

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 instituțiile de educație timpurie (4-7 ani)

cu regim de activitate de 10,5 ore

din sectorul Buicani și sectorul Centru mun. Chișinău

pentru perioada sezonului de iarna-primăvara anul 2026

Chișinău 2025

N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală fortificată cu Fe si acid folic		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Terci din ovas pe lapte natural	200	139,8	139,5	5,31	4,8	27,59	203,93
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
3	Ceai /de plante,fructe/	150	4	53	0	0	2,97	12,17
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
Total -Dejunul I					7,8	13,36	45,06	371
Dejun/gustarea /- II								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	63,9
Prânz								
1	Salata de legume proaspete cu seminte de susan	50	72,95	57,24	2,15	6,52	4,07	74,6
	varză proaspătă		41	32	0,61		1,25	5,2
	morcov		6,25	5	0,08	0	0,44	2,07
	ceapă/praz/tulpină de țelină		6	5,04	0,08		0,48	2,13
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)p/t		11,5	7	0,38	0,02	0,9	5,5
	seminte de susan		5	5	1	3,5	1	32,7
	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	200	93,2	76,33	2,63	4,45	18,06	124,37
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,08
	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		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
3	Pîrjoală de carne de pui la abur	50	62,2	55,2	10,96	7,06	7,74	114,14
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	59,5
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	32,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	22,44
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hrisca puhava	100	49	48,75	5,3	3,37	26,91	179,6
	crupe de hriscă		46	45,75	5,28	0,91	26,87	156,2
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	150	44,9	39	0,21	1,64	10,01	37,13
	fructe proaspete (mere,pere)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	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 fortificată cu Fe si acid folic		50	50	4,3	1,44	23	123,8
Total- Prânzul					25,55	24,48	89,79	653,64

CINA								
1	Omleta cu legume si seminte	85	78,2	70,4	7,22	9,48	0,59	165,84
	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
	rosii		10,5	10	0,06	0	0,42	1,9
	ardei dulci		13,3	10	0,13	0	0,47	13,3
	seminte /de in/		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96	0	35,96
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Cartofi fierti	100	157,2	101,2	1,73	2,54	16,28	91,83
	cartofi		154	98	1,71	0,08	16,24	68,43
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Ceai de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe si acid folic		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total cina				11,93	18,42	36,34	386,97
	Total zi - 46,70 lei				45,88	56,26	188,19	1475,51
	Corelatia P-L-G 1*1*4	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg co						

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								
Dejun -I								
1	Tartină cu unt si magiun	5/10/30	45	45	2,68	4,56	20,09	139,5
	pâine din făină integrală fortificată cu Fe si acid folic		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5 % de Râșcani		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	magiun de fructe		10	10	0,25	0,1	5,64	22
2	Terci de gris rar cu stafide pe lapte pasteurizat	200	153	153	3,23	3,99	33,43	255,07
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Ceai /de plante,fructe/	150/7	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Dejunul I				5,97	8,57	57,03	408,48
Dejun/gustarea /- II								
	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	142,6	100	0,71	0,1	13,1	49
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	50	52,3	50	0,29	4,16	1,8	8,55
	rosii proaspete/ardei proaspetă/		52,3	50	0,29	4,16	1,8	8,55
2	Ciorbă din varza pr. cu cartofi si smântână	200	167	143,28	2,17	4,16	12,88	89,67
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,08
	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
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne de porcină	48/50	131,3	113,7	11,15	17,3	10,94	173,23
	carne de bovină(porcină)refregirată ,degrasată,dezosată		89,1	81	10,04	11,3	2,9	79,18
	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	100	41,2	38,2	3,52	2,91	25,94	149,4
	crupe de orz		38	35	3,5	0,45	25,9	126
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	150	44,9	39	0,21	1,64	10,01	37,13
	fructe proaspete (mere și gutuie)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	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 fortificată cu Fe și acid folie		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total Prânzul				19,61	31,61	74,56	581,78
CINA								
1	Biscuiti fărmiciosi cu susan/fara grasimi hidrogenizate,adaos si E-ri/	25	25	25	2,1	2,4	18,5	106,5
2	Terci de mei cu dovleac și stafide	150	83	75	9,47	4,09	44,39	239,04
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0		9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
3	chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
	Total cina				16,07	6,59	67,39	414,54
	Total zi - 46,70 lei				42,36	46,87	212,08	1453,8
	Corelatia P-L-G 1*1*4	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp						

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
ZIUA A TREIA – MIERCURI							
Dejunul - I							
1	Tartina cu brânză tare ,45 % grăsime	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4
	pâine din făină integrală fortificată cu Fe si acid folic		30	30	2,4	0,36	14,4
	brinză cu cheag tare		11	10	3,2	3,3	0
	Terci de hrisca cu lapte	200	147,5	147	7,13	5,8	31,8
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8
2	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05
	zahăr		5	5	0	0	4,95
	Ceai cu catină/de plante,fructe/	150	4	53	0,06	0,02	3,42
3	Ceai infuzie		1	50	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97
	catină		6	5	0,06	0,02	0,45
Total Dejunul - I					12,79	9,48	49,62
Dejunul /gustarea/ - II							
	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18
Prânz							
1	Salată de sfeclă roșie cu caise si seminte de in	50	62,5	51,2	1,37	5,1	6,18
	sfeclă roșie		51,2	40	0,75	0	4,8
	caise uscate		5,1	5	0,02	0	0,88
	seminte de in		3	3	0,6	2,1	0,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0
	sare iodată		0,2	0,2			
2	Supă cu tăitei și smântână:	200	145,7	115,6	3,61	4,3	26,61
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16
	cartofi		100	75	1,73	0,08	16,42
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56
	ceapă		12	10	0,14		0,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27
	sare iodată		0,2	0,2			
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97	
	taitei de casă		10	10	1	0,13	7,4
	Pilaf de orez cu carne de pui	50/100	130,7	109,1	12,62	11,17	21,65
	pulpă de pui fără pele refrigerată,dezosată		75	57	10,92	4,62	3,06
	crupe de orez		21	20	1,4	0,6	16,83
3	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94	
	sare iodată		0,2	0,2			
	Compot de fructe uscate	150	20	20	0,37	0	15,15
4	fructe uscate(prune ,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2
	zahăr		5	5	0	0	4,95
5	pâine din făină integrală fortificată cu Fe si acid	50	50	50	4,3	1,44	23
Total Prânzul					22,27	22,01	92,59

	CINA						
1	Budincă din brinză de vaci	100	122,6	131	18,58	13,34	16,5
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81
	zahăr		3	3	0	0	6,93
	lapte pastirezat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5
	ou cat.extra		9,6	8	1,7	0,61	0,06
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	3,8	0,05
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19
2	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95
	Total Cina				22,06	18,16	26,75
Total zi - 46,70 lei					58,13	49,95	191,14
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								
Dejun-I								
1	Tartina cu unt pe biscuit	10/25	35	35	2,11	10,58	18,6	181,3
	biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/		25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
	unt ”de Rășcani”, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Supă de lapte cu tăitei /paste	250	230	230	8,39	8,58	29,5	227
	taitei de casa/paste din făină integrală		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		200	200	6	4	10	104
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
3	Ceai /de plante,fructe/	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-I				10,57	20,82	53,59	427,44
Dejunul /gustarea/ - II								
	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	115	100	0,76	0	18,01	69
Prânz								
	Salata vitaminică cu seminte de floarea soarelui	50	68	52,5	1,48	6,53	7,13	79,07
1	morcov		40	32	0,41	0,03	3,24	13,12
	radacina de țelină		20	12,5	0,07	0	2,89	6,25
	seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	1	32,7
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
2	Ciorba delicioasă cu fasole	200	95,82	83	5,16	3,15	19,28	77,44
	cartofi		53,6	33,8	0,76	0,04	7,33	30,87
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		16,02	16	3,55	0,02	8,7	8,96
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Perişoare de carne de porcina cu sos de legume	50/25	70,5	61,5	11,25	9,65	9,67	145,63
	carne de porcina dezosată refrigerată		50	41	10,04	4,3	2,9	38,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeti		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rosii in suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	11,5
	telina		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	sare iodată		0,5	0,5				0
4	Terci din bulgur fiert	100	37	36,67	3,94	3,61	21,93	146,55
	crupe de bulgur		33	32,67	3,92	0,33	21,89	116,63

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide , g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun-I								
1	Tartină cu brinza cu cheag tare 45%	20/30	40	40	8,8	7,02	14,4	170,1
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Cuscus cu lapte	200	177	177	6,37	5,6	25,78	189,62
	cuscus		20	20	2	0,26	14,8	72
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,35	3,7	6	87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,28	3,72	9,95	87,52
	lapte pasteurizat ,2,5 % grasimi		100	100	3	1	5	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -I					18,45	16,34	50,13	447,24
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Fruite proaspete (mandarine,ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
Prânz								
1	Conopida/dovlicei,ardei / copti	50	96	53,1	0,95	2,97	6,05	51,05
	conopida/dovlicei,ardei/		93	50	0,95		6,05	24,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,1	0,1				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	200	156,2	125,07	3,83	4,25	11,9	107,64
	sfecălă		50	40	1,68	0	0,6	17,2
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	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		3	3		2,97		26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Fileu de peste,,merluciu” copt cu legume	50	134,5	119,3	8,67	8,17	3,47	151,25
	fileu de pește de mare congelat (merluciu)		83	75	7,9	2,2		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
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	sare iodata		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu unt	100	29,2	28,95	2,99	3,53	16,62	118,28
	crupe de porumb		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare oidată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	150	44,9	39	0,21	1,64	10,01	37,13
	fructe proaspete (mere,gutuie)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	paine din taina integrala tortificata cu acid folic și Fe		50	50	4,3	1,44	23	123,8
Total Prânzul					20,95	22	71,05	589,15

CINA								
1	Covrigei /fara grasimi hidrogenizate/cu mac	50	50	50	5,4	1,5	38,4	160
2	Tartină cu carne de pui /curcan/copt	30/30	88,2	81,2	10,52	14,56	0,04	198,99
	fileu de pui (curcan)refrigerat,dezosat		51	44	8,1	7,89	0	62
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	14,4	0
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Ceai de cătină	200	11,75	10,5	0,07	1,66	5,4	18,83
	Cătină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
	frunze de mentă		0,75	0,5				0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total cina					15,99	17,72	18,83	377,82
Total zi - 46,70					56,19	56,26	150,51	1452,21
	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 ȘASEA – LUNI								
Dejun-I								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Terci din crupe de griu cu lapte	150	105	104,8	4,81	6,55	23,87	203,49
	crupe de griu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Biscuiti (fara grasimi hidrogenizate,E-ri si adaosuri)	20	20	20	2	0,6	15,9	64
4	Ceai /de plante,fructe/	150	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul - I					9,36	15,73	57,78	436,3
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Fructe proaspete (portocale , ect.)	100	142	100	0,52	0,07	8,5	46
PRÎNZUL								
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		4,95		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 prelucrata		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 pui (curcan) înăbusită în sos rosu	50/50	130	116,8	14,94	7,08	5,66	146,41
	fileu de pui/curcan/refrigirat		74	68	9,36	3,96	2,7	86,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	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		5	5	5	0,1	3,7	17,9
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Fasole fierte	100	49,2	49,2	10,09	2,92	24,76	162,08
	fasole		46	46	10,07	0,46	24,72	138,68
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj ul bucate	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA- MARȚI								
Dejun I								
1	Tartina cu brânză cu cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci de mei cu dovleac și stafide	150	80	72	1,53	5,73	39,2	235,64
	crupe de mei		35	34,5	1,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		5	5	0		4,7	17,4
	dovleac		25	17,5	0,25		1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	Total Dejunul -I				13,13	13,39	63,6	464,74
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Mere coapte cu nuci	100/10	162	100	0,4	2,1	18,32	92,04
PRINZUL								
1	Salată vitaminică cu mazare verde	60	72,55	59,72	1,26	3,02	6,67	74,9
	varză proaspeta		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde /fără conservanti, 1,1 gr sare, prelucrată termic/		17	15	0,04	0	1,19	14,96
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floare soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		5	5	0,9	0,05	1,6	13,2
	zahăr		2	2	0	0	1,9	5,2
2	Borș rosu /sfecolic/cu smintana	200	159,06	135,68	2,1	4,16	13,51	108,73
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	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	17,2
	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		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	50/30	93,2	82,4	11,68	10,45	18,7	158,08
	fileu de pui/curcan/ refrigerat		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97	6,67	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		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		3	3	0,4	0,09	2,7	10,74
4	Terci din hrisca	100	49	48,75	0,59	3,56	18,94	159
	crupe de hriscă		46	45,75	0,57	1,1	18,9	135,6
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare		0,2	0,2				
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24

nrd /o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun-I								
1	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci de orez cu lapte si caise	150	148,3	148	5,92	1,66	36,05	221,4
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	caise uscate		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	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	3,28	3,72	9,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -I					11,66	14	60,49	463,82
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Fructe proaspete (banane)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
Total Dejunul -II								
PRINZUL								
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				
2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200	138	111,3	3,17	4,31	20,71	112,7
	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
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	20,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		2	2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	40/30	135,1	94,4	12,57	17,56	5,05	147,13
	carne de bovină(porcină) dezosată refrigerată		103,1	66	12,04	11,3	2,9	79,18
	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	Terci de porumb viscos	100	45,2	24,2	2,82	3,34	15,46	94,32
	crupe de porumb		20	20	2,8	0,06	15,42	64,4
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	150	44,9	39	0,21	1,64	10,01	37,13
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	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 fortificată cu acid folic și Fe		50	50	4,3	1,44	23	123,8

	Total prinzul				24,9	34,65	78,17	592,36
CINA								
1	Papanasi de brinza de vaci la cuptor	100	111,2	109,9	12,06	13,12	6,64	238,64
	brinza de vaci 9 %		92	92	10,6	8,19	0,9	182,9
	faina integrală		3	3	0,3	0,03	2,17	10,7
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt ,82,5 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină de categorie extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei vegetal rafinat		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
2	chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
	Total cina				16,56	13,22	11,14	307,64
	Total zi - 46,70 lei				54,13	62,17	171,98	1452,99
	Corelatia P-L-G 1*1*4	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp						

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj l bucatele	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejun I								
1	Tartină cu magiun/dulceata /	30/30	60	60	3,15	0,66	31,32	146,1
	pâine din făină fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		30	30	0,75	0,3	16,92	66
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	156	156	9,68	4,01	44,23	306,74
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	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		3	3	1,5		2,89	10,44
3	Ceai cu merișor /de plante,fructe/	200	6	55	0,07	1,66	5,4	21,9
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	fructe de merișor		6	5	0,06	0,02	0,45	4,5
Total Dejunul I					12,9	6,33	80,95	474,74
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Mere coapte cu nuci	100/10	162	100	0,4	2,1	18,32	92,04
Prânz								
1	Legume proaspete/rosii,ardei dulci/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	200	120,2	87	5,48	3,43	26	128
	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		15	15	3,34	0,26	8,17	46,35
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2				
3	Pîjoală de carne pui/curcan/ cu sos de legum	50/50	123,5	90,4	11,76	14,54	13,48	190,93
	pulpă de pui/curcan/dezosată refrigerată		70	43	10,04	8,3	2,9	68,31
	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		0,5	0,5				
	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		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		3	3	0,4	0,09	3,7	31,34
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0,09	0,45	2,25
4	Piure de cartofi	100	170,2	128,2	2,76	0,51	20,52	96,8
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte pasterizat 2,5 %		20	20	0,6	0,4	0	10,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe uscate	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95

	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		50	50	4,3	1,44	23	123,8
Total Prânzul					24,96	19,92	100,15	609,32
Cina								
1	Tartină cu carne pui /curcan/coapta	30/30	88,2	81,2	10,52	14,56	14,44	198,99
	carne de pui refregirată ,dezosată		51	44	8,1	7,89	0	62
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	Pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total cina					13,02	18,31	19,44	261,49
Total zi - 46,70 lei					51,28	52,74	218,86	1437,59
Corelatia P-L-G 1*1*4		Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp						

IN d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejun-I								
1	Tartină cu brinza cu cheag tare 45%	10/30	40	40	5,6	3,72	14,4	125,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Ou fiert de găină ,cat.”Extra”	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Cuscus fiert cu unt	150	40	39	6,33	4,43	45,65	164,15
	cuscus		33	32	6,3	0,33	45,6	126,75
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	Ceai /de plante,fructe/	150	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	total dejunul -I				17,08	12,09	63,95	359,14
Dejunul /gustarea/ - II								
2	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	144	100	0,91	0,1	11,09	47,38
PRINZUL								
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
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Supă de legume și smântână:	200	179,5	128,3	3,42	4,21	40,42	104,81
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	48,38
	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	Fileu de pește copt în rola	50	114	102,4	8,74	7,84	4,94	123,56
	fileu de pește de mare congelat (merluciu)		83	75	7,9	4,8		68,3
	faina de griu		6	6	0,6	0,06	4,38	21,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	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	Linte inabusita cu legume	100	57,2	53,6	2,92	3,69	7,35	155,93
	naut		33	33	2,66	0,4	5,95	119,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	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 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 de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total prinzul				21,52	21,86	107,53	685,31
CINA								

