

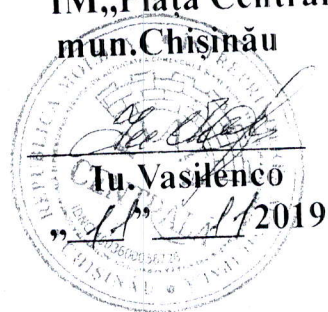
COORDONAT

Şef Centrul
Sănătate Publică
Chişinău

E. Teaci
„13” XI 2019

APROBAT

Director interimar
ÎM „Piaţa Centrală”
mun. Chişinău



*Meniu -model
Pentru perioada de iarnă-primăvară
a anului de studiu 2020
şcoli generale şi licee*

LUNI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch .tare gr.45%	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Terci hriscă /unt	200/5	9,35	11,38	47,25	364,00
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine din făina integrala fort.Fe /acid folic	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		18,65	17,39	86,55	628,83
Prînz					
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3	2,74	2,29	22,30	120,81
Pârjoala coaptă	1/50	11,61	6,16	11,90	122,39
Mazare fiarta	1/150	16,13	5,90	37,18	267,45
Compot din fructe	1/200	0,17	0,02	16,20	59,80
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		40,81	21,53	156,19	969,12
Total zi		59,46	38,92	242,74	1597,95

MARȚI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/15	0,1	8,2	0,1	112,2
Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)	1/200	10,81	11,42	44,08	249,48
Lapte fiert	1/200	6,33	4,22	10,55	109,72
Pâine din făină integrală fort.acid folic,Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		21,29	24,44	78,73	605
Prînz					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână pr.termic	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală din carne de vită	1/75	9,63	22,53	7,2	140
Pireu de cartofi	1/200	5,8	6,62	47,29	261,17
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	2,5	0,29	21,56	87,22
Pâine făină integrală fort.acid folic,Fe/pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		27,07	42,89	165,35	1010,26
Total zi		48,36	67,33	244,08	1615,16

Miercuri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Papanasi de brânză cu gem	75/10	16,58	11,52	26,8	237,5
Terci griș lapte	1/200	6,64	2,32	33,6	180,9
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		27,38	22,65	99,79	680,35
Prînz					
Salata din legume pr.	1/50	0,36	9,9	1,96	98,2
Supă cartofi mazăre uscata/verdeata	250/3	8,33	5,32	27,06	168,15
Pește copt cu legume	50/50	14,35	8,77	4,6	142,87
Terci de porumb	1/150	4,12	6,85	27,6	181,07
Compot de fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,7	0,2	15,4	64,3
Pâine integrala fort acid folic,Fe /pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		34,77	32,54	138,79	967,79
Total zi		62,15	55,19	238,58	1648,14

Joi I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/20	0,12	16,4	0,18	149,6
Ou fiert	1/40	5,2	4	0,4	57,23
Terci din orez cu lapte(2,5% gr.)	1/200	6,16	2,85	38,55	232,49
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort .Fe/acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		15,58	23,86	78,43	626,47
Prînz					
Vinegretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnica ca la Leningrad	1/250	2,7	6,36	19,26	120,88
Chifteluțe din carne de pui	50/50	13,48	12,12	12,14	182,9
Paste fierte	1/150	5,13	4,93	37,79	220,5
Fructe proaspete	1/50	0,35	0,1	7,7	32,15
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
Pâine integrala fortificata cu Fe și acid folic/pâine secara	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		30,42	35,05	146,67	989,45
Total zi		46,00	58,91	225,10	1615,92

Vineri I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Legume proaspete	1/15	0,11	0	0,6	3,3
Pârjoala coaptă	1/30	6,9	6,16	7,4	73,43
Terci din grâu puhav	1/200	12,34	12,4	68,72	326,25
Cacao lapte (2,5%gr.)	1/150	2,25	1,5	18,6	91,2
Pâine făină integrală fort.acid folic ,Fe /pâine secară	1/50	4,5	1,5	24	129
		28,7	24,26	119,32	661,99
Prînz					
Salata din legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi ,varza/ smântână pr.termic/verd	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	100/50	19,17	13,84	28,08	378,6
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	52,9
Pâine din făina integrala fort.Fe /acid folic	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		30,02	27,48	130,32	978,94
Total zi		58,72	51,74	249,64	1640,93

Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânza ch .tare gr.45%	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci hriscă puhav	1/200	9,32	7,28	47,24	326,2
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine integrală a.folic,Fe/secara	30/20	4,23	0,96	24	131,7
		25,07	19,35	91,83	657,32
Prînz					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Supa cartofi cu taiței/verd.	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Chifteluțe din piept de pui	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Pireu din cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,02	89,09
Pâine fort.Fe,acid folic /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		30,65	22,82	162,61	963,58
Total zi		55,72	42,17	254,44	1620,90

Marți-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/15	0,12	16,4	0,18	112,2
Ou fiert	1/40	5,2	4	0,4	57,23
Supa lapte cu paste făinoase	1/250	5,38	4,12	19,3	151,95
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine făina griu integrala fortificata .Fe/ acid folic	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		17,5	26,03	73,58	585,93
Prînz					
Salata de legume pr.	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la”Leningrad”	1/250	2,42	4,36	18,94	120,88
Gulas carne bovină	50/50	12,83	9,14	4,77	157,1
Mazare fiarta	1/150	16,85	5	38,81	268,53
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete sezoniere	1/75	0,47	0,05	5,7	24,67
Pâine făina griu integrala fortificata .Fe/ acid folic/pâine secara	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		42,35	27,61	150,83	1023,66
Total zi		59,85	53,64	224,41	1609,59

Miercuri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Budincă din brânză de vaci/stafide/ magiun	50/5/5	7,51	5,26	15,54	156,5
Terci ovas lapte	1/200	8,22	4,5	39,8	181,16
Cacao cu lapte (2,5%ogr.)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine făină integrală fort.Fe .Acid Folic /pâine secară	30/20	4,23	0,96	24	131,7
		23,76	13,28	106,3	599,54
Prînz					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,02
Sci cu cartofi și varză smântână pr.temie	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	50/50	11,19	7,82	6,21	162,87
Terci de porumb	1/200	5,24	8,80	44,90	327,46
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	88,5
Fructe proaspete sezoniere	1/100	1	0,3	22,02	89,09
Pâine integrala fort Fe ,acid folic /pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		27,17	27,41	156,27	1040,66
Total zi		50,93	40,69	262,57	1640,20

<i>Joi-Iisăptămîină</i>	<i>Masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
	<i>(grame)</i>				
<i>Dejun</i>					
Omleta cu br.ch.tare	1/100	12	13,8	1,9	185,74
Legume proaspete	1/25	0,15	0,00	1,00	4,30
Terci grîu/unt	200/10	8,4	14,9	46,9	307,9
Lapte fiert	1/200	6,33	4,22	14,85	52,2
Pâine fort.Fe,acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		30,93	33,52	88,65	683,64
<i>Prînz</i>					
Legume proaspete/verd.	100/3	1,2	0	3	15,9
Borș cu cartofi / smântână pr.termic	250/10	2,4	7,01	17,44	137,02
Carne piept pui în sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Pâine fort.Fe .acid folic/pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		35,98	24,91	160,14	942,4
Total zi		66,91	58,43	248,79	1626,04

Vineri-II săptămînă	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch .tare gr.45%	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Șnițel pui	1/50	14,78	14	8,81	178,26
Paste fierte	1/140	4,94	4,53	35,26	195,2
Cacao cu lapte	1/200	3,77	2,55	35,1	169,2
Pâine fort.Fe,acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		30,14	24,38	103,17	714,97
Prînz					
Salata din legume pr.	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole/verd.	1/250	5,9	6,21	21,47	175
Carne pui coapta	1/100	20,93	8,8	6,06	122,8
Sarmale lenoase	1/200	2,83	17,42	17,53	207,2
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	88,5
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Pâine fort.Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		40	34,6	135,03	918,94
Total zi		70,14	58,98	238,2	1633,91

COORDONAT

Şef Centrul

Sănătate Publică

Chişinău



E. Teaci

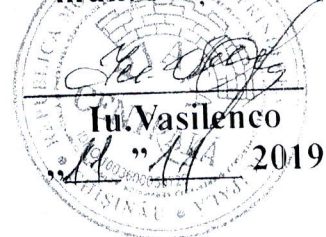
13.12.2019

APROBAT

Director interimar

ÎM. „Piata Centrală”

mun. Chişinău



Iu. Vasilenco

14.12.2019

*Meniu -model
Pentru perioada de iarnă- primăvară
a anului de studiu 2020
şcoli auxiliare*

LUNI-I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Unt	1/10	0,6	8,2	0,1	74,8
Terci hrisca puhav	1/200	9,33	7,28	47,25	326,24
Ceai cu lămâie	200/5	0,07	0,02	15,44	54,00
Pâine făină integrală fort.Fe/pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		19,43	21,86	86,79	664,42
Prînz					
Salată legume pr.	1/100	0,72	19,82	3,92	196,4
Supă cartofi cu paste fainoase/verd.	250/3	2,74	2,29	22,3	120,81
Pârjoală carne de pui	1/75	17,41	9,24	17,85	183,45
Mazare fiarta	1/150	16,13	5,9	37,18	267,45
Compot de fructe	1/200	0,17	0,02	16,20	59,80
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		44,82	38,87	146,97	1085,81
Chindie					
Chifla / susan	75/5	7,48	11,33	51,75	337,55
Compot de fructe	1/200	0,16	0	25,45	102,3
		7,64	11,33	77,20	439,85
Total zi		71,89	72,06	310,96	2190,08

MARTI-I săptămîină	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Omleta cu br.c.tare	1/75	9,16	10,35	1,43	139,3
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci ovaz lapte	1/200	8,11	8,57	33,06	249,48
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
Pâine făină integrală fort.Fe/pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		27,56	32,08	78,49	734,08
Prînz					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci cu cartofi și varză smântână	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală carne de vită	1/100	14,06	10,22	16,8	229,53
Pireu de cartofi	1/200	4,35	4,97	35,47	195,87
Compot de fructe	1/200	0,17	0,48	25,6	93,14
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		28,54	29,41	160,46	1025,33
Chindie					
Biscuiti fără adaos de grăsimi hidrogenate	1/100	8,20	9,50	74,00	380,00
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		14,20	9,60	80,00	472,00
Total zi		70,30	71,09	318,95	2231,41

Miercuri I săptămână	<i>Masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
	<i>(grame)</i>				
Dejun I					
Unt	1/15	0,09	12,3	0,14	112,3
Papanași br./magiun	50/15	8,25	5,71	18,98	187,55
Terci din crupe de griș cu lapte	1/150	5	1,75	25,32	136,3
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine din făină integrală fort.acid fol.	1/75	6,07	1,5	36	200,25
		19,46	21,27	95,74	690,05
Prînz					
Salata de legume	1/100	0,72	19,8	3,92	196,4
Supa cartofi si mazare	1/250	8,33	5,32	27,06	188,15
Pește înăbușit cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,21
Terci porumb	1/150	4,12	6,85	27,60	181,07
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		35,06	42,31	137,55	1095,93
Chindie					
Covrig împletit școlaresc	1/75	5,35	9,45	49,2	314,5
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
		11,35	13,45	69,10	453,30
Total zi		65,87	77,03	302,39	2 239,28

Joi I săptămână	<i>Masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
	<i>(grame)</i>				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch.tare 45%gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Magiun	1/30	7,6	0,3	8,46	66,2
Terci orez lapte(2,5%gr.)	1/200	6,16	2,84	42,32	232,42
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort.a.folic	1/75	6,07	1,5	36	200,25
		25,14	18,25	102,17	705,00
Salata Vinegreta	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Supa de legume/verd.	250/3	7,49	3,89	21,87	140,63
Chifteluțe(carne pui)	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Paste fierte	1/200	6,84	6,6	50,38	294
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,70	0,22	15,40	62,30
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90

		35,82	24,45	169,46	1000,49
Chindie					
Biscuiti fără adaos de grăsimi hidrogenate	1/100	8,20	9,50	25,90	326,00
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		14,20	9,60	31,90	418,00
Total zi		75,16	52,30	303,53	2 123,49

Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci crupe grâu	1/200	13,23	8,68	86,08	435
Lapte fiert	1/200	6,33	4,22	10,55	109,72
Pâine f.integrală fort.a.folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		32,48	21,9	125,92	785,18
Prînz					
Salata de legume/verdeață	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi / varza smântână pr.termic	250/10	1,97	6,98	13,96	123,31
Pilaf cu pui	150/50	25,56	18,45	37,45	379,2
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,26	47,00
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		36,05	31,99	138,94	951,83
Chindie					
Pateu cu br.	1/90	10,8	8,19	37,65	290,85
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		11,20	8,19	59,65	382,85
Total zi		79,73	62,08	324,51	2119,86

Luni-II săptămînă	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Unt	1/20	1,2	16,4	0,2	149,6
Terci hrisca puhav	1/150	7,56	5,46	5,46	244,68
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine făină integrală fort.Fe/pâine secara	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		20,76	27,37	59,76	716,03
Prînz					
Legume proaspete/verd.	50/50/3	1,05	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi si tăiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Chifteluțe pui/sos	60/50	13,88	12,24	15,14	190,35
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		30,68	23,03	165,40	963,63
Chindie					
Blinele cu magiun	100/20	3,28	3,03	27,10	150,77
Biscuiți fara adaos de gr.hidrogenate	1/50	4,1	4,75	37	213
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		7,78	7,78	86,10	455,77
Total zi		59,22	58,18	311,26	2135,43

Marți-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/20	0,12	16,4	0,2	149,6
Brânza ch.tare 45%gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Terci din orez cu lapte (2,5%)	1/200	6,16	2,85	38,55	232,49
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine făina integrala fort.a.folic,Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		15,58	25,26	78,05	646,92
Prînz					
Salata legume/verd	100/3	1,27	5,07	11,5	92,7
Supa de legume/verd.	250/3	2,63	4,37	14,95	96,48
Gulaș carne bovină	50/50	12,83	9,14	4,77	157,1
Mazare fiarta	1/200	22,46	6,67	51,74	358,04
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22	44,5
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		47,1	27,05	171,63	1062,02
Chindie					
Turta dulce(producere)	1/100	5,76	4,52	75,20	291
Chefir	1/200	6	0,08	4,27	65,55
		11,76	4,60	79,47	356,55
Total zi		74,44	56,91	329,15	2 065,49

Miercuri-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Budincă din br.de vaci stafide/magiun	50/10/10	8,11	5,66	18,74	176,50
Terci ovas lapte(2,5%gr.)	1/200	8,22	4,53	39,8	181,16
Cacao cu lapte(2,5%gr/)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine făină integrală fort. Acid folic Fe/pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		24,36	13,71	109,5	619,54
Prînz					
Legume proapete/verd.	100/3	1	0	6	30,02
Sci cu cartofi și varză smântână pr.termic	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Terci de porumb	1/200	5,22	8,80	44,97	327,40
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,26	47,00
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		26,05	27,21	139,58	981,14
Chindie					
Învirtita cu cartofi	1/100	5,72	13,78	36,72	298,50
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		6,12	13,78	58,72	390,50
Total zi		56,53	54,70	307,80	1991,18

Joi II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Unt	1/20	1,2	16,4	0,2	149,6
Omleta cu br.c.tare	1/100	12,22	13,8	1,91	185,74
Terci mei lapte(2,5gr.)	1/150	4,52	4,8	35,37	188,84
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine fort.a.folic	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		21,99	35,6	76,33	709,88
Prînz					
Salata de legume	1/100	0,72	19,8	3,92	196,43
Borș cu cartofi / smântână pr.termic	300/10	2,9	8,41	20,92	189,51
Carne pui/sos	75/75	25,80	13,66	12,65	221,90
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,30	261,15
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,10	47,06
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		42,32	30,29	158,64	1032,82
Chindie					
Chifla cu magiun	1/75	7,00	13,68	57,96	387,31
Chefir	1/200	6	0,08	4,27	65,55
		13,00	13,76	62,23	452,86
Total zi		77,31	79,65	297,20	2 195,56

Vineri-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Șnițel pui	1/50	14,78	13,96	8,81	177,8
Paste fierte	1/150	5,13	4,8	37,77	250,3
Ceai cu lămâie	200/10	0,07	0,02	15,44	54
Pâine făină integrală fort. Acid folic Fe	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		29,23	24,78	86,02	693,28
Prînz					
Salata legume proaspete	1/100	1	0	6,00	30,04
Supa cu fasole	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pârjoala pui coapta	1/50	11,61	6,16	11,90	122,39
Terci orz puhav	1/150	6,06	6,44	47,16	251,76
Compot de fructe	1/180	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete	1/75	0,75	0,46	20,5	66,75
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		32,23	19,77	173,70	939,14
Chindie					
Chifla cu scorțișoară	1/50	3,94	5,58	34,10	204,70
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	149,6
Lapte fiert cu zahar	200/5	6,00	4,00	14,95	121,40
		10,00	17,78	49,14	475,70
Total zi		71,46	62,33	308,86	2108,12