

COORDONAT

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia Tcacici

30

11

2018

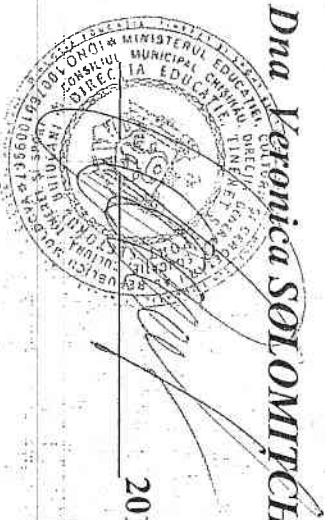


APROBAT

Şef Direcția Educație
Tineret și Sport sec. Buicani

Dna Veronica SOLOMITCHI

2018



MENIU - MODEL

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie din sectorul Buicani pentru anul 2018 – 2019

Sezon (iarnă – primăvară)

Meniuri model pentru copii din instituțiile de educație timpurie (3-7ani)
cu regim de activitate de 12-24 ore
din sectorul Buiucani pentru anul 2018 – 2019
Sezon (iarnă – primăvară)

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatorilor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
	Terci din mei cu dovleac/stafide/măr:	180	235	190	6,82	7,42	45,03	270,57
	mei		30	29,7	3,27	1,25	21,68	112,27
	dovleac		50	35	0,35		2,1	9,1
1	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	lapte 2.5%		130	100	3	2	5	52
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Ceai cu lămâie:	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
2	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
	Tartina cu unt	40/10/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	păine din făină de grâu integrală fortificată cu acid follic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I		301,2	253	10,15	16,1	74,49	487,84
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52		15	62
2								
Prânz								
	Salata de legume de sezon:	50	82	68,4	0,75	2	3,12	34,87
	varză/brocoli/sfecia		50	42	0,4		1,2	6,8
1	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ceapă/praj/tulpină de țelină		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
	Supă cu boboase și smântână :	200	178	117	7,6	5,39	26,84	174,15
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	fasole/ linte/mazăre		15	14	5,47	0,25	13,43	75,37

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	cartofi		120	64	1,08	0,05	10,26	43,2
	morcovi		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei		3	3		2,97		26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	roșii proaspete		5	4,75	0,03		0,2	0,86
3	Cartofi copți cu legume cu carne de curcan:	200	307	256	23,71	15,5	32,57	275,86
	carne de curcan		100	100	20,8	8,8	6	119
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	ceapă/praj/tulpină de țelină		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	țelina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roși		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei		3	3		2,97		26,97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Suc fructe	150	150	150	0,3		16,5	69
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul		767	641	36,86	24,4	103,03	682,88
Gustarea								
1	Tartina cu magiun/nuci, migdale	40/15/10	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale		10	10	2	7	1	65
	Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea	200	295	295	14,07	10,6	49,24	424,6
Cina								
	Papanasi din brânză de vaci cu morcov:	200	229	216	22,64	17	43,87	477,74
	brânză 5%		100	100	16	9	1	201
	morcov		55	44	0,57	0,04	3,08	18,04
	crupe de grîs		12	11,94	1,35	0,08	8,72	40,95
1	făină de grîu		30	30	3	0,3	21	107,4
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei		3	3		2,97		26,97
	Lapte cu cacao	200	162	160	5,4	3,6	18,9	128,4
2	lapte 2.5%		150	150	5,4	3,6	9	93,6
	cacao		2					
	zahăr		10	10			9,9	34,8
3								
	Total Cina		391	376	28,04	20,6	62,77	606,14
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI				89,64	71,7	304,53	2263,46
ZIUA A DOUA-MARTI								
Dejun								
	Terci de grâu cu lapte și semințe	200	201	201	10,08	13,6	35,37	303,31
	crupe de grâu		30	29,7	3,56	0,3	19,9	106,03
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
1	zahăr		7	7			6,93	24,36
	semințe		10	10	2	7	1	65
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	Cacao cu lapte	200	162	160	4,5	3	17,4	112,8
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
2	Cacao		2					
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	Tartina cu unt și brânză tare	40/10/13	63	62,5	6,54	12,1	19,29	230,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
3	brânză tare 45%		13	12,48	3,24	3,37		48,42
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I		426	423	21,12	28,6	72,06	646,13
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62
Prânz								
1	Legume proaspete/broccoli/conopidă	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână 15%:	200	238	185	3,48	5,18	23,04	141,58
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	sfeclă		50	40	0,68		4,32	17,2
	varză		45	36	0,29		1,94	11,16
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	tomate în sos		5	5	0,05	0,02	0,15	0,9
	ulei		3	3		2,97		26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2					
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
3	Piaf cu piept de găină	75/130	186	178	23,76	19,5	30,65	329,57
	piept de găină		100	100	20,8	8,8	6	119
	orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71	108,41
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii în suc		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ulei		4	4		3,96		35,96
4	Compot din proaspete	200	65	58,4	0,19	0	15,37	57,55
	fructe proaspete		55	48,4	0,19		5,47	22,75
	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzului					32,3	26,2	94,46	663,28
Gustare								
1	Chiflă cu stafide:	60	101	97,7	6,77	7,54	45,37	275,48
	făină		40	40	4	0,4	29,2	143,2
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei		2	2		1,98		17,98
	stafide		15	15	0,26	0,11	9,45	37,5
	semințe de susan		5	3	0,6	2,1	0,3	19,5
	drojdii		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	lapte 2.5%	200	200	200	6	4	17,92	131,84
2	lapte 2.5%		200	200	6	4	10	104
							7,92	27,84
Total Gustarea					12,77	11,5	63,29	407,32

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Cina								
	Ou fiert cu tocană din legume:	200	298	221	8,59	8,22	54,03	163,86
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	conopidă/varză		120	80	0,16	0,08	40	20
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
1	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,9	28,8
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii în suc		10	10	0,1	0,04	0,3	1,8
	ulei		4					
	unt		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	sare		1					
	Ceai cu lămâie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	ceai		0,2	0,2				
2	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		10	10			9,9	34,8
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				11,86	8,71	83,4	306,33
	TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI				78,57	75,3	328,21	2085,06
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
	Terci de ovăzs cu lapte/fulgi de porumb/dovleac :	200	236	221	7,84	7,73	32,9	202,72
	crupe de ovăș		25	24,98	2,97	1,45	16,33	61,44
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
1	zahăr		7	7			6,93	24,36
	dovleac		50	35	0,35		2,1	9
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	Ceai cu lămâie	200	200	200	0,03	0,01	10,17	35,67
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
2	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	Tartina cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				11,17	16,4	62,36	419,99

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62
Prânz								
Salată din legume proaspete:		50	77	58	1,33	2,17	5,08	37,22
1	varză		50	36	0,92		1,94	11,16
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	telina		5	3,75	0,18	0,18	1,9	1,4
	ceapă/praj		5	4,2	0,07		0,4	1,76
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
Supă cu perișoare din carne de găină și smântână:		200	248	209	13,45	9,28	32,3	230,73
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	ulei		3	3		2,97		26,97
	tulpina telina		10	10				
	broccoli/mazare verde		10	10	1	0,13	7,4	36
	perișoare:		30	25	0,4		1,4	8
	carne de găină		40	40	8,32	3,52	2,4	47,6
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ouă de găină de categorie «Exstra»		5	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	gris		5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06
Carne de găină cu cartofi înăbușiți		200	339	254	22,55	12	33,57	247,21
	carne de găină		125	93,75	19,5	8,25	5,63	111,56
	cartofi		160	115	2,3	0,12	21,89	92,16
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapa/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	radacina patrunjel		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roși în suc		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei		6	6		5,94		53,94
	ardei dulce/tulpină țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
Compot din fructe uscate		180	180	24	0,25	0,1	19,35	72,3
4	fructe uscate		15	14	0,25	0,1	9,45	37,5
	zahăr		10	10			9,9	34,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					42,08	25,1	114,3	716,46
Gustare								
Tartina cu magiun și semințe		40/15/10	65	65	5,61	7,63	21,04	204,8
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
magiun			15	15	0,37	0,15	0,84	33
semințe/ migdale/miez de nucă			10	10	2	7	1	65
1								
2 Chefir /Voinicel 2,5%		200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea					11,61	7,73	27,04	296,8
Cina								
Budinca din brânză de vaci cu stafide		200	192	190	18,79	24,3	34,17	483,76
brânză 5%			100	100	16	9	1	201
ouă de găină de categorie «Exstra»			15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,67
lapte 2.5%			20	20	0,6	0,4	1	10,4
zahăr			10	10			9,9	34,8
paste			20	20	2	0,26	14,8	72
unt 72,5%			4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
ulei			3	3		2,97		26,97
stafide			10	10	0,17	0,07	6,3	25
semințe de susan			10	10	2	7	1	65
Cacao cu lapte		200	200	190	5,4	3,6	18,9	128,4
cacao			2	2				
lapte 2.5%			180	180	5,4	3,6	9	93,6
zahăr			10	10			9,9	34,8
3								
Total Cina					24,19	27,9	53,07	612,16
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					89,57	77,3	271,77	2107,41
ZIUA A PATRA – JOI								

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatorilor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Dejun								
1	Terci de orz cu lapte și semințe:	200	196	196	9,31	13,6	37,35	289,89
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	crupe de orz		25	24,5	2,79	0,33	21,88	92,61
	unt 72.5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	semințe		10	10	2	7	1	65
2	zahăr		7	7			6,93	24,36
	Lapte cu cacao	200	192	192	5,4	3,6	18,9	128,4
	lapte 2.5%		180	180	5,4	3,6	9	93,6
	cacao		2	2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
3	Tartina cu unt si brânză tare	40/10/13	63	62,8	6,54	12,1	67,71	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză tare 45%		13	12,8	3,24	3,37	48,42	
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I		21,25	29,3	123,96	599,89		
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)/semințe(nuca,miș)	150/10	150	132	0,52		15	62
2	semințe (miez de nuca,migdale))		10	10	2	7	1	65
			160	142	2,52	7	16	127
Prânz								
1								
2	Supă țărănească cu smântână:	200	188	146	4,01	6,21	19,94	148,21
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		120	84	1,08	0,05	10,26	43,2
	ceapa		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	orez		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	roșii proaspete/tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei		3	3			2,97	
	sare		2	2				26,97
	Pârjoală coaptă cu varză înăbușită:	75/120	328	275	17,07	17,5	12,65	289,56
	carne de bovină		100	75	15,15	5,25		112,5
	grîș		5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei		5	5		4,95		44,95
	varză		160	140	0,8		5,48	32,2
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		20	16	0,2	0,02	1,5	8,2
	roși proaspete/tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei		4	4		3,96		35,96
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	Compot din fructe uscate	200	25	24	0,25	0,1	19,35	72,3
	fructe uscate		15	14	0,25	0,1	9,45	37,5
4	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					25,83	25,3	75,94	639,07
Gustare								
1	Limonada	200	30	18	0,06	0,02	15,39	53,94
	lămâie		15	3	0,06	0,02	0,54	1,74
2	zahăr		15	15			14,85	52,2
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate/ nuci/migdale	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
Total Gustarea					2,52	2,87	37,59	181,74
Cina								
	Pește copt cu terci din hrișcă și legume proaspete	180/15	210	163	14,1	16	24,4	291,28
	pește		100	60	9,6	2,8		83,22
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei		5	5		4,95		44,95
1	crupe de hrișcă		20	19,6	2,87	4,9	14,6	85
	sare		1	1				
	ardei gras/broccoli/conopidă		50	46,5	0,37		1,4	5,58
	faina		10	10	1	0,10	7	35,8
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	Ceai	200	10,2	10,2	0	0	9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Total Cina					17,34	16,5	53,5	432,88
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					68,94	81	291,99	1918,58
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
	Paste cu lapte:	200	187	187	7,03	7,43	32,98	229,76
	paste		25	25	2,5	0,33	18,5	90
1	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		7	7			6,93	24,36
	Cacao cu lapte		180	180	4,5	3,6	9	93,6
	lapte 2.5%		180	180	4,5	3	7,5	78
2	zahăr		10	10			9,9	34,8
	Cacao cu lapte		2	2				
	Pâine cu unt :	40/10/12	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				14,83	19,7	61,27	504,96
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)/seminte(nuca,mișc)	150/10	150	132	0,52		15	62
	seminte (miez de nuca,migdale)		10	10	2	7	1	65
			160	142	2,52	7	16	127
Prânz								
1	Legume proaspete	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	Ciorbă cu conopidă, și smântână:	200	208	159	3,78	5,57	40,92	127,3
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	conopidă		50	40	0,8	0,04	20	10
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	ulei		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	radaina patrunjel/tulpina telina		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2					
	Pește copt cu legume și mămăligă:	75/130	235	159	17,2	14,1	33,23	350,18
	pește		150	75	12,11	3,35		104,03

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei		6	6		5,94		53,94
	tomate în sos		5	5	0,27		0,75	4,25
	ardei		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	porumb		30	34,83	3,48	1,39	23,33	113,18
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	făină		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	Suc de rosii	150	150	150	0,3	0	0	0,69
4	suc de roșii		150	150	0,3			0,69
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				26,07	21,1	100,15	615,72
Gustare								
1	Lapte 2.5%	200	200	200	6	4	10	104
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
	Total Gustarea				8,2	4,6	25,8	168
Cina								
	ou fiert/ omeletă cu piure din cartofi/legume proaspete	100/60/45	289	235	10,09	9,11	23,73	209,55
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lapte 2.5%		25	25	0,75	0,5	1,25	13
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
1	broccoli/conopida/ varza/ sfecla,		50	45,5	0,37		1,4	5,58
	Ceai cu lămâie:	200	19,2	17,6	0,02	0,01	15,07	52,9
	lămâie		4	2,4	0,02	0,01	0,22	0,7
2	zahăr		15	15			14,85	52,2
	ceai		0,2	0,2				
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				13,35	9,6	58	369,25
	TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI				62,97	55,1	260,22	1719,93

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
Terci din ovăs cu dovleac/ stafide/ măr:		200	210	165	6,95	7,84	26,75	172,23
crupe de ovăs			25	24,6	3,57	1,74	19,6	73,73
1 lapte 2.5%			130	100	3	2	5	52
unt 72.5%			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
dovleac/stafide/măr 50/50/10			50	35	0,35		2,1	9,1
Cei cu lămâie		200	15,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
lămâie			5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
2 ceai			0,2	0,2				
zahăr			10	10			9,9	34,8
Tartină cu unt:		40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72.5%			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					10,28	16,5	56,21	389,5
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52		15	62
Prânz								
1	Legume proaspete:	50	50	46,5	0,37		1,4	5
	Ciorbă cu paste și smântână	200	153	121	3,73	5,29	24,78	152,57
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	paste fainoase		10	10	1	0,13	7,4	36
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2 ceapă			10	8,4	0,14		0,8	3,53
tomate în sos			5	5	0,27		0,75	4,25
ulei			3	3		2,97		26,97
smântână 15%			10	10	0,28	2	0,32	20
verdeată			3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare			2	2				
tocană din legume cu carne de curcan		140/70	347	243,4	13,27	11,79	26,71	215,88
carne de curcan			100	50	10,4	4,4	3	59,5
cartofi			100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
ceapă			10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov			20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
3 tomate			20	19	0,11		0,8	3,42
radaina patrunjel/tulpina telina			10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	telina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	varză		70	56	0,45		3,02	17,36
	ulei		7	7		6,93		62,93
4	Suc de fructe	150	150	150	0,3		16,5	69
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					22,17	18,6	93,39	571,45
Gustarea								
1	Tartina cu magiun și semințe	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale		10	10	2	7	1	65
	Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%	200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea					14,07	10,6	49,24	424,6
Cina								
Colțunași lenoși din brânză cu unt:		200	205	202	23,75	15,7	51,22	492,07
	brânză de vacă 5%		100	100	16	9	1	201
	făină de grâu		30	30	3	0,3	21,9	107,4
	grîș		10	9,8	1,69	0,1	10,9	51,19
1	ouă		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	Lapte cu cacao	200	190	190	5,4	3,6	18,9	128,4
2	zahăr		10	10			9,9	34,8
	lapte 2.5%		180	180	5,4	3,6	9	93,6
3								
Total Cina					29,15	19,3	70,12	620,47
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					76,19	65	283,96	2068,02
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
Terci din arnaut cu seminte		200	199	199	9,79	14,5	35,17	302,59
	crupe de arnaut		30	29,7	3,27	1,25	21,68	112,27
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
1	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	semințe		10	10	2	7	1	65
	zahăr		5	5			4,95	17,4
2	Ceai cu lămâie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	Tartină cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				13,12	23,2	64,63	519,86
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52		15	62
Prânz								
1	Legume proaspete	50	50	46,5	0,37		1,4	5
	Borș cu sfeclă roșie și smântână	200	203	161	3,46	5,5	23,46	126,51
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sfeclă		70	56	0,95		6,05	24,08
	telina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
2	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	ulei		3	3		2,97		26,97
	tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Piept de găină cu piure linte/mazăre/fasole	200	172	128	25,23	16,8	27,65	282,1
	piept de găină		100	75	15,6	6,6	4,5	89,25
	linte/mazăre/fasole		40	24,75	9,1	3,9	21	124,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	tomate în sos		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei		3	3		2,97		26,97
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Compot din fructe uscate	200	25	24	0,25	0,1	19,35	72,3
4	fructe uscate		15	14	0,25	0,1	9,45	37,5
	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					33,81	23,9	95,86	614,91

Gustarea

	Sariotă cu mere	100	133	127	7,33	11,1	42,74	297,7
	mere		30	26,4	0,11		2,98	12,41
	făină de grâu		30	30	3	0,3	21,9	107,4
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,01	0,6	9,2
	ouă de găină de categorie «Extra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
1	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ulei		3	3		2,97		26,97
	seminte		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
2	Lapte 2.5%	200	200	200	6	4	10	104
Total Gustarea					13,33	15,1	52,74	401,7

Cina

	Cartofi înăbușiți cu legume, ou fierț :	180/60	286	226	9,67	10,8	26,37	233,92
	cartofi		170	122,4	2,45	0,12	23,26	97,92
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
1	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ulei		3	3		2,97		26,97
	tomate		30	28,5	0,17		1,2	5,13
	Ceai	200	10,2	10,2	0	0	9,9	34,8
2	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8

3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
---	--	-----------	-----------	-----------	-------------	-------------	-------------	--------------

Total Cina

TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					73,69	73,4	283,7	1973,99
------------------------------------	--	--	--	--	--------------	-------------	--------------	----------------

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Paste cu lapte:	200	184	184	7,02	6,61	30,99	215,32
	paste făinoase		25	25	2,5	0,33	18,5	90
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5			4,95	17,4
2	Ceai cu lămâie:	200	17,2	15,2	0,03	0,01	12,15	42,53
	zahăr		12	12			11,88	41,66
	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	Tartină cu unt :	40/10/12	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					10,35	15,3	62,43	439,45
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62
Prânz								
1	Legume proaspete broccoli/conopida/ castraveti/ rosii.	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	castraveți							
	ardei							
	Supă cu perișoare și smântână	200	233	187	12,23	9,59	20,63	181,36
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		120	82	2	0,07	10,36	44,3
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		1	1				
	ulei		3	3		2,97		26,97
	tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	Perișoare din carne	50						
	carne de găină		40	40	8,32	3,53	2,4	47,6
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	0,13	0,87	0,09	12,44
2	grîș		5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	sare		1	1				
	Carne de găină cu sarmale lenoase	70/130	318	248	23,35	17,9	30,65	325,95
	carne de găină		125	93,75	19,5	8,25	5,63	111,56
	ceapă/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei		5	5		4,95		44,95
3	tomate		5	5	0,27		0,75	4,25
	varză/conopidă		130	96	1		6	29,7
	orez		25	24,75	1,81	0,5	15,59	90,34
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Compot din fructe proaspete/uscate	200	68	61	0,19	0	18,34	67,94
	fructe proaspete/ uscate		55	48	0,19	0	5,47	22,7
4	zahăr		13	13			12,87	45,24
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				40,64	29	95,02	709,83
Gustarea								
1	Tartina cu magiun și semințe	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale		10	10	2	7	1	65
	Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea				14,07	10,6	49,24	424,6
Cina								
	Budincă din brânză cu fructe, stafide/semințe și magiun	180/15	217	212	20,1	16,8	40,67	437,13
	brânză de vacă 5%		100	100	16	9	1	201
	grîș		15	14,93	1,69	0,1	10,9	51,19
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
1	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ulei		3	3		2,97		26,97
	dovleac		30	26,4	0,11		2,98	12,41
	stafide/susan		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	magiun		15	15	0,38	0,15	8,46	33

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Cacao cu lapte	200	192	192	5,4	3,6	18,9	128,4
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	cacao		2	2				
	zahar		10	10			9,9	34,8
Total Cina					25,5	20,4	69,47	600,33
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					91,08	75,6	291,16	2236,21
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatorilor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	ulei		3	3		2,97		26,97
	tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	Chiftelle din carne de bovină cu mămăligă	75/120	179	149	20,64	15,6	28,75	337,75
	carne de vită		100	75	15,15	5,25		112,5
	grîș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34,13
	ulei		5	5		4,95		44,95
3	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	porumb		30	29,85	2,98	1,19	20	97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	Limonada	200	28	27	0,25	0,1	22,32	82,74
4	lamile		15	14	0,09	0,03	0,81	2,61
	zahăr		13	13			12,87	45,24
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				29,08	22,4	113,5	679,1
Gustare								
	Lapte	200	200	200	6	4	10	104
1	lapte 2.5%		200	200	6	4	10	104
2	Covrigiei fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
	Total Gustarea				8,2	4,6	25,8	168
Cina								
	Pește copt cu legume înăbusite	200	328	240	13,87	9,68	29,28	258,92
	pește		100	60	9,6	2,8		83,22
	unt 72.5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei		3	3		2,97		26,97
	conopidă/varză		70	56	1,12	0,05	2,8	14
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
1	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii în suc		10	10	0,1	0,04	0,3	1,8
	faina		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	sare		1	1				
	Ceai :	200	17,2	15,2	0,03	0,01	12,15	42,53
2	zahăr		12	12			11,88	41,66
	ceai		0,2	0,2				
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				17,14	10,2	60,63	408,25
	TOTAL ZIUA A NOUA – JOI				57,94	40,3	214,93	1362,05
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
	Terci din hrișcă cu lapte:	200	192	192	7,98	7,69	32	241,63
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
1	crupe de hrișcă		30	29,7	3,45	0,59	17,52	101,87
	zahar		7	7			6,93	24,36
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Cacao cu lapte	200	192	192	5,4	3,6	18,9	128,4
	lapte 2.5%		180	180	5,4	3,6	9	93,6
2	zahăr		10	10			9,9	34,8
	cacao		2	2				
	Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
3	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				16,68	20	70,19	551,63
II Dejun								
1	Fructe citrice (mere, banane, portocale, ect.)/seminte(nuca,mig)	150/10	150	132	0,52		15	62
	seminte (miez de nuca,migdale).		10	10	2	7	1	65
2			160	142	2,52	7	16	127
Prânz								
1	Salată din legume proaspete	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	sfeclă roșie		70	56	10,6		0,4	17,2
	mazăre verde		20	15	1	0,04	0,2	8

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Paste cu brânză tare și legume proaspete	150/50	120	117	8,58	8,58	35,54	264,68
	brânză tare 45%		15	14,4	3,74	3,89		55,87
	paste		45	45	4,5	0,59	33,3	162
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	roșii proaspete/brocoli/conopidă.		55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Ceai cu lămâie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	zelhăr		10	10			9,9	34,8
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2				
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				11,85	9,07	64,91	407,15
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					62,28	56	261,89	1870,17