

ÎNTRERINDERA MUNICIPALĂ

„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT

Șef Centrul
Sănătate Publică
Chișinău



E. Tcaei

APROBAT

Directorul
ÎM „Piața Centrală”
mun. Chișinău



Meniu -model
Pentru perioada de iarnă-primăvară
a anului de studii 2018-2019
grupe preșcolare



LUNI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch.tare 45%ogr.	1/5	1,3	1,35	0	19,41
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci hrisca puhav	1/100	4,69	7,77	23,67	200,00
Ceai cu lămâie	200/5	0,07	0,02	15,44	54,00
Pâine din făină integrală fort.Fe	1/40	3,24	0,48	19,20	106,80
		9,36	17,82	58,41	455,01
Dejun II					
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
		0,90	0,10	11,12	47,00
Prînz					
Salată legume pr.	1/100	0,72	19,82	3,92	196,4
Supă cartofi cu paste fainoase/verd.	1/250/3	2,74	2,29	22,3	120,81
Pârjoală din carne de pui	1/50	11,61	6,16	11,9	122,39
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
Pâine secară	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		35,87	35,69	115,50	895,85
Chindie					
Chifla / susan	75/5	7,48	11,33	51,75	337,55
Compot de fructe	1/180	0,14	0	25,45	92,07
		7,62	11,33	77,20	429,62
Cina					
Legume proaspete	1/50	0,30	0,00	2,10	9,00
Șnițel pui	1/30	8,87	8,40	5,29	106,96
Cartofi înăbușiți	1/150	3,34	4,81	30,15	171,29
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine din făină integrală fort.acid fol.	1/40	3,24	0,48	19,20	106,80
		15,45	13,69	69,49	437,25
Total zi		69,20	78,63	331,72	2264,73



MARTI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Omleta cu br.c.tare	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	37,4
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 din făină integrală	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		27,39	31,72	78,49	521,78
Dejun II					
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		0,98	0,29	21,56	87,22
Prânz					
Salată Vitamin	1/50	0,31	2,48	6,16	48
Sci cu cartofi și varză smântână	200/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală carne de vită	1/50	6,42	15,02	4,8	94,74
Pireu de cartofi	1/150	4,35	4,97	35,47	195,87
Compot de fructe	1/200	0,2	0,53	28,45	104
Pâine seară	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		17,39	31,49	109,18	684,28
Chindie					
Covrigei f/a adaos de gr.hidrogenizate	1/50	5,50	1,50	29,25	40,00
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		11,50	1,60	35,25	132,00
Cina					
Legume proaspete	1/50	0,40	0,00	1,50	6,00
Pui fiert	1/50	12,3	5,2	3,64	70,72
Paste fierte	1/150	5,13	5	37,78	222,87
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine integrală	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		21,88	10,80	81,77	485,29
Total zi		79,14	75,90	326,25	1910,57



Miercuri I săptămîna	<i>Masa (grame)</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
Dejun I					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
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.	1/50	4,5	1,5	24	129
		17,86	17,17	83,7	581,3
Dejun II					
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
		0,63	0,07	7,7	32,9
Prînz					
Legume proaspete	1/50	0,5	0	3	15,02
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
Pâine secară	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		31,96	22,44	114,53	799,75
Chindie					
Vatrușca cu br.	1/75	9,23	5,44	30,41	228,28
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
		15,23	9,44	50,31	367,08
Cina					
Legume cons.	1/50	0,50	0,20	1,50	9,50
Pulpa pui fiarta	1/50	10,4	4,4	3	59,5
Tocana de legume	1/200	3,16	9,05	23,65	191,89
Compot de fructe	1/180	0,14	0	25,45	92,07
Pâine f.integrală fort.a.folic	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		18,70	15,15	77,60	481,96
Total zi		84,38	64,27	333,84	2 262,99



Joi I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	1/15	0,38	0,15	8,46	33
Terci orez lapte(2,5%gr.)	1/150	4,62	2,13	28,91	174,37
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort.a.folic	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		8,35	10,97	71,96	442,62
Dejun II					
Fructe proaspete	1/100	0,70	0,22	15,40	62,30
		0,7	0,22	15,4	62,3
Prânz					
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	1/150	5,13	4,93	37,79	220,5
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine seară	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		31,16	22,56	127,07	782,79
Chindie					
Biscuiti fără adaos de grăsimi hidrogenizate	1/35	2,87	3,33	25,90	149,10
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		8,87	3,43	31,90	241,10
Cina					
Legume coapte	1/50	0,53	0,00	3,17	15,86
Colțunași lenoși	1/150	21,70	15,52	21,60	406,18
Ceai	200	0	0	14,85	52,2
Pâine din făină integrală	1/35	2,84	0,42	16,80	93,45
		25,07	15,94	56,42	567,69
Total zi		74,15	53,12	302,75	2 096,50



Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci crupe grâu	1/100	6,17	4,34	34,36	217,74
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
		28,02	20,26	74,2	606,73
Dejun II					
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,26	47,00
		0,90	0,10	11,26	47,00
Prânz					
Salata de legume	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi / varza smântână	250/10	1,97	6,98	13,96	123,31
Pilaf cu pui	1/150	19,17	13,84	28,08	284,4
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine secară	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		26,51	27,28	103,91	728,13
Chindie					
Pateu cu br.	1/60	7,12	5,46	25,10	193,9
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		7,52	5,46	47,10	285,90
Cina					
Legume înăbușite	1/50	1,75	4,95	11,15	66,83
Pârjoală pește	1/100	10,55	10,57	12,02	212,25
Pireu de cartofi	1/150	3,15	10,95	21,9	201
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Pâine făină integrală	1/35	2,84	0,42	16,80	93,45
		18,29	26,89	76,72	625,73
Total zi		81,24	79,99	313,19	2293,49



Luni-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Unt	1/10	0,6	8,2	0,1	74,8
Terci hrisca puhav	1/100	4,69	7,77	23,67	200,77
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort.a.folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		14,59	20,58	63,47	519,92
Dejun II					
Fruite proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		0,98	0,29	21,56	87,22
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	1/150	2,5	4,43	17,58	137,74
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pîine secară	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		24,83	20,66	113,98	697,00
Chindie					
Blinele cu magiun	50/10	3,28	3,03	27,10	150,77
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		3,68	3,03	49,10	242,77
Cina					
Pârjoală carne pui(coaptă)	1/50	11,61	6,16	11,9	122,39
Orez fiert puhav	1/100	1,45	4,31	20,81	153,66
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
Pâine din făină integrală	1/40	3,24	0,48	19,20	106,80
		22,3	14,95	71,81	521,65
Total zi		66,38	59,51	319,92	2068,56



Marți-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Supă lapte cu paste fainoase	1/150	3,45	2,64	12,33	91,17
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort.a.folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		10,21	14,15	51,72	391,93
Dejun II					
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,15	11	44,5
		0,50	0,15	11,00	44,50
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
Pârjoală carne de bovină	1/60	8,43	6,13	10,07	137,72
Mazare fiarta	1/150	16,85	5	38,81	268,53
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine secară	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		33,84	22,07	127,6	826,73
Chindie					
Turta dulce	1/50	2,88	2,26	40,88	191
Chefir	1/150	4,5	0,08	4,27	65,55
		7,38	2,34	45,15	256,55
Cina					
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Cartofi înăbușiți	1/150	3,34	4,81	30,15	171,29
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine fort.a.folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		16,42	13,81	87,71	514,05
Total zi		68,35	52,52	323,18	2 033,76



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%ogr.)	1/150	6,17	3,4	29,9	135,87
Cacao cu lapte	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine fort.a.folic	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		21,32	12,1	94,8	549,35
Dejun II					
Fruite proaspete	1/100	0,90	0,10	11,26	47,00
		0,90	0,10	11,26	47,00
Prânz					
Legume proaspete	1/50	0,5	0	3	15,01
Sci cu cartofi și varză smântână	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	1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine seacă	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		21,61	24,91	102,68	770,45
Chindie					
Învirtita cu cartofi	1/75	4,29	10,34	27,54	223,88
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		4,69	10,34	49,54	315,88
Cina					
Legume coapte	1/100	0,95	5,16	7,17	69,23
Piept pui /sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Paste fierte	1/150	5,13	5,00	37,78	222,87
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Pâine fort.a.folic	1/40	2,43	0,36	14,4	80,1
		25,74	19,63	82,63	555,03
Total zi		74,26	67,08	340,91	2237,71



Joi II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Omleta cu br.c.tare	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
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
		17,8	23,95	75,75	588,65
Dejun II					
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,10	47,06
		0,9	0,1	11,1	47,06
Prînz					
Salata de legume	1/100	0,72	19,8	3,92	196,43
Borș cu cartofi / smântână	250/10	2,4	7,01	17,44	137
Carne pui/sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Pireu de cartofi	1/150	4,53	4,83	35,37	195,86
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine secară	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		28,82	22,45	113,51	694,79
Chindie					
Chifla cu magiun	1/75	7,00	13,68	57,96	387,31
Chefir	1/150	4,5	0,8	4,5	69
		11,50	14,48	62,46	456,31
Cina					
Legume coapte	1/50	0,56	0,99	3,36	23,55
Pârjoală naturala pui	1/50	16,43	11,9	4,74	139
Sarmale lenoase	1/200	2,83	17,42	17,53	165,77
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine f/ integrală fort.acid folic,Fe	1/35	2,84	0,42	16,80	93,45
		22,71	30,74	57,73	475,42
Total zi		81,73	91,72	320,55	2 262,23



Vineri-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Paste fierte	1/150	5,13	4,86	37,79	221,9
Brânza ch.tare 45%ogr.	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Ceai cu lămâie	200/10	0,07	0,02	15,44	54
Pâine fort.a.folic	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		7,8	7,58	53,23	314,71
Dejun II					
Fruite proaspete	1/75	0,75	0,23	16,5	66,75
		0,75	0,23	16,5	66,75
Prânz					
Salata legume proaspete	1/100	1	0	6,00	30,04
Supa cu fasole ,verd.	1/250/3	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
Pâine seacă	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		29,23	19,31	138,80	790,49
Chindie					
Chifla cu scorțișoară	1/50	3,94	5,58	34,10	204,70
Unt	1/5	0,03	4,10	0,05	37,10
Lapte fiert cu zahar	200/5	6,00	4,00	14,95	121,40
		9,97	13,68	49,10	363,20
Cina					
Sfecla fiarta	1/50	0,87	2,47	5,57	44,66
Pârjoala pește coapta	1/50	16,43	11,9	4,74	139
Terci porumb	1/200	2,83	17,42	17,53	162,77
Ceai	1/200	0	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală fort.acid folic ,Fe	1/35	2,84	0,42	16,80	93,45
		22,10	32,21	72,91	542,18
Total zi		69,85	73,01	330,54	2077,33

