asortiment cu stafide	1/100	102	100,1	7,72	6,45	44,99	252,33
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,5	36,7	153
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,7	1,31	0,23	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		3	3	0,23	0,06	0,53	3,15
	stafide		10	10	0,17	0,54	6,5	35,9
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Gustarea II					11,72	12,45	52,99	352,33
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					59,54	46,92	218,62	1456,44

**ZIUA A PATRA – JOI**

**Dejun**

1	Terci din crupe de hrișcă/grâu cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de hrișcă/grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein., g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>10,28</b>	<b>13,54</b>	<b>47,6</b>	<b>364,95</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fruite proaspete - portocale</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,26</b>	<b>0,14</b>	<b>15,4</b>	<b>65,8</b>
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>1,26</b>	<b>0,14</b>	<b>15,4</b>	<b>65,8</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din rădăcină de țelină, morcov și semințe de in</b>	<b>1/50/5</b>	<b>67</b>	<b>52</b>	<b>1,26</b>	<b>5,56</b>	<b>3,17</b>	<b>63,95</b>
	radacina de țelină		30	21	0,15	0,04	0,63	3,36
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințem de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Supă cu fasole, smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>106,8</b>	<b>88,21</b>	<b>3,49</b>	<b>3,78</b>	<b>21,78</b>	<b>101,38</b>
	fasole		10	9,95	2,19	0,1	5,37	30,15
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		5	3,75	0,04	0	0,23	1,13
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Gulaș din carne de curcan cu legume</b>	<b>1/120</b>	<b>172,4</b>	<b>153,8</b>	<b>20,67</b>	<b>9,31</b>	<b>6,69</b>	<b>175,14</b>
	fileu de curcan		150	135	20,43	7,28	0	151,2

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

Gustarea II

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

ZIUA A CINCEA – VINERI

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein. g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orz, stafide</b>	<b>1/200</b>	<b>186</b>	<b>185,8</b>	<b>7,07</b>	<b>5,11</b>	<b>33,06</b>	<b>214,04</b>
	crupe de orz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
<b>2</b>	<b>Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime</b>	<b>1/40/9</b>	<b>50</b>	<b>49,6</b>	<b>5,74</b>	<b>2,57</b>	<b>19,2</b>	<b>144,05</b>
	pâine din făină de grâu, fumat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,09	0	37,25
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>202</b>	<b>202</b>	<b>6,4</b>	<b>3,28</b>	<b>11,08</b>	<b>108,58</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	3	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>19,21</b>	<b>10,96</b>	<b>63,34</b>	<b>466,67</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - banane și miez de nuci</b>	<b>1/140/5</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>2,4</b>	<b>2,32</b>	<b>31,66</b>	<b>157,35</b>
	banane		200	140	1,4	0,32	30,8	124,6
	miez de nuci		5	5	1	2	0,86	32,75
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>2,4</b>	<b>3,92</b>	<b>31,66</b>	<b>157,35</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete portionate</b>	<b>1/25</b>	<b>35</b>	<b>26,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>1,58</b>	<b>7,88</b>
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
<b>2</b>	<b>Supă Tărănească cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>131,8</b>	<b>106,3</b>	<b>1,45</b>	<b>3,67</b>	<b>14,99</b>	<b>79,52</b>
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		50	40	0,32	0	2,16	12,4
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteină, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Fileu de pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/75</b>	<b>142,4</b>	<b>88,8</b>	<b>12,48</b>	<b>3,25</b>	<b>6,69</b>	<b>80,85</b>
	fileu de pește merluțiu		120	70	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Pilaf de orez cu legume</b>	<b>1/100</b>	<b>56,4</b>	<b>52,06</b>	<b>2,03</b>	<b>3,41</b>	<b>22,06</b>	<b>106,4</b>
	boabe de orez		24	23,76	1,73	1,38	14,97	80,72
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>7,94</b>	<b>32,85</b>
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>19,37</b>	<b>11,32</b>	<b>69,1</b>	<b>392,64</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>1/100</b>	<b>142</b>	<b>118,6</b>	<b>2,32</b>	<b>2,12</b>	<b>11,52</b>	<b>67,79</b>
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,4

N	d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Protein., g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
		cartofi		30	21,6	0,43	0,02	4,1	17,28
		morcov		30	24	0,31	0,02	1,58	9,84
		mazăre verde conservată (prelucrată termic)		15	15	0,75	0,03	1,55	6
		castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5gr. per 100gr. produs		20	20	0,2	0,04	0,6	2,4
		praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,87
		ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2		Ou fiert - de găină de categorie «Exstra»	1/52	60	52,2	5,29	5,16	0,52	62,65
3		Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per litr	1/200	200	200	1,68	0,2	8,2	54
4		Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Gustarea II						12,53	7,96	39,44	291,24
TOTAL ZIUA A CINCEA - VINERI						53,51	34,16	203,54	1307,90

ZIUA A ȘASEA - LUNI

Dejun									
1		Paste fierte cu unt	1/120	42	42	4,02	2,16	29,63	157,22
		paste făinoase - diverse		40	40	4	0,52	29,6	144
		unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2		Tartină cu unt și brânză cu ceag tare 45% grăsimi	1/40/10/9	60	59,6	5,82	11,27	19,33	210,15
		pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
		unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
		brânză cu ceag tare 45% grăsimi		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3		Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
		ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
		zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
		lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I						9,9	13,45	52,47	381,28
Gustarea I									

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein- g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Fructe proaspete - mere	1/170	200	176	0,7	0	19,89	82,72
Total Gustarea I					0,7	0	19,89	82,72
<b>Prânz</b>								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,1	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,1	0,26	0	1,58	7,88
2	Supă cu perișoare din carne de pui și smântână	1/200/5	136,8	112,5	8,94	7,7	16,67	140,58
	șold de pui dezosat, fără piele		50	45	7,79	4,05	0,86	72,9
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de pui cu varză înăbușită	1/75	212,8	183,2	16,42	10,17	12,16	191,51
	șold de pui dezosat, fără piele		100	90	15,57	8,1	1,71	145,8
	varză albă		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9

N	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	Total Prânzul				28,76	19,13	57,52	473,18
<b>Gustarea II</b>								
1	Salată din sfeclă roșie cu miez de nuci	1/100/5	137	111	2,77	5,5	12,09	95,47
	sfeclă roșie		130	104	1,77	0	11,23	44,72
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
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	0,9	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 proaspete	1/200	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 Gustarea II				17,27	16,41	41,51	380,69
	TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI				56,63	48,99	171,39	1317,87
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARTI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Terci de orez cu lapte și stafide	1/200	186	185,8	6,14	5,31	32,26	215,62
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Tartină cu unt pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe unt fără grăsimi vegetale	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
3	Cei cu lămâie ceai zahăr lămâie	1/200	13,2	9,2	0,06	0,02	3,51	13,91
			0,2	0,2	0	0	0	0
			3	3	0	0	2,97	12,17
			10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul I</b>					<b>9,52</b>	<b>14,01</b>	<b>55,1</b>	<b>402,43</b>
<b>Gustarea I</b>								
1	Fruite proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>27</b>	<b>104,4</b>
<b>Prânz</b>								
1	Salată din legume cu semințe de in	1/50/5	72	65	1,26	5,53	3,41	61,92
	rosii		40	38	0,23	0	1,6	6,84
	fulgulină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	ardei dulci		10	8	0,08	0	0,45	2,25
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințem de in		5	5	0,8	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie, varză și smântână	1/200/5	141,80	117,5	1,75	3,64	13,84	73,68
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	varză albă		50	40	0,52	0	2,16	12,4
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,7
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeală		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Protein, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână							
3	<b>Fileu de pește cu sos de legume</b>		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	fileu de pește merluciu	1/75	142,4	87,2	11,87	3,19	6,69	81,89
	ceapă		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	morcov		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		10	8	0,1	0,01	0,56	7,16
	sare		2	2	0	2	0	18
4	<b>Mămăligă cu unt</b>		0,4	0,4	0	0	0	0
	crupe de porumb	1/120	27,4	27,15	2,99	1,89	16,61	97,68
	unt fără grăsimi vegetale		25	24,75	2,97	0,25	16,58	84,46
	sare		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
5	<b>Pâine din făină integrală</b>		0,4	0,4	0	0	0	0
6	<b>Compot din fructe proaspete</b>		33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
	gutue	1/150	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	zahăr		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
			3	3	0	0	2,97	12,17
	<b>Total Prânzul</b>				20,98	15,28	64,76	433,00
<b>Gustarea II</b>								
1	<b>Pâpânași din brânză de vaci cu gem/magium</b>							
	brânză de vaci	1/120/8	139	137,0	19,05	14,05	14,71	310,74
	ouă de găină de categorie «Exstra»		100	100	16	9	1	201
	crupe de griș		15	13,05	1,7	1,29	0,13	18,66
	făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		6	5,94	0,7	0,06	3,98	21,21
	unt		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
			2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein., g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	9	9	0,13	0,01	5,92	20,75
	Total Gustarea II		200	200	6	0,1	6	92
	<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI</b>				25,05	14,15	20,71	402,74
	<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>				56,27	43,62	167,57	1342,57
	<b>Dejun</b>							
1	Terci din crupe de grîș cu lapte, dovleac/măr copt	1/200/35	226	210,8	7,25	4,84	26,86	187,24
	crupe de grîș		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,1	9,1
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,4	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	<b>Total Dejunul I</b>				16,4	9,87	57,69	375,82
	<b>Gustarea I</b>							
1	Fructe proaspete de sezon - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
	<b>Total Gustarea I</b>				1,22	0,35	31,32	120,06
	<b>Prânz</b>							
1	Salată vitaminoasă cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	72	60	1,45	5,53	5,24	72,05
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mere		25	22	0,09	0	2,49	10,34
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Prote., g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	121,8	101,7	5,21	3,99	32,12	158,6
	mazăre uscată		10	9,95	2,29	0,1	5,27	31,24
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
3	smântână 15 % grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	Perişoare din carne de bovină	1/90	164,4	125,3	23,07	9,92	7,59	196,6
	carne de bovină		150	112,5	22,73	7,88	0	168,75
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
4	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
	Legume înăbușite	1/100	162,4	124,4	2,18	2,17	28,73	95,2
	cartofi		110	79,2	1,58	0,08	15,05	63,36
5	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
zahăr	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
			3	3	0	0	2,97	12,17

N	d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote. g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
6		Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
		Total Prânzul				35,05	22,87	100,79	655,66
<b>Gustarea II</b>									
1		Copfură în asortiment cu magiun/gem, miez de nuci	1/100	102	100,1	8,62	9,4	42,35	286,71
		făină albă fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,5	36,5	179
		ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,68	1,29	0,13	18,66
		lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
		unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
		ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
		drojdie		3	3	0,25	0,06	0,54	3,15
		magiun/gem		5	5	0,07	0,01	3,29	11,53
		miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2		Laurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
		Total Gustarea II				12,62	15,4	50,35	386,71
<b>ZIUA A NOUA - MIERCURI</b>									
<b>ZIUA A NOUA - JOI</b>									
<b>Dejun</b>									
1		Terci din crupe de hrișcă/orz cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
		crupe de hrișcă/orz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
		lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
		unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
		zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2		Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
		pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
		unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3		Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
		ceai		0,02	0,02	0	0	0	0

N	d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protei. g	Lipide, g	Ghucide, g	Valoarea calorica, kcal
		lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
		zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
		<b>Total Dejunul I</b>				10,28	13,54	47,60	364,95
<b>Gustarea I</b>									
1		<b>Fructe proaspete de sezon - banane</b>	1/140	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6
		<b>Total Gustarea I</b>				1,4	0,42	30,8	124,6
<b>Prânz</b>									
1		<b>Salată din broccoli cu semințe de susan</b>	1/50/5	87	66,25	1,98	5,53	4,2	68,45
		broccoli		50	36	0,72	0	2,16	12,24
		ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
		tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
		praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
		ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
		semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2		<b>Supă Tărănească cu smântână</b>	1/200/5	122,6	92,11	1,28	3,7	13,58	70,82
		cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
		rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
		ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
		morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
		verdețată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
		sare		0,8	0,8	0	0	0	0
		ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
		unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
		sare		0,8	0,8	0	0	0	0
		smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3		<b>Pilaf din carne de curcan cu legume</b>	1/200	206,8	188	22,32	9,84	21,96	263,79
		fileu de curcan		150	135	20,25	7,29	0	151,2

N	d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Protein., g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
		boabe de orez		24	23,76	1,73	0,48	14,97	86,72
		ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
		morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
		tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
		ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
		sare		0,8	0,8	0	0	0	0
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				28,72	20,33	66,85	536,27

Gustarea II									
1		Budincă din brânză de vaci cu magiun/gem	1/120/8	134	132	18,56	14	11,04	292,84
		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 grîs		6	5,94	0,71	0,06	3,96	21,21
		unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,62	0,03	13,22
		ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
		gem/magiun		9	9	0,13	0,01	5,92	20,75
2		Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
		Total Gustarea II				24,56	14,1	17,04	384,84
		TOTAL ZIUA A NOUA – JOI				64,96	48,39	162,29	1410,66
		ZIUA A ZECEA – VINERI							

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

N	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Prot. g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
d/o								
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	<b>Tarină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime</b>	<b>1/40/10</b>	<b>50</b>	<b>49,6</b>	<b>5,74</b>	<b>3,07</b>	<b>19,2</b>	<b>144,05</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>202</b>	<b>202</b>	<b>6,2</b>	<b>4,27</b>	<b>11,08</b>	<b>108,58</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,2	0,27	1,08	4,58
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>19,01</b>	<b>12,45</b>	<b>63,34</b>	<b>466,67</b>
	<b>Gustarea I</b>							
1	<b>Fructe proaspete - portocala</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,26</b>	<b>0,10</b>	<b>15,02</b>	<b>62,98</b>
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>1,26</b>	<b>0,1</b>	<b>15,02</b>	<b>62,98</b>
	<b>Prânz</b>							
1	<b>Supă cu tăiței de casă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>131,08</b>	<b>108,2</b>	<b>3,01</b>	<b>3,98</b>	<b>27,01</b>	<b>126,91</b>
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,8	72
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8



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

Gustarea II

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proter., g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Ou fiert - de găină de categorie «Exstra»	1/52	60	52,2	6,75	5,22	0,59	74,64
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	1/40	40	40	3,21	0,48	19,2	106,8
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per litr	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
Total Gustarea II								
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI								
					14,56	11,49	71,83	315,59
					55,59	34,39	220,89	1243,11

Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure