

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 școlar și gimnazial
din sectorul Buicani și sectorul Centru mun. Chișinău
clasele sportive / dejun și prânz/
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	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartina cu unt	20/30	50	50	2,55	16,76	14,6	229,7
	pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
2	Oua de gaina cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Paste fierte cu unt si cascaval	120/20	66	65	0,41	6,41	26,04	255,97
	paste fainoase integrale		40	40	0,1	0,45	26	144
	unt, 82,5 %		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	casacaval 45 %		21	20	0,29	3,5	0	82,05
5	Ceai cu cătină	200	12	60	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie/de fructe,plante/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	cătină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
Total - dejunul					8,72	28,75	63,43	629,48
Prânzul								
1	Salata cu legume de sezon:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31
	varză proaspetă		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		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		3	3		3		27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez si 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 rafinat		3	3		3		27
	verdeață /ptrungel/		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,2	0,2				
3	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
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hrisca	150	74	73,63	8,02	3,83	40,34	263,92
	crupe de hriscă		69	68,63	8	1,37	40,3	234
	unt, 82,5 %		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (gutui)		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 fortificată cu acid folic si Fe	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,4
7	Biscuiti /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri,E-r-i/	50	50	50	4,1	4,75	37	261,5
Total- Prânzul					41,83	38,33	157,46	1171,93
Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei					50,55	67,08	220,89	1801,41
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA - MARȚI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	112	100	0,71	0,1	13,1	49
2	Tartină cu unt si brinza cu cheag tare	10/20/30	61	60	6,45	12,77	14,49	229,3
	pîine din făină fortificată cu acid folic si Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	brînză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Terci de gris rar pe lapte pasteurizat	200	150	150	3,1	9,46	25,51	265,54
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	122,3
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
4	Ceai de macies	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	macies		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul					12,6	32,02	50,07	606,54
Prânzul								
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 griu 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	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere)		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
	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	100	100	100	8,9	3,2	48,9	268
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
Total Prânzul					42,45	46,81	150,65	1167,85
Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei					55,05	78,83	200,72	1774,39
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul l bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul								
1	Fruite proaspete (banane, ect.)	150	216	150	1,51	0,4	31,2	134,65
2	Puding din brinză de vaci cu stafide si gem de fructe	100/15	100	165	17,92	12,78	33,45	381,75
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		18	18	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	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
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	gem de fructe		15	15	0,1	0	8,7	40,05
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	20,3
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					20,94	13,58	95,85	600,92
Prânzul								
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
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	Mere coapte cu nuci	100/20	140	120	3,4	10,5	12,8	168,9
	Total Prânzul				37,49	35	163,45	1186,74
Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei					58,43	48,58	259,3	1787,66
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA- JOI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere,pere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Gulaș din fileu de pui	50/50	100,3	91,9	16,22	8,63	15,28	129,83
	fileu de pui dezosat,refrigirat		74	68	15,6	6,6	4,5	89,25
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	faina de griu integrala		4,1	4,1	0,4	0,03	3,1	18
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	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
6	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
	Total dejunul				29,39	20,9	123,8	630,08
Prânz - II								
1	Salată de morcov,mere si stafide	100	120	101	1,07	5,08	12,77	108,39
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	12,2
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorba de fasole cu crutoane	250/15	137,4	117,44	7,37	4,5	35,13	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
	verdeată		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
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	75	95,5	85	17,59	13,47	4,4	197,01
	pulpe de pui dezosată,refrigirate		75	64,5	16,38	6,93	0	102
	piine din faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de gaina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	15,6
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din crupe de griu	150	55,1	54,65	5,3	4,74	32,67	196,7
	Crupe de griu		49,9	49,45	4,95	0,64	32,64	159,3
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	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
6	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Covrigei /fără grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/	100	100	100	10	1,6	50	257
Total Prânzul					41,7	31,19	152,1	1174,8
Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei					71,09	52,09	275,9	1804,88
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mandarine)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	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 integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	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
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,5
	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				17,1	30,8	63,58	629,8
Prânzul								
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	260,7	213,57	4,64	8,8	19,36	198,02
	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%		20	20	0,64	4	1,04	40
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește copt cu legume în rolă	65	153,5	110,3	11,06	8,71	8,15	179,57
	fileu pește de mare congelat,viscerat		96	60	9,69	2,68	0	87
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	6,8
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	făină de griu		6	6	0,6	0,06	4,68	21,02
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu cascaval ras	150/20	75,7	74,2	8,23	13,6	47,53	353,4
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	198
	unt, 82.5% grasimi		5	5	0,03	4	0,03	37,4
	cașcaval ,45 % grăsimi		21	20	5	7,8		118
	sare iodată		0,2	0,2				
5	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
6	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	268
	Total Prânzul				34,39	38,81	124,36	1151,25
	Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei				51,49	69,61	187,94	1781,05
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
	Corelatia P-L-G 1*1*4							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartina cu unt	20/30	50	50	2,55	16,76	14,6	229,7
	pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
3	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	77	69,2	7,22	7,78	0,59	114,99
	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		2	2	0	2,26	0	18,1
	sare iodată		1	1	0	0	0	14,96
4	Terci de hrisca cu lapte	150	117,5	117	6,5	2,95	32,35	220,4
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	125
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu merisor	200	12	60	0,02	1,66	4,95	21,9
	Ceai infuzie/de fructe,plante/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	fructe de merişor		6	5	0,01	0,02	0	4,5
	Total -Dejunul				17,17	29,25	62,7	632,99
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	11,46	152,69
	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		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de legume cu mazăre verde	250	169,8	117	3,45	3,22	16,1	115,75
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	10,94	66,53
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	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
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de curcan/pui în sos de legume	60/50	143,88	113,5	12,42	9,69	5,87	169,27
	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
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Fasole fierte	150	74,2	73,7	15,08	4,79	36,95	243,6
	fasole		69	68,5	15,05	0,69	36,9	206,2
	unt. 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55,9	48	0,21	1,64	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		46,5	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0,01	1,64	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
7	Mere coapte cu nuci	100/10	100/10	100/10	2,6	7	19,42	125
	Total Prânzul				45,62	41,55	65	1137,09
	Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei				62,79	70,8	127,7	1770,08
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartină cu brinză tare pe biscuiți	20/25	51	50	6,45	7	39	206,02
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	22,2	78,22
	biscuiți (fara grasimi hidrogenizate/nuci/ si E-uri)		30	30	2,46	2,85	16,8	127,8
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	160	160	5,92	22,2	25,42	238,4
	tăiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul					16,15	34,42	90,37	600,94
Prânzul								
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
	sfecă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	felina		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,refrigirant		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
4	Piure de cartofi	150	215,2	165,2	2,72	8,82	20,27	215,1
	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
	sare iodată		0,2	0,2				
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
	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
6	Pâine din făină fortificată cu acid folic si F	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
	Total prinzul				29,35	33,01	144,1	1174,45
	Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei				45,5	67,43	234,47	1775,39
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejunul								
1	Tartină cu unt :	20/30	50	50	2,52	16,82	14,6	229,7
	pâine din făină ntegrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
2	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 pasteurizat		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
3	Lapte fiert	200	210	200	6,4	4,2	10,3	108
	lapte pasteurizat 2.5%		210	200	6,4	4,2	10,3	108
Total Dejunul					26,57	33,53	41,35	628,94
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	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
	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 nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200/5	136,2	109,5	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/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		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
	verdeață		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		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	50/50	124,2	106,7	21,21	14,6	13,84	270,61
	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		53,9
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodata		0,2	0,2				
4	Terci de porump	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
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină fortificată cu acid folic si Fe	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
	Total prinzul				41,2	42,83	145	1164,65
Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei					67,77	76,36	186,35	1793,59
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	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
3	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159	159	11,18	4,01	47,28	305,68
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	167,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
4	Ceai cu lamiie	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
5	Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul					21,85	10,62	112,27	626,02
Prânzul								
1	Legume proaspete/rosii/	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 piine 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 / faina 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 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
6	pâine din făină integrală bogată în fibre	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
7	Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate ,adaosuri,E-ri /		25	25	2,7	0,6	19,2	80
Total Prânzul II					35,71	24,65	178,87	1130,33
Total- Dejunul + Prânzul - 41,30 lei					57,56	35,27	291,14	1756,35
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoare a calorica, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	39
2	Tartină cu unt:	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt ,82,5% grasime		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	53	50	0,29		2	8,55
4	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50/5	92,2	64,2	11,71	15,9	4,41	237
	pulpe de pui dezodate,refrigerate		70	42	10,92	4,62	0	111,2
	piine de faina integrala bigată în fibre		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%grasime		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Terci de arnautca	100	32,2	32	6,36	8,63	43,26	189,1
	crupe de arnautca /griu/		22	21,8	6,3	0,33	43,2	114,3
	unt 82.5 %		10	10	0,06	8,3	0,06	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
6	Ceai cu merisor	200	12	60	0,02	1,66	4,95	21,9
	Ceai infuzie/de fructe,plante/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	fructe de merisor		6	5	0,01	0,02	0	4,5
	total dejunul				21,93	33,23	75,96	650,45
Prânzul								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	75	104,5	83,2	1,76	3,04	16,67	118,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de floarea soarelui		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	23
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă de legume și smântână:	250/20	194,5	143,3	3,84	7,21	40,9	159
	smântână 15%		20	20	0,56	4	0,64	40
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	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 iodată		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
3	Peste merluciu copt in rola	60	139	99,4	11,43	8,78	11,51	201,45
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		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
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	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 bogată în fibre	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
	Total prinzul				29,59	31,42	172,82	1136,8