

„APROBAT”

**Directorul Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria- EL”**

Simion Untila



MENIU-MODEL

**Pentru alimentarea persoanelor social vulnerabile
cu prânzuri
din municipiul Chișinău**

Chișinău 2021

Luni I zi

Denumirea produselor Prînz	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică kcal
Salată din legume	1/100	1,3	2,7	5,3	61,0
Supă cu cartofi, orez și smîntînă	1/300/10	3,1	3,3	15,3	167,7
Crenvurște fierte	1/70	8,7	13,16	--	215,6
Terci din grîu	1/200	5,8	9,2	23,6	196,0
Plăcintă în foi cu cartofi	1/75	5,6	5,3	16,6	276,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	--	28,4	108,0
Pâine	1/200	14,8	6,0	102,8	500,0
Total		39,4 1,0:	39,6 1,0:	192,0 4,2	1524,3

Martí II zi

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică kcal
Prânz					
Sfeclă fiertă cu ulei	50/10	1,8	--	8,8	53,8
Ciorbă cu varză murată, cartofi și smântână	1/250/10	2,6	9,3	9,7	119,3
Zraze din fileu de găină	1/65	8,7	15,2	11,3	204,9
Orez fiert	1/200	7,3	0,94	52,6	300,0
Sos roșu cu legume	1/50	0,5	0,1	1,05	25,0
Chiflă cu magiun	1/75	4,4	8,7	23,1	221,5
Jelev din fructe	1/200	0,1	--	24,0	118,0
Pâine/Pâine cu țărîță	100/100	13,6	8,6	91,9	467,0
Total		39,0 1,0:	42,8 1,1*	199,8 4,3	1509,5

Dee

Miercuri III zi

Denumirea produselor Prînz	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică kcal
Vinegretă din legume	1/50	0,9	5,0	4,2	65,5
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/300	10,2	6,6	27,0	200,4
Gulaș din carne de vită cu sos	1/50/50	16,5	10,3	5,6	190,0
Terci din arpăcaș	1/200	4,0	6,2	31,8	202,0
Brînzoaică cu brînză	1/85	7,2	10,5	34,08	287,3
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/10	0,1	--	15,2	59,0
Pâine	1/200	14,8	6,0	102,8	500,0
Total		53,7 1,0:	44,6 1,2:	220,7 4,9	1504,2

Joi IV zi

Denumirea produselor Prînz	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică kcal
Brînză de vaci	1/50	10,0	7,9	---	93,3
Sfecolnic cu cartofi și smîntînă	1/300/10	2,9	7,2	9,8	187,5
Pește în clear	1/75	8,9	9,0	2,25	105,0
Mămăliguță	1/200	2,2	3,2	15,4	312,0
Plăcintă cu varză proaspătă	1/65	2,6	4,8	18,6	237,5
Suc din fructe	1/200	1,0	--	18,1	80,0
Pâine	1/200	14,8	6,0	102,8	500,0
Total		42,4 1,0:	38,1 1,1:	166,9 4,3	1515,3



Vineri V zi

Denumirea produselor Prînz	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică kcal
Salată din varză de Pechin	1/100	1,3	2,7	5,3	61,0
Zeamă cu cartofi și smîntînă	1/300/10	5,7	9,6	17,1	170,0
Chifteluțe din filei cu sos	70/70	9,6	18,3	13,6	266,0
Terci din fulgi de ovăz	1/200	5,8	3,6	57,8	220,0
Chiflă de casă cu susan	1/75	5,2	5,9	24,8	271,5
Ceai cu miere de albin	1/200/20	5,6	0,08	8,84	58,52
Pâine/Pâine cu tărîță	100/100	13,6	8,6	91,9	457,0
Total		46,8 1,0:	48,7 1,0:	219,3 4,5	1504,0

