

ÎNTEPRINDEREA MUNICIPALĂ
„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT

Șef Centrul
Sănătate Publică
Chișinău

E. Teaci

„7” 05 2019

APROBAT

Director interimar
ÎM „Piața Centrală”
mun. Chișinău

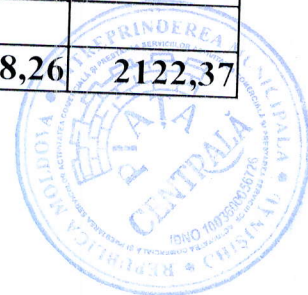
L. Buștiuc

„02” 05 2019

*Meniu -model
Pentru perioada de vară
a anului 2019
pentru tabăra cu sejur de zi*



LUNI-I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânză ch.tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Unt	1/10	0,06	8,20	0,09	74,80
Ou fiert	1 buc	5,20	4,00	0,40	57,20
Terci hriscă	1/150	7,03	11,66	35,51	301,15
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Fructe proaspete	1/50	0,43	0,17	0,47	20,64
Pâine integr. fort.a/f ,Fe	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		22,04	30,06	75,77	718,79
Prânz					
Salată varza.pr.,morc./verd.	100/3	1,26	5,07	11,18	91,84
Supă cartofi , paste fainoase	1/250	2,74	2,29	22,30	120,81
Carne pui fiert	1/100	24,60	10,39	7,30	141,60
Mazare fiarta	1/150	16,13	5,90	37,18	267,45
Compot din fructe pr.	1/200	0,16	0,00	28,23	102,13
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,01	47,05
Pâine integr.fort.a/f ,Fe / p.secară	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		54,34	25,85	165,20	1033,38
Chindii					
Chifla cu scorțișoară fara gr.hidrogenate	1/75	5,90	7,88	50,79	301,20
Suc	1/150	0,30	0,00	16,50	69,00
		6,20	7,88	67,29	370,20
Total zi		82,58	63,79	308,26	2122,37



MARȚI-I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză ch.tare gr.45%	1/10	2,60	2,70	0,00	38,90
Terci ovăz cu lapte	1/200	8,17	4,51	39,59	179,97
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe sezoniere	1/100	0,72	0,24	7,20	31,20
Pâine integr. fort.a/f ,Fe	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		15,65	16,26	86,18	512,02
Prânz					
Salată Vitamin(roșii,castr.,măr)	1/100	0,2	4,96	6,11	69,09
Sci varză și cartofi /verd.	250/3	2,47	5,22	12,84	94,78
Pârjoală carne de vită	1/75	10,3	6,7	10,27	155
Orez fiert	1/200	5,24	8,8	44,98	327,5
Compot fr.proaspete	1/200	0,16	0	28,23	102,3
Fructe sezoniere(cireșe)	1/150	1,5	0,5	14,6	91,5
Pâine f.integr.fort.a/folic / p.secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		28,42	28,28	165,03	1102,67
Chindii					
Covrig împetit școlăresc fără gr.hidr.	1/100	7,10	12,60	65,60	409,94
Chefir	1/200	6,00	0,10	6,00	92,00
		13,10	12,70	71,60	501,94
Total zi		57,17	57,24	322,81	2116,63



Miercuri I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	9	74,8
Terci griș lapte rar	1/200	6,58	10,51	33,07	252,67
Papanași brânză /gem	100/30	16,99	12,11	29,58	333,61
Ceai /lamâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe sezoniere	1/50	0,43	0,17	4,73	20,64
Pâine fort.a/fol. Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		28,16	31,6	115,68	868,87
Prînz					
Legume proaspete/verd.	50/50/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi mazăre uscată	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pește copt/legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,2
Terci porumb	1/200	3,32	4,76	22,12	138,52
Compot fructe proaspete	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	14,6	61
Pâine fort.a/fol. Fe /secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		35,03	21,36	145,31	920,47
Chindii					
Învîrtita cu cartofi	1/75	4,29	10,34	27,54	223,88
Cacao cu lapte	1/200	3	2	24,8	121,6
		7,29	12,34	52,34	345,48
Total zi		70,48	65,30	313,33	2134,82



Joi I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Terci din orez cu lapte(dens)	1/200	6,13	2,84	38,3	231,04
Blinele coapte /magiun	75/15	5	4,54	27,23	227,7
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe proaspete	1/50	0,43	0,17	4,73	20,64
Pâine f.int.fort.a/f Fe	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		15,66	8,16	109,65	741,33
Prînz					
Salată roșii castr.verd.Lolo	100/5	1,77	20,02	6,56	198,32
Rasolnica ca la Leningrad/sm.	250/20	2,99	8,16	19,59	159,11
Chifteluțe din carne de pui	60/50	12,77	8,41	12,95	145,73
Paste fierte	1/150	5,13	4,86	37,79	221,9
Bautura din portocale	1/200	0,14	0,02	25,45	90,76
Fructe proaspete	1/75	0,64	0,26	7,1	30,96
Pâine grîu fort. a/f/secară	50/30	6,75	1,5	38	210,9
		30,19	43,23	147,44	1057,68
Chindii					
Chiflă fructe./semințe fără gr.hidr.	50/5	5,77	12,70	34,76	276,74
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		6,17	12,70	56,76	368,74
Total zi		52,02	64,09	313,85	2167,75



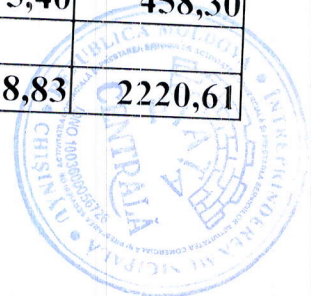
Vineri I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânză ch.tare gr.45%	1/15	2,60	2,70	0,00	58,20
Terci mei cu lapte(dens)/unt	200/5	8,36	8,1	46,93	296,31
Șnițel pui	1/30	8,87	9,4	5,29	106,96
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	106,8
Fructe proaspete	1/75	0,65	0,26	7,1	30,96
Pâine f.integr.fort. a/folic/ Pâine secară	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		26,47	21,85	108,22	783,43
Prânz					
Salată legume pr./verd	100/3	1,33	0,13	5,19	16,17
Supă cartofi , fasole/verd	250/3	6,27	7,34	23,16	153,34
Pilaf cu carne piept pui	150/75	28,8	25,26	42,2	426,6
Fructe proaspete	1/150	0,9	0,34	11	70,5
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine integrala fort. Acid folic,Fe/ Pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		46,01	35,17	157,82	1031,41
Chindii					
Pateu(cozonac) cu brânză f/a gr.hidrog.	1/90	9,51	7,10	40,02	273,87
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
		9,51	7,10	54,87	326,07
Total zi		81,99	64,12	320,91	2140,91



Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci grâu puhav	1/150	6,95	4,84	38,65	244,59
Omletă cu br.cheag tare gr. 45%	1/75	9,14	10,36	1,43	139
Ceai cu lămâe	200/5	0,07	0,02	15,44	54
Fructe proaspete	1/50	0,43	0,17	0,47	20,64
Pâine f.integr. fort. Fe a/folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		20,70	24,19	80,09	666,53
Prînz					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș din varză și cartofi/ smântână pr.termic	300/20/3	2,56	11,08	15,03	162,01
Pârjoala naturală (piept pui)	1/75	24,54	17,31	7,08	203,35
Paste fierte	1/200	6,84	6,62	50,38	297,16
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine f.integr. fort. Fe a/folic/pâine de secara	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		44,55	37,21	162,77	1089,39
Chindii					
Chiflă cozonac/susan f/ a gr.hidrg.	75/5	7,66	10,62	51,88	270,29
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Fructe proaspete	1/75	0,65	0,26	7,10	30,96
		8,31	10,88	73,83	353,45
Total zi		73,56	72,28	316,69	2109,37



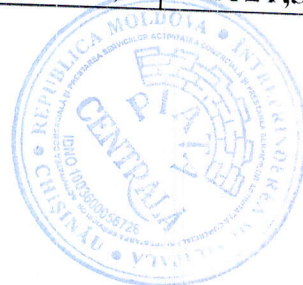
Marti-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci hrisca	1/150	6,99	5,46	35,44	244,68
Pârjoala coaptă vită	1/30	4,22	3,27	5,09	70,93
Castraveți pr.	1/50	0,4	0	1,5	6
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Pâine f.integr.fort. Fe a/folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		15,72	17,53	80,98	582,11
Prînz					
Salata varză ,morcov/verd	100/3	1,26	5,07	11,18	91,84
Rasolnic ca la "Leningrad/ verd.	250/3	3,05	4,29	20,53	120,25
Befstroganov	50/50	9,78	10,5	2,89	148,06
Orez fiert	1/200	5,24	8,8	44,98	327,5
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe sezoniere	1/100	1	0,3	14,6	61
Pâine f.inegr.fort a/folic/pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		31,07	31,36	182,45	1180,2
Chindii					
Biscuiti f/gr. f/a gr.hidrogenizate	1/75	6,15	7,13	55,50	319,50
Cacao cu lapte	1/200	6	4	19,9	138,8
		12,15	11,13	75,40	458,30
Total zi		58,94	60,02	338,83	2220,61



Miercuri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci ovăz,lapte	1/200	8,17	4,51	39,59	179,97
Budincă din brânză de vaci cu magiun	75/15	12,57	9,03	17,25	231,4
Cacao cu lapte	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine f.integrală fort.a/folic.Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		28,65	24,9	107,9	749,85
Prînz					
Salată varză pichineză,morcov	1/100	0,72	4,96	9,62	89,27
Supa cartofi și taitei	1/300	3,91	2,37	28,84	141,33
Pește înăbușit cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,2
Pireu de cartofi	1/200	5,80	6,62	47,22	260,81
Compot fructe pr.	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete de sezon	1/150	0,53	0	15	62,04
Pâine f.inegr.fort. Fe a/folic/secara	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		34,02	24,82	181,55	1102,45
Chindii					
Chifla cozonac susan f/a gr.hidr.	75/5	3,26	12,92	16,33	183,02
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Fructe sezoniere	1/100	0,9	0,3	9	39
		4,16	13,22	40,18	274,22
Total zi		66,83	62,94	329,63	2126,52



JOI-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci de orez cu lapte (rar)	1/200	5,32	2,67	29,9	183,89
Coptura /brânză	1/75	7,35	8,64	46,62	300,58
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Fructe sezoniere	1/50	0,43	0,17	0,47	20,64
Pâine f.integrală fort.a/ folic.Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		17,21	20,28	115,94	765,61
Prânz					
Salată legume/verd.Lolo	100/3	1,23	2,09	5,19	35,54
Borș cu cartofi /verd.smântână pr.termic	250/20	2,76	9,06	17,95	155
Pui inabușit/sos	75/50	23,27	11,94	25,86	241,52
Terci hrisca puhav	1/150	6,92	5,29	35,09	241,14
Compot fructe pr.	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe sezoniere	1/150	1,35	0,15	16,7	70,5
Pâine f.integr. fort. Fe a/folic/secara	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		42,44	30,03	167,46	1056,9
Chindii					
Cornișor nisipos cu stafide fără gr.hidr.	1/50	3,22	6,27	34,34	206,83
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		9,22	6,37	40,34	298,83
Total zi		68,87	56,68	323,74	2121,34



Vineri-II săptămînă	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Paste fierte	1/150	5,13	4,86	37,79	221,9
Brînză ch.tare gr.45%	1/20	5,2	5,4	0	77,59
Șnițel pui	1/30	0,05	8,4	5,29	106,96
Ceai cu lămîie	200/5	0,64	0,01	15,3	106,8
Fructe sezoniere	1/75	0,67	0,19	9,31	38,89
Pâine f.integrală fort.a/folic.Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		15,74	19,46	91,69	685,64
Prînz					
Legume proaspete/sal.lolo	100/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Supă cu fasole/verd.	300/3	8,36	7,12	27,8	184
Cartofi fierți /verd.	200/3	5,47	6,11	47,21	245,34
Chifteluțe din piept de pui	120/50	25,2	16	12,95	291
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe sezoniere	1/150	1,35	0,15	16,7	70,5
Pâine grîu fort. Fe a/folic/secara	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		50,84	31,7	187,18	1172,59
Chindii					
Pateu cu brînză f/a gr.hidr.	1/90	9,51	22,10	40,02	273,87
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		9,91	22,10	62,02	365,87
Total zi		76,49	73,26	340,89	2224,10