

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Eudochia Tcac

31 05 2021



APROBAT

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavaloi

26 mai 2021



**Meniul model unic**

**pentru copiii din instituțiile de educație timpurie**

**cu regim de activitate de 9 - 10,5 ore**

**din oraşul Chişinău pentru anul 2021 (sezon vară-toamnă)**

Chişinău 2021

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani)  
cu regim de activitate de 9,5-10 ore  
din orașul Chișinău pentru anul 2021 -2021 sezon (vară-toamnă)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Paste făinoase fierte cu unt</b>	<b>1/120</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>4,02</b>	<b>2,98</b>	<b>29,64</b>	<b>163,83</b>
	paste făinoase		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>8,68</b>	<b>19,33</b>	<b>172,9</b>
	pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
<b>3</b>	<b>Ceai din plante</b>	<b>1/200</b>	<b>3,02</b>	<b>3,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,97</b>	<b>12,17</b>
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul I</b>					<b>7,34</b>	<b>11,66</b>	<b>51,94</b>	<b>348,9</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon, miez de nuci</b>	<b>1/132/10</b>	<b>160</b>	<b>142</b>	<b>2,53</b>	<b>7</b>	<b>16,64</b>	<b>127,54</b>
	mere		150	132	0,53	0	14,92	62,04
	miez de nuci		10	10	2	7	1,72	65,5
<b>Total Gustarea I</b>					<b>2,53</b>	<b>7</b>	<b>16,64</b>	<b>127,54</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/23/18</b>	<b>50</b>	<b>42,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>2,13</b>	<b>9,91</b>
	rosii		25	23,75	0,14	0	1	4,28
	ardei dulci		25	18,75	0,19	0	1,13	5,63
<b>2</b>	<b>Supă vegetariană cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>131,8</b>	<b>108,5</b>	<b>1,4</b>	<b>3,65</b>	<b>12,76</b>	<b>68,88</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	varză albă		40	32	0,26	0	1,73	9,92
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,76
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Tocană din legume</b>	<b>1/140</b>	<b>182,8</b>	<b>142,6</b>	<b>1,15</b>	<b>2,34</b>	<b>19,34</b>	<b>43,35</b>
	dovlecei		130	97,5	0,59	0,29	5,56	11,7
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Pârjoală din fileu de pui</b>	<b>1/90</b>	<b>172</b>	<b>125,4</b>	<b>27,2</b>	<b>4,24</b>	<b>11,98</b>	<b>167,09</b>
	fileu de pui		150	105	26,25	2,1	1,05	119,7
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/200</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>8,82</b>	<b>38,72</b>
	prune		50	45	0,32	0	5,85	26,55
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>33,37</b>	<b>11,22</b>	<b>70,87</b>	<b>413,09</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Omletă cu legume și verdeață</b>	<b>1/140</b>	<b>182</b>	<b>155,6</b>	<b>11,16</b>	<b>9,71</b>	<b>4,38</b>	<b>145,59</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		80	69,6	9,05	6,96	0,7	99,53
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	spanac		50	37	1,07	0,15	1,33	8,51
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,24
	ulei		2	2	0	2	0	18
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/170</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>8,5</b>	<b>88,4</b>
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
<b>3</b>	<b>Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Cina</b>					<b>19,5</b>	<b>13,59</b>	<b>32,08</b>	<b>340,79</b>
<b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI</b>					<b>62,74</b>	<b>43,47</b>	<b>171,53</b>	<b>1230,32</b>
<b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de mei cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>178</b>	<b>177,8</b>	<b>6,9</b>	<b>5,66</b>	<b>25,76</b>	<b>188,81</b>
	crupe de mei		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare 45% grăsime</b>	<b>1/40/9</b>	<b>50</b>	<b>49,6</b>	<b>5,74</b>	<b>3,07</b>	<b>19,2</b>	<b>144,05</b>
	pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
<b>3</b>	<b>Ceai din plante</b>	<b>1/200</b>	<b>3,02</b>	<b>3,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,97</b>	<b>12,17</b>
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul I</b>					<b>12,64</b>	<b>8,73</b>	<b>47,93</b>	<b>345,03</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon (prune)</b>	<b>1/135</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>17,55</b>	<b>79,65</b>
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>17,55</b>	<b>79,65</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din spanac cu castraveți proaspeți, semințe de in</b>	<b>1/50/4</b>	<b>56</b>	<b>47,75</b>	<b>1,53</b>	<b>4,87</b>	<b>2,06</b>	<b>51,25</b>
	spanac		25	18,5	0,54	0,07	0,67	4,26
	castraveți proaspeți		25	23,25	0,19	0	0,7	2,79
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de in		4	4	0,8	2,8	0,69	26,2
<b>2</b>	<b>Supă cu găluște și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>123,8</b>	<b>100,9</b>	<b>4,25</b>	<b>3,7</b>	<b>30,65</b>	<b>142,45</b>
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	faină		18	18	1,8	0,18	13,14	64,44
	ou		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Perișoare din fileu de pește în sos roșu</b>	<b>1/55/20</b>	<b>161</b>	<b>109,4</b>	<b>13,54</b>	<b>5,39</b>	<b>15,94</b>	<b>133,27</b>
	fileu de pește merluciu		120	72	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	morcov		5	4	0,05	0	0,28	1,64
	roșii		5	4,75	0,03	0	0,2	0,86
	făină albă		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
<b>4</b>	<b>Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume</b>	<b>1/120</b>	<b>181,8</b>	<b>144,2</b>	<b>2,66</b>	<b>1,19</b>	<b>53,83</b>	<b>65,67</b>
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	conopidă		100	80	1,6	0,08	40	20
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rosii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		1	1	0	1	0	9
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/200</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>9,72</b>	<b>38,27</b>
	pere		50	45	0,18	0,05	6,75	26,1
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>25,13</b>	<b>16,19</b>	<b>128,04</b>	<b>516,05</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Budincă din brânză de vaci cu gem</b>	<b>1/140/8</b>	<b>145</b>	<b>143</b>	<b>20,24</b>	<b>15,75</b>	<b>11,17</b>	<b>320,77</b>
	brânză de vaci		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		7	6,93	0,83	0,07	4,64	24,74
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	gem		8	8	0,11	0,01	5,26	18,44
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>Total gustarea II</b>					<b>26,24</b>	<b>15,85</b>	<b>17,17</b>	<b>412,77</b>
<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI</b>					<b>64,96</b>	<b>40,77</b>	<b>210,69</b>	<b>1353,50</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de ovăz cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>178</b>	<b>177,8</b>	<b>6,90</b>	<b>5,66</b>	<b>25,76</b>	<b>188,81</b>
	fulgi de ovaz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,05</b>	<b>2,38</b>	<b>18,5</b>	<b>106,5</b>
<b>3</b>	<b>Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>	<b>1/125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>11,45</b>	<b>11,79</b>	<b>49,26</b>	<b>357,81</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/135/10</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,54</b>	<b>0,14</b>	<b>20,25</b>	<b>78,3</b>
	pere		150	135	0,54	0,14	20,25	78,3
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>0,54</b>	<b>0,14</b>	<b>20,25</b>	<b>78,30</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din brocoli, roșii, ardei dulci</b>	<b>1/60/4</b>	<b>82</b>	<b>64,5</b>	<b>0,91</b>	<b>2</b>	<b>3,41</b>	<b>35,91</b>
	brocoli		50	36	0,72	0	2,16	12,24
	roșii		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
<b>2</b>	<b>Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane</b>	<b>1/200/5/20</b>	<b>121,8</b>	<b>101,7</b>	<b>5,21</b>	<b>3,99</b>	<b>32,12</b>	<b>158,6</b>
	mazăre uscată(a 3săptămână fasole)		10	9,95	2,29	0,1	5,27	31,24
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
<b>3</b>	<b>Pilaf din carne de bovină(tocată) cu legume</b>	<b>1/160</b>	<b>201,8</b>	<b>138,0</b>	<b>19,94</b>	<b>12,21</b>	<b>19,35</b>	<b>261,02</b>
	carne de bovină		150	90,0	18,18	6,3	0	135
	orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în sucul lor		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,43</b>	<b>0,17</b>	<b>7,7</b>	<b>32,81</b>
	caise		50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>5</b>	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>29,46</b>	<b>19,36</b>	<b>78,42</b>	<b>573,48</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Coptură în asortiment cu stafide</b>	<b>1/80</b>	<b>99</b>	<b>97,05</b>	<b>7,66</b>	<b>7,87</b>	<b>42,36</b>	<b>275,99</b>
	făină de grâu		50	50	5	0,5	36,5	179
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	drojdie		3	3	0,25	0,06	0,54	3,15
	lapte		20	20	0,6	0,4	1	10,4

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
<b>2</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/170</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>5,5</b>	<b>3,68</b>	<b>9,58</b>	<b>92,98</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	cacao		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
<b>Total Cina</b>					<b>13,16</b>	<b>11,55</b>	<b>51,94</b>	<b>368,97</b>
<b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>					<b>54,61</b>	<b>42,84</b>	<b>199,87</b>	<b>1378,56</b>
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orez cu lapte și stafide</b>	<b>1/200</b>	<b>183</b>	<b>182,8</b>	<b>6,06</b>	<b>6</b>	<b>29,11</b>	<b>208,34</b>
	crupe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
<b>2</b>	<b>Tartina cu brânză cu ceag tare 45% grăsime</b>	<b>1/40/9</b>	<b>50</b>	<b>49,6</b>	<b>5,74</b>	<b>3,07</b>	<b>19,2</b>	<b>144,05</b>
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
<b>3</b>	<b>Ceai din plante</b>	<b>1/200</b>	<b>3,02</b>	<b>3,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,97</b>	<b>12,17</b>
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul I</b>					<b>11,8</b>	<b>9,07</b>	<b>51,28</b>	<b>364,56</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon- caise</b>	<b>1/129</b>	<b>150</b>	<b>129</b>	<b>1,29</b>	<b>0,52</b>	<b>14,19</b>	<b>61,92</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>1,29</b>	<b>0,52</b>	<b>14,19</b>	<b>61,92</b>
<b>Prânz</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>1</b>	<b>Salată din tulpină de țelină, morcov, varză albă, susan</b>	<b>1/50/4</b>	<b>71</b>	<b>58</b>	<b>1,26</b>	<b>4,83</b>	<b>3,45</b>	<b>59,48</b>
	tulpină de țelină		15	12	0,08	0,02	0,41	1,68
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	varză albă		35	28	0,22	0	1,51	8,68
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințem de susan		4	4	1	2,8	0,69	26,2
<b>2</b>	<b>Borș roșu cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>161,8</b>	<b>130,3</b>	<b>2,22</b>	<b>3,67</b>	<b>19,74</b>	<b>94,64</b>
	sfeclă roșii		80	64	1,09	0	6,91	27,52
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Fileu de pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/65</b>	<b>143,8</b>	<b>92,2</b>	<b>12,48</b>	<b>4,25</b>	<b>6,69</b>	<b>89,85</b>
	fileu de pește merluciu		120	72	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Mamaliga cu unt</b>	<b>1/120</b>	<b>31</b>	<b>30,72</b>	<b>3,35</b>	<b>2,74</b>	<b>18,61</b>	<b>118,09</b>
	crupe de porumb		28	27,72	3,33	0,28	18,57	98,26
	unt		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/200</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,15</b>	<b>10,42</b>	<b>43,28</b>
	cireșe		60	51	0,51	0,15	7,45	31,11
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>6</b>	<b>Pâine cu făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>22,79</b>	<b>16,63</b>	<b>74,75</b>	<b>490,48</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Păpănași din brânză cu magiun</b>	<b>1/140/8</b>	<b>146</b>	<b>144</b>	<b>20,26</b>	<b>16,75</b>	<b>11,17</b>	<b>329,77</b>
	brânză de vaci		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		7	6,93	0,83	0,07	4,64	24,74
	unt		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	magiun		8	8	0,11	0,01	5,26	18,44
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
	<b>Total Gustarea II</b>				<b>26,26</b>	<b>16,85</b>	<b>17,17</b>	<b>421,77</b>
<b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI</b>					<b>62,14</b>	<b>43,07</b>	<b>157,39</b>	<b>1338,73</b>
<b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de griș cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>178</b>	<b>177,8</b>	<b>6,9</b>	<b>5,66</b>	<b>25,76</b>	<b>188,81</b>
	crupe de griș		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>8,68</b>	<b>19,33</b>	<b>172,9</b>
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/170</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>8,5</b>	<b>88,4</b>
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>15,32</b>	<b>17,74</b>	<b>53,59</b>	<b>450,11</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon - cireșe, miez de nuci</b>	<b>1/130/10</b>	<b>170</b>	<b>146</b>	<b>3,36</b>	<b>7,41</b>	<b>21,58</b>	<b>148,46</b>
	cireșe		160	136	1,36	0,41	19,86	82,96
	miez de nuci		10	10	2	7	1,72	65,5
<b>Total Gustarea I</b>					<b>3,36</b>	<b>7,41</b>	<b>21,58</b>	<b>148,46</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/45</b>	<b>50</b>	<b>46,5</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>5,58</b>
	castraveți		50	46,5	0,37	0	1,4	5,58
<b>2</b>	<b>Supă cu tăiței de casă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>124,8</b>	<b>100,7</b>	<b>2,27</b>	<b>3,85</b>	<b>21,93</b>	<b>101,52</b>
	tăiței de casă		13	13	1,3	0,17	9,62	46,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei gras		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Carne de curcan coaptă</b>	<b>1/97</b>	<b>152</b>	<b>107</b>	<b>15,75</b>	<b>7,67</b>	<b>0</b>	<b>135,6</b>
	carne de curcan		150	105	15,75	5,67	0	117,6
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
<b>4</b>	<b>Legume înăbușite</b>	<b>1/120</b>	<b>152,8</b>	<b>121,6</b>	<b>1,64</b>	<b>2,13</b>	<b>22,68</b>	<b>73,04</b>
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	varză albă		50	40	0,32	0	2,16	12,4
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>53</b>	<b>39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>8,37</b>	<b>32,69</b>
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>23,14</b>	<b>14,68</b>	<b>70,22</b>	<b>433,57</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din spanac, roșii, ardei dulci</b>	<b>1/100</b>	<b>127</b>	<b>101,5</b>	<b>1,69</b>	<b>2,2</b>	<b>4,11</b>	<b>39,52</b>
	spanac		60	44	1,29	0,18	1,6	10,21
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	tulpină de țelină		15	12	0,08	0,02	0,41	1,68
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
<b>2</b>	<b>Ouă fiert - de găină de categorie «Exstra»</b>	<b>1/52</b>	<b>60</b>	<b>52,2</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>0,59</b>	<b>74,64</b>
<b>3</b>	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per l</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,68</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>54</b>
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Gustarea II</b>					<b>13,4</b>	<b>8,1</b>	<b>33,1</b>	<b>274,96</b>
<b>TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI</b>					<b>55,22</b>	<b>47,93</b>	<b>178,49</b>	<b>1307,1</b>
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Paste făinoase cu unt</b>	<b>1/120</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>4,02</b>	<b>2,98</b>	<b>29,64</b>	<b>163,83</b>
	paste făinoase		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>8,68</b>	<b>19,33</b>	<b>172,9</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
<b>3</b>	<b>Ceai din plante</b>	<b>1/200</b>	<b>3,02</b>	<b>3,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,97</b>	<b>12,17</b>
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul I</b>					<b>7,34</b>	<b>11,66</b>	<b>51,94</b>	<b>348,9</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon- piersici</b>	<b>1/120</b>	<b>150</b>	<b>120</b>	<b>1,08</b>	<b>0,36</b>	<b>10,8</b>	<b>46,8</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>1,08</b>	<b>0,36</b>	<b>10,8</b>	<b>46,8</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din legume proaspete</b>	<b>1/40</b>	<b>47</b>	<b>40,2</b>	<b>0,33</b>	<b>2,01</b>	<b>4,77</b>	<b>27,26</b>
	roșii		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
<b>2</b>	<b>Supă Țărănească cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>131,8</b>	<b>103,5</b>	<b>1,49</b>	<b>3,64</b>	<b>16,06</b>	<b>83,38</b>
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	varză		50	40	0,32	0	2,16	12,4
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Pilaf din carne de pui(dezosat)</b>	<b>1/140</b>	<b>202,8</b>	<b>154</b>	<b>19,96</b>	<b>11,92</b>	<b>21,46</b>	<b>268,24</b>
	carne de pui(dezosată)		150	105	18,17	9,45	2	170,1

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>0,46</b>	<b>0,2</b>	<b>8,53</b>	<b>36,14</b>
	vișină		60	51	0,46	0,2	5,56	23,97
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>5</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>25,21</b>	<b>18,76</b>	<b>66,66</b>	<b>500,16</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din legume cu semințe</b>	<b>1/100/4</b>	<b>146</b>	<b>114,5</b>	<b>2,59</b>	<b>4,82</b>	<b>6,67</b>	<b>75,73</b>
	brocoli		100	72	1,44	0	4,32	24,48
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	praz		10	8	0,18	0,02	0,46	1,92
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe		4	4	0,8	2,8	0,69	26,2
<b>2</b>	<b>Omletă naturală</b>	<b>1/100</b>	<b>122</b>	<b>110,3</b>	<b>11,08</b>	<b>10,43</b>	<b>2,28</b>	<b>145,57</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		90	78,3	10,18	7,83	0,78	111,97
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>1/170</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>8,5</b>	<b>88,4</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	cacao		2	2	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Cina</b>					<b>22,01</b>	<b>19,13</b>	<b>36,65</b>	<b>416,5</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>					<b>55,64</b>	<b>49,91</b>	<b>166,05</b>	<b>1312,36</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de grâu cu lapte și stafide</b>	<b>1/200</b>	<b>178</b>	<b>177,8</b>	<b>6,99</b>	<b>5,8</b>	<b>29,91</b>	<b>206,76</b>
	crupe de grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
<b>2</b>	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime</b>	<b>1/40/9</b>	<b>50</b>	<b>49,6</b>	<b>5,74</b>	<b>3,07</b>	<b>19,2</b>	<b>144,05</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
<b>3</b>	<b>Ceai din plante</b>	<b>1/200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,97</b>	<b>12,17</b>
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul I</b>					<b>12,73</b>	<b>8,87</b>	<b>52,08</b>	<b>362,98</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fruite proaspete : vișine, miez de nuci</b>	<b>1/125/10</b>	<b>160</b>	<b>137,5</b>	<b>3,15</b>	<b>7,51</b>	<b>15,62</b>	<b>125,43</b>
	vișine		150	127,5	1,15	0,51	13,9	59,93
	miez de nuci		10	10	2	7	1,72	65,5
<b>Total Gustarea I</b>					<b>3,15</b>	<b>7,51</b>	<b>15,62</b>	<b>125,43</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/24/23</b>	<b>50</b>	<b>47</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>7,07</b>
	roșii		25	24	0,14	0	1	4,28
	castraveți		25	23	0,19	0	0,7	2,79
<b>2</b>	<b>Supă cu conopidă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>181,8</b>	<b>143,3</b>	<b>2,68</b>	<b>3,72</b>	<b>52,74</b>	<b>86,34</b>
	conopidă		100	80	1,6	0,08	40	20

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Fileu de pește cu legume la cuptor</b>	<b>1/65</b>	<b>153,8</b>	<b>102,2</b>	<b>12,58</b>	<b>4,29</b>	<b>6,99</b>	<b>91,75</b>
	fileu de pește merluciu		120	72	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Pireu din linte</b>	<b>1/120</b>	<b>43</b>	<b>42,48</b>	<b>3,57</b>	<b>2,62</b>	<b>7,98</b>	<b>65,63</b>
	lințe		40	39,48	3,55	0,16	7,94	45,8
	unt		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>63</b>	<b>55,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>8,94</b>	<b>36,99</b>
	mere		60	52,8	0,21	0	5,97	24,82
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>22,34</b>	<b>11,62</b>	<b>94,19</b>	<b>372,92</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Pâpânași din brânză de vaci cu gem</b>	<b>1/140/8</b>	<b>146</b>	<b>144</b>	<b>20,26</b>	<b>16,75</b>	<b>11,17</b>	<b>329,76</b>
	brânză de vaci		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	crupe de griș		7	6,93	0,83	0,07	4,64	24,74
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	gem		8	8	0,11	0,01	5,26	18,43
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>Total Cina</b>					<b>26,26</b>	<b>16,85</b>	<b>17,17</b>	<b>421,76</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>					<b>64,48</b>	<b>44,85</b>	<b>179,06</b>	<b>1283,09</b>
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>178</b>	<b>177,8</b>	<b>6,9</b>	<b>5,66</b>	<b>25,76</b>	<b>188,81</b>
	crupe de hrișcă		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
<b>2</b>	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,75</b>	<b>0,76</b>	<b>19,75</b>	<b>80</b>
<b>3</b>	<b>Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>	<b>1/125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
<b>Total Dejunul I</b>					<b>12,15</b>	<b>10,17</b>	<b>50,51</b>	<b>331,31</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon-caise</b>	<b>1/135</b>	<b>160</b>	<b>137,5</b>	<b>1,38</b>	<b>0,55</b>	<b>15,14</b>	<b>66,05</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>1,38</b>	<b>0,55</b>	<b>15,14</b>	<b>66,05</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată de roșii, ardei dulci și semințe</b>	<b>1/50/4</b>	<b>66</b>	<b>57,45</b>	<b>1,23</b>	<b>4,81</b>	<b>6,09</b>	<b>56,3</b>
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		25	18,75	0,19	0	1,13	5,63
	ceapă verde		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	semințe de floarea soarelui		4	4	0,8	2,8	0,69	26,2
<b>2</b>	<b>Borș roșu cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>151,8</b>	<b>123,5</b>	<b>1,59</b>	<b>3,67</b>	<b>13,83</b>	<b>73,44</b>
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	varză albă		40	32	0,26	0	1,73	9,92
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rădăcină de țelină		20	14	0,1	0,03	0,42	2,24
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Chifteluțe din carne de bovină</b>	<b>1/90</b>	<b>173</b>	<b>111,4</b>	<b>19,13</b>	<b>9,44</b>	<b>10,93</b>	<b>191,39</b>
	carne de bovină		150	90	18,18	6,3	0	135
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
<b>4</b>	<b>Pireu din cartofi</b>	<b>1/120</b>	<b>150</b>	<b>116,4</b>	<b>2,63</b>	<b>0,69</b>	<b>17,92</b>	<b>84,72</b>
	cartofi		120	86,4	1,73	0,09	16,42	69,12
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>53</b>	<b>43</b>	<b>0,36</b>	<b>0,12</b>	<b>6,57</b>	<b>27,77</b>
	piersici		50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>27,91</b>	<b>19,72</b>	<b>71,18</b>	<b>518,76</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Coptură în asortiment cu stafide</b>	<b>1/80</b>	<b>99</b>	<b>97,1</b>	<b>7,66</b>	<b>7,87</b>	<b>42,36</b>	<b>275,99</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	făină de grâu		50	50	5	0,5	36,5	179
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	drojdie		3	3	0,25	0,06	0,54	3,15
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/170</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>8,5</b>	<b>88,4</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
<b>Total Cina</b>					<b>12,76</b>	<b>11,27</b>	<b>50,86</b>	<b>364,39</b>
<b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>					<b>54,2</b>	<b>41,71</b>	<b>187,69</b>	<b>1280,51</b>
<b>ZIUA A NOUA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orez cu lapte și stafide</b>	<b>1/200</b>	<b>183</b>	<b>182,8</b>	<b>6,06</b>	<b>6</b>	<b>29,11</b>	<b>208,34</b>
	crupe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizați 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	stafide		5	5	0,09	0,14	4,15	17,95
<b>2</b>	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime</b>	<b>1/40/9</b>	<b>50</b>	<b>49,6</b>	<b>5,74</b>	<b>3,07</b>	<b>19,2</b>	<b>144,05</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
<b>3</b>	<b>Ceai din plante</b>	<b>1/200</b>	<b>3,02</b>	<b>3,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,97</b>	<b>12,17</b>
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul I</b>					<b>11,80</b>	<b>9,07</b>	<b>51,28</b>	<b>364,56</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon : mere</b>	<b>1/130</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	mere		150	132	0,53	0	14,92	62,04
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/22/18</b>	<b>50</b>	<b>42,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>2,13</b>	<b>9,91</b>
	roșii		25	23,75	0,14	0	1	4,28
	ardei dulci		25	18,75	0,19	0	1,13	5,63
<b>2</b>	<b>Ciorbă verde cu smântână și crutoane</b>	<b>1/200/5/20</b>	<b>151,8</b>	<b>121,3</b>	<b>3,78</b>	<b>4,04</b>	<b>23,73</b>	<b>128,25</b>
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	măcriș		50	37	1,07	0,15	1,33	8,51
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
<b>3</b>	<b>Perișoare din fileu de pește cu sos alb</b>	<b>1/55/30</b>	<b>197</b>	<b>143,8</b>	<b>14,53</b>	<b>7,01</b>	<b>20,58</b>	<b>160</b>
	fileu de pește merluciu		120	72	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	faina albă		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	lapte		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>4</b>	<b>Mămăligă cu unt</b>	<b>1/120</b>	<b>31</b>	<b>30,7</b>	<b>3,35</b>	<b>2,74</b>	<b>18,61</b>	<b>118,79</b>
	crupe de porumb		28	27,7	3,33	0,28	18,57	98,96
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
<b>5</b>	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>53</b>	<b>46,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,09</b>	<b>10,8</b>	<b>42,19</b>
	struguri		50	43,5	0,3	0,09	7,83	30,02
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>25,26</b>	<b>14,87</b>	<b>91,69</b>	<b>544,28</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>	<b>1/120/8</b>	<b>146</b>	<b>144</b>	<b>20,26</b>	<b>16,75</b>	<b>11,17</b>	<b>329,76</b>
	brânză de vaci		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		7	6,93	0,83	0,07	4,64	24,74
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	magiun		8	8	0,11	0,01	5,26	18,43
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>Total Cina</b>					<b>26,26</b>	<b>16,85</b>	<b>17,17</b>	<b>421,76</b>
<b>TOTAL ZIUA A NOUA – JOI</b>					<b>63,85</b>	<b>40,79</b>	<b>175,06</b>	<b>1392,64</b>
<b>ZIUA A ZECEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de ovăz</b>	<b>1/200</b>	<b>178</b>	<b>177,8</b>	<b>6,9</b>	<b>5,66</b>	<b>25,76</b>	<b>188,81</b>
	fulgi de ovăz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahar		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>8,68</b>	<b>19,33</b>	<b>172,9</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>1/170</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>5,5</b>	<b>3,68</b>	<b>9,58</b>	<b>92,98</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	cacao		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>15,72</b>	<b>18,02</b>	<b>54,67</b>	<b>454,69</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete de sezon - struguri, miez de nuci</b>	<b>1/130/10</b>	<b>160</b>	<b>140,5</b>	<b>2,91</b>	<b>7,26</b>	<b>25,21</b>	<b>155,55</b>
	struguri		150	130,5	0,91	0,26	23,49	90,05
	miez de nuci		10	10	2	7	1,72	65,5
	<b>Total Gustarea I</b>				<b>2,91</b>	<b>7,26</b>	<b>25,21</b>	<b>155,55</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din spanac, roșii, ardei dulci</b>	<b>1/45</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>0,74</b>	<b>2,07</b>	<b>1,95</b>	<b>28,21</b>
	spanac		25	18,5	0,54	0,07	0,67	4,26
	roșii		15	14,25	0,09	0	0,6	2,57
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
<b>2</b>	<b>Supă cu tăiței de casă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>124,08</b>	<b>100,7</b>	<b>2,27</b>	<b>3,85</b>	<b>21,93</b>	<b>101,52</b>
	tăiței de casă		13	13	1,3	0,17	9,62	46,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	sare		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>3</b>	<b>Carne de curcan cu varză înăbușită</b>	<b>1/200</b>	<b>282,8</b>	<b>214</b>	<b>16,73</b>	<b>7,74</b>	<b>11,31</b>	<b>168,27</b>
	carne de curcan		150	105	15,75	5,67	0	117,6
	varză		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Compot fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>63</b>	<b>46,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>9,45</b>	<b>36,79</b>
	gutue		60	43,2	0,17	0,04	6,48	24,62
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>5</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>1/33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2,97</b>	<b>0,99</b>	<b>15,84</b>	<b>85,14</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>22,88</b>	<b>14,69</b>	<b>60,48</b>	<b>419,93</b>
<b>Gustarea II</b>								
<b>1</b>	<b>Tocană din dovlicei cu legume</b>	<b>1/140</b>	<b>182</b>	<b>141,8</b>	<b>1,15</b>	<b>2,34</b>	<b>19,34</b>	<b>43,34</b>
	dovlicei		130	97,5	0,59	0,29	5,56	11,7
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,55
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>1/52</b>	<b>60</b>	<b>52,2</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>0,59</b>	<b>74,64</b>
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,59	74,64
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>4</b>	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,68</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>54</b>
<b>Total Cina</b>					<b>12,86</b>	<b>8,24</b>	<b>48,33</b>	<b>278,78</b>
<b>TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI</b>					<b>54,37</b>	<b>48,21</b>	<b>188,69</b>	<b>1308,95</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
----------	---------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	---------------	----------------------------
