

ÎNȚREPRINDEREA MUNICIPALĂ
„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT
Șef Centrul
Sănătate Publică
Chișinău



APROBAT
Directorul
ÎM „Piața Centrală”
mun. Chișinău



Meniu -model
Pentru perioada de iarnă
a anului de studii 2020
grupe preșcolare

LUNI-I săptămână	Masa (grame)	Brutto ,gr	Netto,gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoare energetică, Kcal
Dejun							
Brânza ch.tare 45%gr.	1/15	16	15	3,99	4,15	0	59,6
Unt	1/10	10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci hrisca puhav	1/100			4,69	7,77	23,67	200,00
crupe de hrișcă		40,4	40,4				
unt		3,5	3,5				
Ceai cu lămâie	200/5			0,07	0,02	15,44	54,00
ceai		1	1				
zahar		15	15				
lămâie		5,5	5				
Pâine din făină integrală fort.Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
				12,05	20,62	58,41	495,20
Dejun II							
Fructe proaspete	1/100			0,90	0,10	11,12	47,00
				0,90	0,10	11,12	47,00
Prînz							
Saiată legume pr.	1/100			0,72	19,82	3,92	196,4
castraveți		37,5	30				
roșii		48,2	41				
ceapă		11,9	10				
ulei		20	20				
Supă cartofi cu paste fainoase/verd.	1/250/3			2,74	2,29	22,3	120,81
paste fainoase		10	10				
cartofi		100	75				
ceapă		12	10				
morcov		12,5	10				
ulei		21	21				
verdeață		4	3				

Pârjoală din carne de pui(coaptă)	1/50			11,61	6,16	11,9	122,39
pulpa pui		64	42				
ceapă		7	6				
pâine de grâu		9	9				
pesmeți		6	6				
ulei		2	2				
Mazare fiarta	1/150			16,13	5,9	37,18	267,45
mazare		70,8	70,5				
unt		5,25	5,25				
Compot de fructe	1/200			0,17	0,02	16,20	59,80
Fructe proaspete		45,4	40				
zahar		24	24				
Pâine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				35,87	35,69	115,50	895,85
<i>Chindie</i>							
Chifla / susan	50/5			4,88	7,55	34,50	225,00
ouă		8	8				
faină		54	54				
drojdie		2	2				
ulei		7	7				
zahar		12	12				
susan		5	5				
Compot de fructe	1/180			0,14	0	25,45	92,07
Fructe proaspete		40,86	36				
zahar		21,6	21,6				
				5,02	7,55	59,95	317,07
<i>Cina</i>							
Legume proaspete	1/50	52,5	50	0,30	0,00	2,10	9,00
Șnițel pui	1/30			8,87	8,40	5,29	106,96
piept pui		39,02	34,09				
faină		4	4				
ouă		0,08	3				
ulei		5	5				

Cartofi înăbușiți	1/150			3,34	4,81	30,15	171,29
cartofi		184,2	138				
ceapa		8	6				
morcov		11	6				
ulei		10	10				
pasta de roșii		12	12				
faina		1,5	1,5				
zahar		4,5	4,5				
Ceai	1/200			0,00	0,00	14,85	52,20
ceai		1	1				
zahar		15	15				
Pâine din făină integrală fort.acid fol.,Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
				15,45	13,69	69,49	437,25
Total zi				69,29	77,65	314,47	2192,37

MARȚI-I săptămână	<i>Masa</i> (grame)	<i>Brutto,gr</i>	<i>Netto,gr</i>	<i>Proteine, gr</i>	<i>Lipide,gr</i>	<i>Glucide,g r</i>	<i>Valoare energeticăkcal</i>
Dejun							
Omleta cu br.c.tare	1/75			9,17	10,35	1,43	139,31
ouă		1,3(buc)	52				
brînza cu chag tare (45% gr.)		11	10				
ulei		3	3				
Lapte 2,5%gr		20	19				
Unt	1/10			0,06	8,2	0,1	37,4
Terci ovaz lapte	1/200			8,11	8,57	33,06	249,48
fulgi ovaz		44,4	44,4				
zahar		6	6				
Lapte 2,5%gr		98,4	98,4				
Cacao cu lapte	1/200			6,00	4,00	19,90	138,80
Lapte 2,5%gr		100	100				
cacao		4	4				
zahar		20	20				
Pâine făină integrală fort.Fe,acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
				26,58	31,6	73,69	495,08
Dejun II							
Fructe proaspete	1/100			0,98	0,29	21,56	87,22
				0,98	0,29	21,56	87,22
Prînz							
Salată Vitamin	1/50			0,31	2,48	6,16	48
mere pr.		11,35	10				
roșii pr.		14,7	12,5				
castraveți		12,5	10				
lămîie		4,75	2				
zahar		0,5	0,5				
ulei		10	10				

Sci cu cartofi și varză smântână pr.termic	200/10			1,61	6,99	10,3	112,67
cartofi		32	24				
ceapă		9,6	8				
morcov		10	8				
varză pr.		50	40				
ulei		4	4				
pasta de rosii		0,8	0,8				
smântână		10	10				
Pârjoală carne de vită	1/50			6,42	15,02	4,8	94,74
carne bovină		37	37				
pesmeți		5	5				
ceapă		6	5				
pâine grâu		9	9				
ulei		3	3				
Pireu de cartofi	1/150			4,35	4,97	35,47	195,87
cartofi		171	128,5				
unt		5,2	5,2				
lapte		24	24				
Compot de fructe	1/180			0,17	0,48	25,6	93,14
Fructe proaspete		40,86	36				
zahar		21,6	21,6				
Pâine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				17,36	31,44	106,33	673,42
Chindie							
Covrigei f/a adaos de gr.hidrogenate	1/100			11,00	39,60	210,20	80,00
Chefir	1/200	207	200	6	0,1	6	92
				17,00	39,70	216,20	172,00
Cina							
Legume proaspete	1/50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Pui fiert	1/75			18,45	7,8	5,46	106,08
pui		118,1	94,5				
ceapa		18,75	15,6				

Paste fierte	1/150			5,13	5	37,78	222,87
paste		45	45				
unt		5,2	5,2				
Ceai	1/200			0,00	0,00	14,85	52,20
Ceai		1	1				
zahar		15	15				
Pâine integrală fort.acid folic,Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
				27,22	13,28	78,79	493,95
Total zi				89,14	116,31	496,57	1921,67

Miercuri I săptămână	Masa			Proteine gr	Lipide,g r	Glucide,g r	Valoare energetică, kcal
	(grame)	Bruto , gr	Netto, gr				
Dejun I							
Pănași br./magiun	50/10			8,25	5,71	18,98	149,8
faina		66,5	66,5				
ulei		14	14				
zahar		5	5				
br.de vaci		45,3	45				
ouă		0,4	2				
magiun		10	10				
Terci din crupe de griș cu lapte	1/150			5	1,75	25,32	136,3
crupe de griș		33,3	33,3				
zahar		4,5	4,5				
lapte		73,8	73,8				
Ceai cu lămâie	200/5			0,05	0,01	15,3	53,65
Ceai		1	1				
zahar		15	15				
lămâie		5,5	5				
Pâine făină integrală fort.acid fol.,Fe	1/50	50	50	4,5	1,5	24	129
				17,8	8,97	83,6	468,75
Dejun II							
Fructe proaspete	1/100			0,63	0,07	7,7	32,9
				0,63	0,07	7,7	32,9
Prânz							
Legume proaspete	1/50	50,5	50	0,5	0	3	15,02
Supa cartofi si mazare	1/250			8,33	5,32	27,06	188,15
cartofi		66,75	50				
ceapă		12	10				
morcov		12,5	10				
ulei		5	5				
mazare		20,25	20				

Pește înăbușit cu legume	100/50			14,35	8,77	4,6	184,21
pește		142	128				
ulei		10	10				
zahar		2	2				
pasta de rosii		4	4				
ceapa		10	8,3				
morcov		23	18,4				
Terci porumb	1/150			4,12	6,85	27,60	181,07
crupe de porumb		42	42				
unt		5,2	5,2				
Compot de fructe	1/200			0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete		45,4	40				
zahar		24	24				
Pâine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				31,96	22,44	114,53	799,75
<i>Chindie</i>							
Vatrușca cu br.	1/50			6,15	3,63	20,2	152,18
ouă		0,09	4				
faina de grâu		25,4	25,4				
br.de vaci		20	20				
drojdie		1	1				
ulei		2	2				
zahar		3	3				
Cacao cu lapte	1/200			4,50	4,00	19,90	104,10
lapte		100	100				
cacao		4	4				
zahar		20	20				
				10,65	7,63	40,10	256,28
<i>Cina</i>							
Legume cons.	1/50	53	50	0,50	0,20	1,50	9,50
Pulpa pui fiarta	1/50			10,4	4,4	3	59,5
pulpe pui		75	63				
ceapă		12,5	10				

Tocana de legume	1/150			2,3	9,05	17,7	143,9
cartofi		96	72				
varză pr.		61	77				
zahar		9	9				
pasta de tomate		2	2				
ulei		9	9				
morcov		53	42,4				
ceapa		30	25				
faina		3	3				
Compot de fructe	1/180			0,14	0	25,45	92,07
fructe		40,86	36				
zahar		21	21				
Pâine f.integrală fort.a.folic,Fe	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				17,84	15,15	71,65	433,97
Total zi				78,88	54,26	317,58	1 991,65

Vineri I săptămîină	Masa			Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică kcal
		Brutto gr	Netto , gr				
	(grame)						
Dejun							
Șnițel pui	1/30			8,87	8,4	5,29	106,96
piept pui		39,02	34,09				
faina		4	4				
ouă		0,08	3				
ulei		5	5				
Terci crupe grâu	1/100			6,17	4,34	34,36	217,74
crupe de grîu		38,8	38,8				
unt		4	4				
Lapte fiert	1/200			6,33	4,22	10,55	109,72
lapte		211	200				
Pâine f.integrală fort.a.folic	1/50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
				25,42	17,56	74,2	567,92
Dejun II							
Fructe proaspete	1/100	111	100	0,90	0,10	11,26	47,00
				0,90	0,10	11,26	47,00
Prînz							
Salata de legume	1/100			0,71	4,96	9,6	89,12
roșii		48,2	41				
castraveți		37,5	30				
ceapa		11,9	10				
ulei		20	20				
Borș cu cartofi / varza smântână,pr.termic	250/10			1,97	6,98	13,96	123,31
cartofi		27	10				
ceapă		12	10				
sfeclă		50	40				
morcov		12,5	10				
varză		25	20				
ulei		5	5				
pastă de tomate		3	3				
zahar		2,5	2,5				

smântână (pr.termic)		10	10				
Pilaf cu pui	1/150			19,17	13,84	28,08	284,4
carne de pui		81,5	68,5				
ulei		6	6				
orez		35	35				
ceapă		9	7,5				
morcov		9,5	7,5				
pastă de tomate		2	2				
Compot de fructe	1/200			0,16	0	28,27	76,7
fructe		45,4	40				
zahar		24	24				
Pîine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				26,51	27,28	103,91	702,53
<i>Chindie</i>							
Pateu cu br.	1/60			7,12	5,46	25,10	193,9
faina		33	33				
drojdie		1	1				
ulei		2	2				
zahar		3	3				
br.de vaci		18	18				
ouă		0,2	8				
Suc din fructe	1/150	150	150	0,4	0	22	69
				7,52	5,46	47,10	262,90
<i>Cina</i>							
Legume înăbușite	1/50			1,75	4,95	11,15	66,83
legume		93,5	74,5				
ulei		10	10				
Pârjoală pește	1/75			7,91	7,92	9,01	159,19
pesmeți		10	10				
ulei		8	8				
peste		66	48,75				
pâine		18	18				
Pireu de cartofi	1/150			3,15	10,95	11,9	120,09
cartofi		171	128				
unt		5	5				
lapte		24	22				

Ceai	1/200			0	0	14,85	52,2
Ceai		1	1				
zahar		15	15				
Pâine făină integrală fort.fE,acid.folic	1/35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45
				15,65	24,24	63,71	491,76
Total zi				76,00	74,64	300,18	2072,11

Joi I săptămîină	Masa			Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
	(grame)	Brutto, g r	Netto, g r				
Dejun							
Unt	1/10	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	1/15	15	15	0,38	0,15	8,46	33
Terci orez lapte(2,5%gr.)	1/150			4,62	2,13	28,91	174,37
orez		33,3	33,3				
lapte		73,8	73,8				
zahar		4,5	4,5				
Ceai cu lămâie	200/5			0,05	0,01	15,3	53,65
Ceai		1	1				
zahar		15	15				
lămîie		5,5	5				
Pâine fort.a.folic	1/40	40	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
Prînz							
Salata Vinegreta	1/100			1,61	10,04	9,38	130,12
cartofi		29	21				
ceapă		17,9	15				
sfeclă		19,1	15				
morcov		12,6	10				
castr.cons		55	55				
ulei		10	10				
Supa de legume/verd.	250/3			7,49	3,89	21,87	140,63
cartofi		66,75	50				
ceapa		12	10				
morcov		12,5	10				
varza		25	20				

ulei		4	4				
mazare verde		11,5	7,5				
verdeață		4	3				
Chifteluțe (carne pui)	60/50			13,88	12,24	15,14	190,36
carne piept pui		90,5	79				
pîine		13	13				
ceapă		14,4	12				
faină		12	12				
ulei		6	6				
Paste fierte	1/150			5,13	4,93	37,79	220,5
paste		5,1	5,1				
unt		5,2	5,2				
Compot de fructe	1/200			0,16	0	28,27	102,3
fructe		45,4	40				
zahar		24	24				
Pâine secară	1/50	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
				32,77	22,56	127,07	782,79
<i>Chindie</i>							
Biscuiti fără adaos de grăsimi hidrogenate	1/35	35	35	2,87	3,33	25,90	149,10
Chefir	1/150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
				7,37	3,43	30,40	218,10
Cina							
Legume coapte	1/50			0,53	0,00	3,17	15,86
dovlicei/ardei		93,5/70, 5	74,7/				
ulei		10	10				
Colțunași lenoși	1/150			21,70	15,52	21,60	270,78
faină		16	16				
zahar			9				
br.de vaci		119	119				
ouă		0,2 buc.	9				

Ceai	1/200			0	0	14,85	52,2
ceai		1	1				
zahar		15	15				
Pâine din făină integrală fort.Fe,Acid folic	1/35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45
				25,07	15,94	56,42	432,29
Total zi				74,26	53,12	301,25	1 938,10