

COORDONAT

Agencia Națională Sănătate Publică

Șefa direcției CSP Chișinău

_____ **Victoria Stavenschi**

” ” _____ **2025**

APROBAT

Administratorul

ÎMAP „Liceist”

_____ **Ana Pascal**

” ” _____ **2025**

MENIUL - MODEL

pentru 2 săptămâni pentru cantinele

din cadrul instituțiilor de învățământ auxiliar

din sectorul Buicani și sectorul Centru mun. Chișinău

pentru perioada sezonului de iarnă-primăvară anul 2026

Chișinău 2025

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	varoarea calorica, kcal
ZI I - LUNI								
Dejun								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	3,03	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,6	8,2	0,1	74,8
2	Ou de găină cat.extra fiert	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
	Paste fierte cu brânză cu cheag tare	150	75,7	65,2	6,8	11,12	26,05	305,4
	paste fainoase integrale		49,5	40	0,1	0,42	26	178
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	sare iodată		0,2	0,2				
	Ceai cu câtină	200	12	60	0,07	0,02	0,55	18,83
3	Ceai infuzie/plante,fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	0	0,1	17,4
	câtină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
Total -Dejunul					14,99	23,62	41,49	535,11
Prânz								
1	Salata cu legume de sezon:	100	144,1	115,08	4,43	12	6,92	139,26
	varză proaspătă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
2	Supă de cartofi cu orez cu smintina	250	145,7	115,53	3,45	5,48	25,06	161,76
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui		3	3		3		27
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
3	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	Pîrjoală de carne de pui la abur	75	87,2	76,7	16,22	10,78	9,33	170,22
	fileu de pui dezosat ,refrigerat		75	64,5	15	6,6	4,5	89,25
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Râșcani", 82,5%		2	2	0,32	2,89	0,03	26,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
4	sare iodată		0,2	0,2				
	Terci din hrisca viscoasa	150	41,5	41,25	4,12	3,98	21,84	182,42
	crupe de hriscă		37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	152,5
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală bogată în fibre	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
7	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,5	0	15	69
Total- Prânzul					37,83	37,08	137,06	1046,48
Gustarea la chindii								
1	Chifla cu stafide (achizitionată)/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	100	100	100	10	1,6	50	257
2	Iaurt natural ,2,6 %/fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total gustarea la chindii					12,5	5,35	55	319,5
	TOTAL : - 57,40 lei				65,32	66,05	233,55	1901,09
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj jul bucatel g	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA II - MARȚI								
Dejun								
1	Tartina cu brânză cu cheag tare	20/30	52	50	8,8	6,96	14,4	170,1
	pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
2	Terci de gris rar cu lapte pasteurizat cu stafii	200	151	150,8	9,58	5,37	39,08	243,66
3	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
	Cacao cu lapte	200	163	163	4,91	4,62	17,46	131
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	cacao praf		3	3	0,41	1,62	0,06	18,2
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	Total Dejunul					23,29	16,95	70,94
Prânz								
1	Salata de rosii cu semințe	80	90,2	84,8	2,57	14,92	4,4	151,42
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		8	8		7,92	0	71,92
	semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	261,5	208,48	3,75	9,21	24,09	181,89
	smântână 15%/prelucrat termic/		20	20	0,64	4	1,04	40
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	15,8	67,3
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	50/50	124,2	106,7	21,21	14,6	13,84	270,65
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigirată		82	74	20,1	8,6	5,8	176,6
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de grâu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	43,2	42,82	4,81	4,58	25,25	160,4
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	123
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,2	0,04	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,21	0	5,06	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0,01	0	0	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Fructe proaspete (portocale,ect.)	150	172	150	0,52	0	15	69
Total Prânzul					38,47	45,11	116,44	1026,98
Gustarea la chindii								
1	Suculent cu brânză/fără grăsimi hidrogenizate /	75	75	75	7,5	5,6	35	235
2	Chefir ,2,5 % grasimi	200	200	200	4,5	0,1	4,5	92
Total gustarea la chindii					12	5,7	39,5	327
	TOTAL : - 57,40 lei				73,76	67,76	226,88	1898,74
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N	Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa	Masa	Proteine,	Lipide,	Glucide,	Valoare
ZIUA III - Miercuri								
Dejun								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,46	8,56	14,49	154,9
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brinză de vaci cu smintina,15% (prelucrată termic)	100/20	100	140	17,91	16,31	16,59	331,04
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	smântână 15 % grasime		20	20	0,56	4	0,64	40
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	Ceai cu zahar	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul					20,44	26,53	36,57	505,08
Prânz								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	188,86
	Sfecla		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		10	10	2	7	1	65
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
2	Supă cu tăitei și smântână:	250/5	161,2	115,6	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	taitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	75/150	217,6	171,6	18,7	13,85	28,71	318,98
	pulpă pui dezosată refrigerată		147,9	105	15,9	7,2	4,5	132
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	124,03
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe usc.	200	20	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		7	7	0	0	6,93	24,36
5	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	100	100	100	8,9	3,2	48,9	268
6	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
	Total Prânzul				31,05	24,8	172,83	1107,55
Gustarea la chindii								
1	Biscuiti /fără grasimi hidrogenizate,adosuri si E-ri/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Ceai cu lapte	200	105,2	105,2	3	1	9,95	78,29
	lapte pasteurizat, 2,5%		100	100	3	1	5	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii					7,1	5,75	46,95	291,29
TOTAL : - 57,40 lei					58,59	57,08	256,35	1903,92
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucaturilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein e, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica,
ZIUA IV - JOI								
Dejun								
1	Tartina cu unt	20/30	50	50	2,52	16,76	14,58	236,7
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		20	20	0,12	16,4	0,18	156,6
2	Legume proaspete/roșii	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
3	Fileu de pui copt	30	48,2	39,2	14,16	9,18	0,04	91,92
	fileu de pui refrigerat ,dezosat		44	35	14,14	5,9	0	62
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
4	Cuscus fiert cu unt	100	54,7	53	6,33	4,43	55,65	218,7
	cuscus		49,5	48	6,3	0,33	55,6	181,3
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodata		0,2	0	0	0	0	0
5	Ceai de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul.					23,83	36,41	77,34	605,07
Prânz								
1	Salată de morcov, mere si stafide	100	120	101	1,07	5,12	12,77	104,46
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	8,27
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,99		44,95
2	Ciorba de fasole cu crutoane	250/15	137,4	117,44	7,37	11,69	44,77	195,59
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	crutoane /pâine din faina integrală/		23,1	15	1,12	0,17	11,8	49,2
3	Bitoc de carne de porina copt la aburi	50	67,2	54	11,23	7,19	9,64	153,53
	carne de porcina dezosată refrigerată		50	37	10,04	4,3	2,9	68,15
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt, 82,5 %		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	pesmeti		5	5	0,45	0,15	2,4	37,4
	sare iodată		0,2					
4	Terci de griu viscos	150	33	32,74	8,6	4,36	46,4	210
	crupe de griu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		2	2				
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Fructe proaspete (pere, ect.)	150	171	150	0,5	0	15	69
Total Prânzul					29,15	30	143,73	945,73
Gustarea la chindii								
1	Corigei/fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si	100	100	100	11	3	65	320
2	Băutură de lămâie	200	21	17	0,13	1,68	6,03	20,88
	lămâie		16	12	0,12	0,04	1,08	3,48
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Gustarea la chindii					11,13	4,68	71,03	340,88
TOTAL : - 57,40 lei					64,11	71,09	292,1	1891,68
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul l bucatelo	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glicid e, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA V – VINERI								
Dejun								
1	Grilettă cu brinza cu cheag tare pe pâine	60	61	60	7,76	14,02	14,49	244,9
	unt , 82,5 % grasimi		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,3	5,4	0	90
	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Terci de orez cu lapte	200	148,3	148	5,36	11,36	29,64	259,4
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	109,2
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5% grasimi		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,5
2	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,1
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total Dejunul				16,3	30,6	53,08	591,8
Prânz								
1	Dovlicei/ardei dulci,conopidă/ copti	100	218	117,2	1,19	4,5	0,42	86,95
	dovlicei proaspeti		213	112	1,19		0,42	42
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	250	250,7	203,57	4,34	6,8	18,82	178,02
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		10	10	0,34	2	0,5	20
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	Fileu de pește copt cu legume și mămăligă:	50/150	186,5	171,1	14,77	14,03	36,75	360,35
	pește de mare congelat ,eviscerat		83	75	9,69	2,68		83,22
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
3	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	crupe de porumb		32	31,8	2,78	1,11	22,3	118
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	200	22	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
5	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	100	100	100	8,9	3,2	48,9	268
6	Fructe proaspete(mandarine)	100	235	100	0,8	0,2	10,5	38
	Total Prânzul				20,28	21,03	132,52	996,63
Gustarea la chindii								
1	Chifla cu mac (achizitionată)/ fara grasimi hidrogenizate,adaos, E-ri/	100	100	100	10	1,6	50	257
2	Ceaide măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total gustarea .				10,55	7,64	55,07	306,2
	TOTAL : - 57,40 lei				30,83	28,67	240,67	1894,63
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj ul	Masa Brută,	Masa Netă, g	Protein e, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica,
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Tartină cu brinza cu cheag tare	15/30	40	40	7,7	5,37	14,4	147,6
	brânză cu cheag tare 45%		16	15	5,3	4,95	0	67,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Terci de ovăz cu /stafide,fructe/pe lapte natural	200	161,8	161,5	6,35	4,8	40,57	263,56
	crupe de ovăz		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte 2,5 % grasime		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt 82.5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	stafide/caise		20	20	1,04	0	11	54,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Lapte fiert	200	210	200	5,4	5	8	116
Total Dejunul					19,45	15,17	62,97	527,16
Prânz								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	126,2	99,2	1,96	8,51	10,96	119,69
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,5	32
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodata		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de cartofi cu zdrente	200	129	102,8	3,3	5,75	20,72	133,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	zdrente (paste)		8	8	0,8	0,1	5,9	28,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		10	10	0,34	2	0,5	20
3	Carne de /curcan/pui în sos de legume	60/50	215,58	170,93	24,48	12,7	35,46	398,67
	fileu de pui dezosat,refrigerat		88,38	65,2	10,92	4,62	3,15	74,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	Fasole fierte	150	72,2	57,93	12,06	3,01	29,59	229,4
	Fasole fierte		69	54,73	12,04	0,55	29,55	206
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,9	1,8	25,5	128,5
7	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	142	100	0,52	0,07	8,5	46
Total Prânzul					47,43	33,48	140,74	1094,93
Gustarea la chindii								
1	Biscuiti /fără grăsimi hidrogenizate si E-ri//	50	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Iaurt natural ,2,6 %/fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Gustarea la chindii					6,6	8,5	42	275,5
TOTAL : - 57,40 lei					73,48	57,15	245,71	1897,59
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica,
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Legume proaspete/rosii	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
1	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	79	71,2	7,22	9,48	0,59	117,89
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodata		1	1	0	0	0	0
	Pâine din făină de grâu integrală		60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
2	Terci de hrisca cu lapte	150	147,5	147	7,13	5,8	31,8	239,8
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai/de fructe,plante/		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul					20,08	18,73	68,41	539,31
Prânz								
1	Salata vitaminica cu porumb	60	127,55	82,72	2,2	3,06	12,36	117,94
	varza proaspătă		61,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	porumb conservat(fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	32,5
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș rosu /sfecolic/cu smintana	250	167,86	144,48	2,24	7,09	13,67	182,01
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfeclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,9	0	44,95
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	75/30	117,1	106,9	12,08	10,54	14,73	238,91
	fileu de pui/curcan/dezosat,refrigirat		70,9	64,5	10,04	4,3	2,9	87,2
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
3	Piure de cartofi	150	270	213	2,92	8,82	32,26	260,88
	cartofi		180	130	2,02	0,1	19,15	125,3
	unt 82,5 %		10	10	0,06	8,3	0,06	74,8
	lapte 2,5 % grasime pasterizat		25	25	0,64	0,42	1,06	15
4	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,5	0	15	69
	Total prinzul				25,54	31,31	128,81	1069,32
Gustarea la chindii								
	Tartina cu brânză cu cheag tare	20/30	51	50	8,8	6,96	14,4	170,1
1	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
2	Chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
Total Gustarea la chindii					13,3	7,06	18,9	239,1
TOTAL : - 57,40 lei					58,92	57,1	216,12	1847,73
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj ul	Masa Brută,	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica,
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Tartină cu unt :	20/30	50	50	2,52	16,82	14,58	229,7
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		20	20	0,12	16,4	0,18	149,6
2	Terci de orez cu lapte	150	138,3	138	5,4	1,66	30,55	194,2
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul					11,4	23,3	55,38	508,42
Prânz								
1	Salata de legume proaspete cu seminte de	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	varza /spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de florea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200/5	138	111,3	3,17	4,31	20,71	144,68
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	40/30	102	92,4	10,57	12,56	5,05	146,71
	Carne de bovină(porcină)dezosată,refregirată		70	64	10,04	6,3	2,9	78,76
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Mamaliga cu cașcaval	150/20	75,7	74,2	5,88	12,72	47,6	341,3
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	198
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	cașcaval ,45 % grăsime		16	15	2,62	2,72		68,5
	sare iodata		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,21	1,64	10,01	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0,01	1,64	4,95	24,36
	lamie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu integrală		60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
	Total prinzul				23,24	39,69	138,29	999,72
Gustarea la chindii								
1	Budincă din brinză de vaci	100	100	130	17,65	12,51	16,45	291,24
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	22,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	lapte pasterezat		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	sare iodata		0,2	0,2		0	0	0
2	Ceai de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total gustare la chindii					18,2	18,55	21,52	340,44
	TOTAL : - 57,40 lei				52,84	81,54	215,19	1848,58
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj	Masa	Masa	Proteine,	Lipide,	Glucid	Valoare
ZIUA A NOUA - JOI								
Dejun								
1	Tartină cu mozzarella	20/30	75	75	7,5	1,2	37,5	169,7
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	mozzarella ,sare m.putin de 2 gr.		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
2	Cuscus fiert cu lapte	200	135	135	5,06	10,46	24,84	216,2
	Cuscus		20	20	2	0,26	14,8	72
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	2	5	52
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Ceai cu lapte	200/3	105,2	105,2	3,01	3,64	9,95	69,4
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	2	5	52
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total					15,57	15,3	72,29	455,3
Prânz								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare si crutoane	250/20	155,8	111,8	8,09	3,73	44,45	204,65
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	crutoane din pâine integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	61,2
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb	75/50	166,2	119,4	17,23	12,54	14,75	264,9
	pulpă de pui/curcan/		105	64,5	15,1	4,3	2,9	102,47
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	23,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	56,2
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	150	56,2	56,2	6,22	4,58	32,44	221,92
	paste fainoase / făina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	268
7	Mere coapte cu nuci	100/10	156	100	0,91	0,36	23,49	124,81
Total Prânzul					41,85	26,05	176,04	1131,7
Gustarea la chindii								
1	Plăcintă cu brânza/ fara grasimi	75	75	75	7,5	5,6	35	205
2	Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Chindii					10	9,35	40	267,5
TOTAL : - 57,40 lei					67,42	50,7	288,33	1854,5
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

\	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucid e, g	Valoare a
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejun								
1	Tartină cu unt :	20/30	50	50	2,52	16,82	14,58	229,7
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		20	20	0,12	16,4	0,18	149,6
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Ou extra fiert	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
	Terci de griu viscos	150	45	44,2	6,33	4,43	55,65	194,15
	crupe de griu		38	37,2	6,3	0,33	55,6	156,75
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
4	Ceai cu merisor:	200/3	11,2	10,2	0,04	1,66	9,45	19,3
	fructe de merisor		6	5	0,03	0,02	4,5	1,9
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai/ de plante,de fructe/		0,2	0,2	0	0	0	0
	total dejunul				14,27	26,83	82,07	507,68
Prânz								
1	Dovlicei /conopida/ sotati cu unt	50	112,2	111,2	0,73	4,1	0,26	58,4
	conopida proaspeta		107	106	0,7		0,21	21
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
	Supă de legume și smântână:	250/5	179,5	128,3	3,42	4,21	40,42	129
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
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	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	Peste merluciu copt in rola	60	139	99,4	11,43	8,78	11,51	201,45
	fileu pește de mare congelat,viscerat		96	60	9,69	2,68	0	87
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
3	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	Orez fiert	150	43,2	42,7	2,45	8,89	20,67	237
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	268
7	Fructe (kiwi,etc.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	39
	Total prinzul				28,23	29,24	145,55	978,63
GUSTAREA LA CHINDII								
1	Corigei/fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-uri/	75	75	75	8,3	2,2	59,3	240
2	Suc de legume /zahar <5 gr /100 ml/	150	150	150	0,3		16,5	69
	Total Chindii .				8,6	2,2	75,8	309
	TOTAL : - 57,40 lei				51,1	58,27	303,42	1795,3
Corelatia P-L-G 1*1*4 Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								