

ÎNTRERINDERA MUNICIPALĂ
„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT

Șef Centrul
Sănătate Publică
Chișinău

E. Teaci

„ 7 ” 05 2019



APROBAT

Director interimar
ÎM „Piața Centrală”
mun. Chișinău

L. Buștiuc

„ 02 ” 05 2019



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

(școla auxiliară Nr.7. Liceul cu profil Tehnologic pentru copii cu vederea slabă)

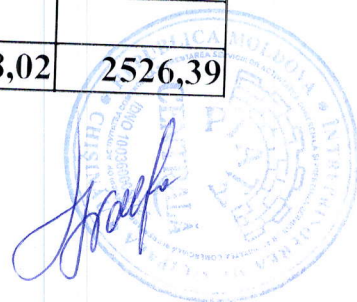


LUNI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	10	2,66	10,90	0,09	113,61
Ou fiert	1 buc	5,20	4,00	0,40	57,20
Brânză cheag tare 45%gr	20	5,20	5,40	0,00	77,59
Terci hriscă	100	4,69	3,67	23,63	163,37
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Fructe proaspete	50	0,43	0,17	0,47	20,64
Pâine f.integr.fort.a/folic Fe/ pâine de secara	40/30	5,94	1,38	33,60	184,20
		24,17	25,53	73,49	670,26
Prânz					
Salată var.pr.,morc.	100	0,76	4,96	9,91	90,90
Supă cartofi , paste fainoase/smântâna pr.termic	250/20	3,30	6,29	22,94	160,81
Carne pui fiert/morcov	75/30	18,86	7,82	7,71	119,32
Fasole fierte	150	15,46	4,97	37,93	251,44
Compot din fructe	200	0,16	0,00	28,23	102,13
Fructe proaspete	100	0,90	0,10	11,01	47,05
Pâine f.integr. fort.a/f / secară	50/50	8,55	2,10	4,80	262,50
		47,99	26,24	122,53	1034,15
Chindii					
Chifla cu scortişoară f/a gr/hidr.	50	3,90	5,25	33,89	200,80
Suc din fructe	150	0,30	0,00	16,50	69,00
		4,20	5,25	50,39	269,80
Cina					
Legume proaspete	100	0,80	0,00	3,00	6,00
Pârjoală coaptă(pui)	50	11,56	4,47	11,61	105,50
Cartofi inabusiti	150	3,08	9,66	27,66	204,87
Compot din fructe	200	0,16	0,00	28,27	102,30
Pâine f.integr.fort.Fe a/f	50	4,05	0,60	24,00	133,50
		19,65	14,73	94,54	552,17
Total zi		96,01	71,75	340,95	2526,38



[Handwritten signature]

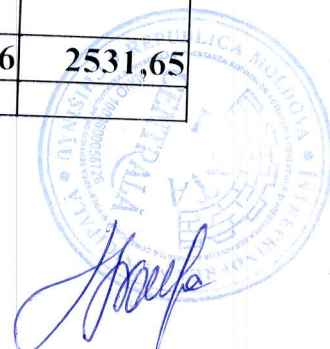
MARȚI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Brânză cheag tare 45%gr	10	2,6	2,7	0	38,81
Terci ovăz cu lapte	200	8,17	4,51	39,59	179,97
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine f.integ. fort. a/f	50	4,05	0,6	24	133,5
		14,93	16,02	78,99	480,73
Prânz					
Salată					
Vitamin(roșii,castr.,măr)	100	0,2	4,96	6,11	69,09
Sci varză și cartofi /verd.	250/3	1,84	5,09	11,25	93,61
Pârjoală carne de vită	70	9,64	6,25	10,27	144,64
Orez fiert	150	3,93	6,6	33,73	245,61
Compot fr.proaspete	200	0,16	0	28,23	102,3
Fruite sezoniere	100	1	0,3	14,6	61
Pâine f.intag. Fort a/folic /secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		25,32	25,30	152,19	978,75
Chindii					
Covrig împetit școlăresc f/a gr. Hidr.	1/75	5,30	9,45	49,00	307,40
Chefir	200	6,00	0,10	6,00	92,00
		11,30	9,55	55,00	399,40
Cina					
Legume poaspete	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Gulaș carne vită	50/75	12,80	9,14	4,71	156,76
Mazăre pireu	150	16,13	5,90	37,18	267,45
Ceai	200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine f.integ.fort.a/fol.secara	50/20	5,85	1,20	33,60	185,10
		35,18	16,24	91,84	667,51
Total zi		86,73	67,11	378,02	2526,39



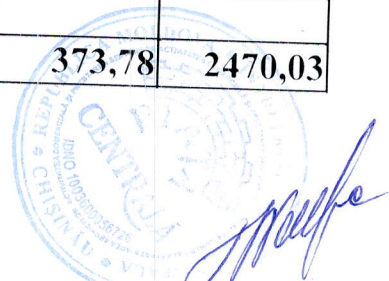
Miercuri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Terci griș lapte rar	200	6,58	10,51	33,07	252,67
Papanași de brânză cu gem	50/10	8,51	6,05	14,79	166,8
Ceai /lamâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine f.integ. fort. a/f	50	4,05	0,6	24	133,5
		19,19	17,17	87,16	606,62
Prânz					
Legume proaspete/verd.	50/50/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi mazăre uscată	250	5,9	5,21	21,47	155
Pește prăjit/legume	50/50	10,66	7,69	7,37	162,87
Terci porumb	150	4,15	5,75	27,64	171,28
Compot fructe proaspete	200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	100	1	0,3	14,6	61
Pâine fort.a/fol. Fe / secară	50/30	6,75	1,5	38	210,9
Fructe proaspete	100	1	0,3	14,6	61
		31,37	20,97	158,2	941,3
Chindii					
Coptura cu fructe fara ad. gr.hidr.	75	6,16	2,59	22,21	198,28
Cacao cu lapte	200	6	4	19,9	138,8
		12,16	6,59	42,11	337,08
Cina					
Legume coapte	100	1,05	8,14	7,90	99,78
Șnițel fileu pui	100	29,44	27,40	16,66	336,70
Ceai	200	0,00	0,00	14,85	52,20
Fructe sezoniere	75	0,64	0,19	9,31	38,89
Pâine fort.a/fol. Fe	50	4,05	0,60	24,00	133,50
		35,18	36,33	72,72	661,07
Total zi		97,90	81,06	360,19	2546,07



Joi I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Terci ovaz lapte(dens)	200	6,13	2,84	38,3	231,04
Blinele /magiun	50/10	3,3	3,03	27,23	151,8
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine f.integr. fort.a/f Fe/ pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		13,77	15,04	104,92	642,99
Prânz					
Salată roșii castr.	100	0,72	19,8	3,92	196,43
Rasolnica ca la Leningrad	250	2,42	4,16	18,94	119,08
Chifteluțe carne pui	60/50	12,77	8,41	12,95	145,73
Paste fierte	150	5,13	4,86	37,79	221,9
Compot din fructe	200	0,16	0	28,77	102,3
Fructe proaspete	75	0,64	0,26	7,1	30,96
Pâine integr. la fort. Fe, a/f/ pâine secară	50/30	6,75	1,5	38	210,9
		28,59	38,99	147,47	1027,3
Chindii					
Chiflă cu stafide f/a grasimi Hidr.	50	4,77	9,20	34,36	244,24
Suc din fructe	200	0,4	0	22	92
		5,17	9,20	56,36	336,24
Cina					
Castraveți pr.	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Pilaf pui	150/75	23,06	18,53	29,94	338,03
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Fructe sezoniere	50	0,43	0,17	0,47	20,64
Pâină integrala fort.a/f Fe	40	3,24	0,48	19,20	106,80
		27,18	19,19	66,41	525,12
Total zi		74,71	82,42	375,16	2531,65



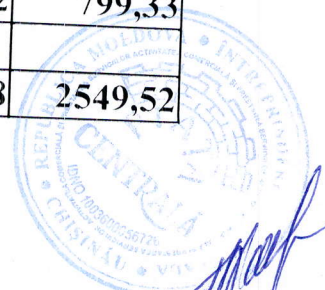
Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Brânză cheag tare 45%gr	10	2,6	2,7	0	38,81
Terci mei cu lapte(dens)	200	8,33	4	46,88	257,91
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	106,8
Pâine fort.a/fol. Fe	50	4,05	0,60	24,00	133,50
		15,09	15,51	86,28	611,82
Prânz					
Legume proapete/verd.	100/3	1,75	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi , fasole/verd	250/3	6,27	5,34	23,16	153,34
Carne piept pui/sos	60/50	12,77	8,41	12,95	145,73
Terci hrisca	150	6,92	5,29	35,09	241,14
Compot de fructe	200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	100	0,7	0,21	15,4	62,3
Pâine f.integr. fort. Fe a/folic/ Pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		35,32	20,97	159,52	932,66
Chindii					
Pateu (cozonac) brânza f/a gr.hidr.	90	9,51	6,10	40,02	273,87
Chefir	150	4,50	0,08	4,50	69,00
		14,01	6,18	44,52	342,87
Cina					
Legume coapte	100	1,05	8,14	7,90	99,78
Pui fiert	100	24,53	10,36	7,26	141,00
Cartofi pireu	150	3,63	4,44	34,25	182,90
Ceai	200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine f.integ. fort. a/foli	40	3,24	0,48	19,20	106,80
		32,45	23,42	83,46	582,68
Total zi		96,87	66,08	373,78	2470,03



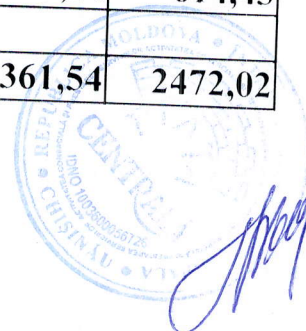
Luni-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci grâu puhav	150	6,95	4,88	38,65	244,96
Omletă br.cheag tare	75	9,14	10,36	1,43	139
Ceai cu lămie	200/5	0,07	0,02	15,44	54
Pâine f.inegr. fort. Fe a/folic	40	3,24	0,48	19,2	106,8
		19,46	23,94	74,82	619,56
Prânz					
Legume proaspete	100	1	0	3	15,02
Borș varză . cartofi/ smântână pr.termic	250/20	2,25	8,98	13,79	141,63
Pârjoala naturală (piept pui)	50	16,43	11,9	4,74	138,96
Paste fierte	150	5,13	4,93	37,79	222,50
Compot din fructe	200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	150	1,2	0,4	18,6	62
Pâine grâu fort. Fe a/folic	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		34,72	28,31	154,19	944,91
Chindii					
Chiflă cozonac/susan f/a gr.hidr.	75/5	7,66	10,62	51,88	270,29
Cacao cu lapte	200	6,00	4,00	19,90	138,80
		13,66	14,62	71,78	409,09
Cina					
Icra de dovlicei	100	1,09	5,33	9,40	69,09
Friptura /carne pui	100/100	26,33	14,43	22,64	242,57
Suc	150	0,30	0,00	16,50	69,00
Pâine f int.. fort. Fe	50	4,05	0,60	24,00	133,50
		31,77	20,36	72,54	514,16
Total zi		99,61	87,23	373,33	2487,72



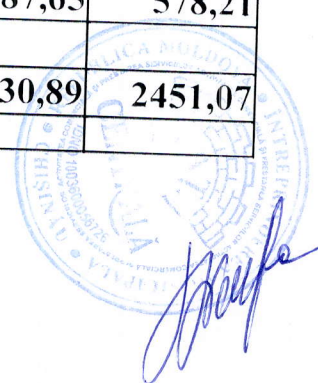
Marți-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci hrisca	100	4,69	3,67	23,63	163,37
Pârjoala coaptă carne de vită	30	4,22	3,27	5,09	70,93
Castraveți pr.	50	0,4	0	1,5	6
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine f.inegr. fort.Fe a/folic/pâine secară	30/20	4,23	0,96	24	131,7
		13,65	16,11	69,62	500,45
Prânz					
Legume proaspete	100	1	0	3	15,02
Rasolnic ca la "Leningrad "	250	2,42	4,16	18,94	119,08
Befstroganov	50/50	9,78	10,5	2,89	148,06
Orez fiert	150	3,93	6,6	33,73	245,61
Compot din fructe	200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe sezoniere	100	1	0,3	14,6	61
Pâine f.inegrala fort.Fe a/folic/ pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		26,84	23,66	149,43	953,57
Chindii					
Pateu /magiun	50	3,10	2,42	30,91	157,37
Cacao cu lapte	200	6	4	19,9	138,8
		9,10	6,42	50,81	296,17
Cina					
Ardei copti	100	1,06	9,90	6,35	121,63
Chiftelute vita /sos	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Pireu mazare	150	16,85	5,08	38,81	269,28
Ceai	200	0,00	0,00	14,85	52,20
Fructe sezoniere	100	1,00	0,30	14,60	61,00
Pâine f.integr.fort./	50	4,05	0,60	19,20	133,50
		34,15	23,70	100,02	799,33
Total zi		83,74	69,89	369,88	2549,52



Miercuri-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci ovăz, lapte	200	8,17	4,51	39,59	179,97
Budincă br.vaci / magiun	50/10	8,35	5,87	13,06	159,72
Cacao cu lapte	200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine f.integr.fort./	50	4,05	0,60	19,20	133,5
		24,37	13,54	98,81	603,37
Prânz					
Salată varză pichineză, morcov	100	0,72	4,96	9,62	89,27
Supa cartofi , taiței/verd.	250/3	3,25	2,3	24,01	120,85
Pește înăbușit/ legume	50/50	10,66	7,69	7,37	162,87
Pireu de cartofi	200	5,80	6,62	47,22	260,81
Compot fructe pr.	180	0,17	0,48	25,6	93,14
Fructe proaspete(mere)	100	0,35	0	9,94	41,36
Pâine f.int fort. Fe a/folic/secara	50/50	6,75	1,5	38,4	210,9
		27,70	23,55	162,16	979,20
Chindie					
Chifla cozonac /susan	75/5	3,26	12,92	16,33	183,02
Chefir	200	6	0,1	6	92
		9,26	13,02	22,33	275,02
Cina					
Dovlicei inabușiți	100	1,09	6,39	9,82	79,72
Șnitel pui	75	22,18	21,06	13,22	267,86
Suc de fructe	180	0,36	0,00	19,80	82,80
Fructe sezoniere	100	0,90	0,30	9,00	39,00
Pâine f.int.fort. Fe a/f	50/20	4,64	1,02	26,40	145,05
		29,17	28,77	78,24	614,43
Total zi		90,50	78,88	361,54	2472,02



JOI-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Unt	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Brânză ch.tare gr.45%	15	3,9	4,05	0	58,22
Terci griș lapte	200	6,58	10,51	33,07	252,67
Ceai	200	0	0	14,85	52,2
Pâine f.integr.fort. Fe acid folic	50	4,05	0,60	19,20	133,5
		14,59	23,36	67,22	571,39
Prânz					
Salată legume	100	0,72	19,8	3,92	196,43
Borș cu cartofi /verd.	250/3	2,62	5,11	18,41	118,01
Pilaf, carne fileu pui	100/50	19,17	13,84	28,08	284,40
Compot fructe pr.	200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe sezoniere	100	0,90	0,30	9,00	39,00
Pâine f.int. fort. Fe a/folic/ pâine secara	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		32,12	41,15	135,68	1002,64
Chindie					
Cornișor nisipos cu stafide f/a gr.hidr.	50	3,22	6,27	34,34	206,83
Chefir	200	6	0,1	6	92
		9,22	6,37	40,34	298,83
Cina					
Legume pr.(ardei,rosii)	50	0,40	0,00	2,55	12,00
Pui inabușit	50/50	14,19	8,52	7,21	118,31
Terci hrisca puhav	150	6,92	5,29	35,09	241,14
Suc de fructe	150	0,3	0	16,5	69
Fructe sezoniere	75	0,65	0,26	7,1	30,96
Pâine f.int.fort. Fe a/fol	40	3,24	0,48	19,2	106,8
		25,7	14,55	87,65	578,21
Total zi		81,63	85,43	330,89	2451,07



Vineri-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch.tare 45%	15	3,9	4,05	0	58,22
Șnițel pui	30	8,87	8,4	5,29	106,96
Legume proaspete	50	0,3	0	2,1	9
Paste fierte	150	5,13	4,93	37,79	222,5
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	106,8
Pâine f.integr.fort. Fe acid folic	50	4,05	0,60	19,20	133,5
		22,3	17,99	79,68	636,98
Prânz					
Legume coapte(ardei,dovlicei)	100	1,05	8,14	7,9	99,78
Supă cu fasole/verd.	250/3	6,27	5,34	23,16	153,34
Cartofi fierți /verd.	200/3	5,47	6,11	47,21	245,34
Chiftelute piept pui	60/50	12,67	8,41	12,95	145,73
Compot din fructe	200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe sezoniere	100	0,86	0,34	9,46	41,28
Pâine f.int. fort. Fe a/folic/pâine secara	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		33,23	29,84	167,35	998,67
Chindie					
Pateu cozonac brânză f/a gr. Hidr.	60	6,33	4,06	26,60	182,50
Suc de fructe	200	0,4	0	22	92
		6,73	4,06	48,60	274,50
Cina					
Legume pr.	50	0,30	0,00	2,10	9,00
Pârjoala nat.pui	75	24,54	17,31	7,08	203,35
Areii impluți(orez,leg.)	150	2,27	9,00	15,26	159,46
Compot din fructe	200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe sezoniere	75	0,65	0,26	7,10	30,96
Pâine f.int.fort. Fe	40	3,24	0,48	19,20	106,80
		31,16	27,05	79,01	611,87
Total zi		93,42	78,94	374,64	2522,02

