

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 |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| PRIMA ZI - LUNI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Paste făinoase fierte cu unt | 1/120 | 43 | 43 | 4,02 | 2,98 | 29,64 | 163,83 |
| | paste făinoase | | 40 | 40 | 4 | 0,52 | 29,6 | 144 |
| | unt fără grăsimi vegetale | | 3 | 3 | 0,02 | 2,46 | 0,04 | 19,83 |
| 2 | Tartina cu unt | 1/40/10 | 50 | 50 | 3,32 | 8,68 | 19,33 | 172,9 |
| | 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 |
| 3 | Ceai din plante | 1/200 | 3,02 | 3,02 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | ceai | | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Dejunul I | | | | | 7,34 | 11,66 | 51,94 | 348,9 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete de sezon, miez de nuci | 1/132/10 | 160 | 142 | 2,53 | 7 | 16,64 | 127,54 |
| | mere | | 150 | 132 | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| | miez de nuci | | 10 | 10 | 2 | 7 | 1,72 | 65,5 |
| Total Gustarea I | | | | | 2,53 | 7 | 16,64 | 127,54 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/23/18 | 50 | 42,5 | 0,33 | 0 | 2,13 | 9,91 |
| | rosii | | 25 | 23,75 | 0,14 | 0 | 1 | 4,28 |
| | ardei dulci | | 25 | 18,75 | 0,19 | 0 | 1,13 | 5,63 |
| 2 | Supă vegetariană cu smântână | 1/200/5 | 131,8 | 108,5 | 1,4 | 3,65 | 12,76 | 68,88 |

| 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 |
| 3 | Tocană din legume | 1/140 | 182,8 | 142,6 | 1,15 | 2,34 | 19,34 | 43,35 |
| | 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 |
| 4 | Pârjoală din fileu de pui | 1/90 | 172 | 125,4 | 27,2 | 4,24 | 11,98 | 167,09 |
| | 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 |
| 5 | Compot din fructe proaspete de sezon | 1/200 | 53 | 48 | 0,32 | 0 | 8,82 | 38,72 |
| | prune | | 50 | 45 | 0,32 | 0 | 5,85 | 26,55 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| Total Prânzul | | | | | 33,37 | 11,22 | 70,87 | 413,09 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Omletă cu legume și verdeață | 1/140 | 182 | 155,6 | 11,16 | 9,71 | 4,38 | 145,59 |
| | 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 |
| 2 | Lapte fiert | 1/170 | 170 | 170 | 5,1 | 3,4 | 8,5 | 88,4 |
| | lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime | | 170 | 170 | 5,1 | 3,4 | 8,5 | 88,4 |
| 3 | Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic | 1/40 | 40 | 40 | 3,24 | 0,48 | 19,2 | 106,8 |
| Total Cina | | | | | 19,5 | 13,59 | 32,08 | 340,79 |
| TOTAL PRIMA ZI - LUNI | | | | | 62,74 | 43,47 | 171,53 | 1230,32 |
| ZIUA A DOUA-MARȚI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de mei cu lapte | 1/200 | 178 | 177,8 | 6,9 | 5,66 | 25,76 | 188,81 |
| | 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 |
| 2 | Tartina cu brânză cu cheag tare 45% grăsime | 1/40/9 | 50 | 49,6 | 5,74 | 3,07 | 19,2 | 144,05 |
| | 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 |
| 3 | Ceai din plante | 1/200 | 3,02 | 3,02 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | ceai | | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Dejunul I | | | | | 12,64 | 8,73 | 47,93 | 345,03 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete de sezon (prune) | 1/135 | 150 | 135 | 0,95 | 0 | 17,55 | 79,65 |
| | | | | | | | | |
| | Total Gustarea I | | | | 0,95 | 0 | 17,55 | 79,65 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată din spanac cu castraveți proaspeți, semințe de in | 1/50/4 | 56 | 47,75 | 1,53 | 4,87 | 2,06 | 51,25 |
| | 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 |
| 2 | Supă cu găluște și smântână | 1/200/5 | 123,8 | 100,9 | 4,25 | 3,7 | 30,65 | 142,45 |
| | 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 |
| 3 | Perișoare din fileu de pește în sos roșu | 1/55/20 | 161 | 109,4 | 13,54 | 5,39 | 15,94 | 133,27 |
| | 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 |
| 4 | Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume | 1/120 | 181,8 | 144,2 | 2,66 | 1,19 | 53,83 | 65,67 |
| | 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 |
| 5 | Compot din fructe proaspete de sezon | 1/200 | 53 | 48 | 0,18 | 0,05 | 9,72 | 38,27 |
| | pere | | 50 | 45 | 0,18 | 0,05 | 6,75 | 26,1 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| Total Prânzul | | | | | 25,13 | 16,19 | 128,04 | 516,05 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Budincă din brânză de vaci cu gem | 1/140/8 | 145 | 143 | 20,24 | 15,75 | 11,17 | 320,77 |
| | 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 |
| 2 | Chefir 2,5% grăsime | 1/200 | 200 | 200 | 6 | 0,1 | 6 | 92 |
| Total gustarea II | | | | | 26,24 | 15,85 | 17,17 | 412,77 |
| TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI | | | | | 64,96 | 40,77 | 210,69 | 1353,50 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|--------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| ZIUA A TREIA – MIERCURI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din fulgi de ovăz cu lapte | 1/200 | 178 | 177,8 | 6,90 | 5,66 | 25,76 | 188,81 |
| | 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 |
| 2 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 1/25 | 25 | 25 | 2,05 | 2,38 | 18,5 | 106,5 |
| 3 | Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/125 | 125 | 125 | 2,5 | 3,75 | 5 | 62,5 |
| | Total Dejunul I | | | | 11,45 | 11,79 | 49,26 | 357,81 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete de sezon | 1/135/10 | 150 | 135 | 0,54 | 0,14 | 20,25 | 78,3 |
| | pere | | 150 | 135 | 0,54 | 0,14 | 20,25 | 78,3 |
| | | | | | | | | |
| | Total Gustarea I | | | | 0,54 | 0,14 | 20,25 | 78,30 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată din brocoli, roșii, ardei dulci | 1/60/4 | 82 | 64,5 | 0,91 | 2 | 3,41 | 35,91 |
| | 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 |
| 2 | Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane | 1/200/5/20 | 121,8 | 101,7 | 5,21 | 3,99 | 32,12 | 158,6 |
| | 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 |
| 3 | Pilaf din carne de bovină(tocată) cu legume | 1/160 | 201,8 | 138,0 | 19,94 | 12,21 | 19,35 | 261,02 |
| | 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 |
| 4 | Compot din fructe de sezon | 1/200 | 53 | 46 | 0,43 | 0,17 | 7,7 | 32,81 |
| | caise | | 50 | 43 | 0,43 | 0,17 | 4,73 | 20,64 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 5 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| | Total Prânzul | | | | 29,46 | 19,36 | 78,42 | 573,48 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Coptură în asortiment cu stafide | 1/80 | 99 | 97,05 | 7,66 | 7,87 | 42,36 | 275,99 |
| | 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 |
| 2 | Lapte fiert cu cacao | 1/170 | 172 | 172 | 5,5 | 3,68 | 9,58 | 92,98 |
| | 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 |
| Total Cina | | | | | 13,16 | 11,55 | 51,94 | 368,97 |
| TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI | | | | | 54,61 | 42,84 | 199,87 | 1378,56 |
| ZIUA A PATRA – JOI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de orez cu lapte și stafide | 1/200 | 183 | 182,8 | 6,06 | 6 | 29,11 | 208,34 |
| | 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 |
| 2 | Tartina cu brânză cu ceag tare 45% grăsime | 1/40/9 | 50 | 49,6 | 5,74 | 3,07 | 19,2 | 144,05 |
| | 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 |
| 3 | Ceai din plante | 1/200 | 3,02 | 3,02 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | ceai | | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Dejunul I | | | | | 11,8 | 9,07 | 51,28 | 364,56 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete de sezon- caise | 1/129 | 150 | 129 | 1,29 | 0,52 | 14,19 | 61,92 |
| Total Gustarea I | | | | | 1,29 | 0,52 | 14,19 | 61,92 |
| Prânz | | | | | | | | |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|----------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| 1 | Salată din tulpină de țelină, morcov, varză albă, susan | 1/50/4 | 71 | 58 | 1,26 | 4,83 | 3,45 | 59,48 |
| | 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 |
| 2 | Borș roșu cu smântână | 1/200/5 | 161,8 | 130,3 | 2,22 | 3,67 | 19,74 | 94,64 |
| | 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 |
| 3 | Fileu de pește înăbușit cu legume | 1/65 | 143,8 | 92,2 | 12,48 | 4,25 | 6,69 | 89,85 |
| | 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 |
| 4 | Mamaliga cu unt | 1/120 | 31 | 30,72 | 3,35 | 2,74 | 18,61 | 118,09 |
| | 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 |
| 5 | Compot din fructe proaspete de sezon | 1/200 | 63 | 54 | 0,51 | 0,15 | 10,42 | 43,28 |
| | 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 |
|---------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| 6 | Pâine cu făină integrală | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| | Total Prânzul | | | | 22,79 | 16,63 | 74,75 | 490,48 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Păpănași din brânză cu magiun | 1/140/8 | 146 | 144 | 20,26 | 16,75 | 11,17 | 329,77 |
| | 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 |
| 2 | Chefir 2,5% grăsime | 1/200 | 200 | 200 | 6 | 0,1 | 6 | 92 |
| | Total Gustarea II | | | | 26,26 | 16,85 | 17,17 | 421,77 |
| TOTAL ZIUA A PATRA – JOI | | | | | 62,14 | 43,07 | 157,39 | 1338,73 |
| ZIUA A CINCEA – VINERI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de griș cu lapte | 1/200 | 178 | 177,8 | 6,9 | 5,66 | 25,76 | 188,81 |
| | 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 |
| 2 | Tartină cu unt | 1/40/10 | 50 | 50 | 3,32 | 8,68 | 19,33 | 172,9 |
| | 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 |
| 3 | Lapte fiert | 1/170 | 170 | 170 | 5,1 | 3,4 | 8,5 | 88,4 |
| | Total Dejunul I | | | | 15,32 | 17,74 | 53,59 | 450,11 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fruite proaspete de sezon - cireșe, miez de nuci | 1/130/10 | 170 | 146 | 3,36 | 7,41 | 21,58 | 148,46 |
| | cireșe | | 160 | 136 | 1,36 | 0,41 | 19,86 | 82,96 |
| | miez de nuci | | 10 | 10 | 2 | 7 | 1,72 | 65,5 |
| | | | | | | | | |
| Total Gustarea I | | | | | 3,36 | 7,41 | 21,58 | 148,46 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/45 | 50 | 46,5 | 0,37 | 0 | 1,4 | 5,58 |
| | castraveți | | 50 | 46,5 | 0,37 | 0 | 1,4 | 5,58 |
| 2 | Supă cu tăiței de casă și smântână | 1/200/5 | 124,8 | 100,7 | 2,27 | 3,85 | 21,93 | 101,52 |
| | 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 |
| 3 | Carne de curcan coaptă | 1/97 | 152 | 107 | 15,75 | 7,67 | 0 | 135,6 |
| | carne de curcan | | 150 | 105 | 15,75 | 5,67 | 0 | 117,6 |
| | ulei de floarea soarelui | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| 4 | Legume înăbușite | 1/120 | 152,8 | 121,6 | 1,64 | 2,13 | 22,68 | 73,04 |
| | 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 |
| 5 | Compot din fructe proaspete | 1/200 | 53 | 39 | 0,14 | 0,04 | 8,37 | 32,69 |
| | gutue | | 50 | 36 | 0,14 | 0,04 | 5,4 | 20,52 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| Total Prânzul | | | | | 23,14 | 14,68 | 70,22 | 433,57 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Salată din spanac, roșii, ardei dulci | 1/100 | 127 | 101,5 | 1,69 | 2,2 | 4,11 | 39,52 |
| | 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 |
| 2 | Ouă fiert - de găină de categorie «Exstra» | 1/52 | 60 | 52,2 | 6,79 | 5,22 | 0,59 | 74,64 |
| 3 | Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per l | 1/200 | 200 | 200 | 1,68 | 0,2 | 9,2 | 54 |
| 4 | Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe | 1/40 | 40 | 40 | 3,24 | 0,48 | 19,2 | 106,8 |
| Total Gustarea II | | | | | 13,4 | 8,1 | 33,1 | 274,96 |
| TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI | | | | | 55,22 | 47,93 | 178,49 | 1307,1 |
| ZIUA A ȘASEA - LUNI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Paste făinoase cu unt | 1/120 | 43 | 43 | 4,02 | 2,98 | 29,64 | 163,83 |
| | paste făinoase | | 40 | 40 | 4 | 0,52 | 29,6 | 144 |
| | unt fără grăsimi vegetale | | 3 | 3 | 0,02 | 2,46 | 0,04 | 19,83 |
| 2 | Tartină cu unt | 1/40/10 | 50 | 50 | 3,32 | 8,68 | 19,33 | 172,9 |
| | 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 |
| 3 | Ceai din plante | 1/200 | 3,02 | 3,02 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | ceai | | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Dejunul I | | | | | 7,34 | 11,66 | 51,94 | 348,9 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete de sezon- piersici | 1/120 | 150 | 120 | 1,08 | 0,36 | 10,8 | 46,8 |
| Total Gustarea I | | | | | 1,08 | 0,36 | 10,8 | 46,8 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată din legume proaspete | 1/40 | 47 | 40,2 | 0,33 | 2,01 | 4,77 | 27,26 |
| | 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 |
| 2 | Supă Țărănească cu smântână | 1/200/5 | 131,8 | 103,5 | 1,49 | 3,64 | 16,06 | 83,38 |
| | 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 |
| 3 | Pilaf din carne de pui(dezosat) | 1/140 | 202,8 | 154 | 19,96 | 11,92 | 21,46 | 268,24 |
| | 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 |
| 4 | Compot din fructe proaspete | 1/200 | 63 | 54 | 0,46 | 0,2 | 8,53 | 36,14 |
| | vișină | | 60 | 51 | 0,46 | 0,2 | 5,56 | 23,97 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 5 | Pâine din făină integrală | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| Total Prânzul | | | | | 25,21 | 18,76 | 66,66 | 500,16 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Salată din legume cu semințe | 1/100/4 | 146 | 114,5 | 2,59 | 4,82 | 6,67 | 75,73 |
| | 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 |
| 2 | Omletă naturală | 1/100 | 122 | 110,3 | 11,08 | 10,43 | 2,28 | 145,57 |
| | 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 |
| 3 | Lapte cu cacao | 1/170 | 172 | 172 | 5,1 | 3,4 | 8,5 | 88,4 |
| | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime | | 170 | 170 | 5,1 | 3,4 | 8,5 | 88,4 |
| | cacao | | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe | 1/40 | 40 | 40 | 3,24 | 0,48 | 19,2 | 106,8 |
| Total Cina | | | | | 22,01 | 19,13 | 36,65 | 416,5 |
| TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI | | | | | 55,64 | 49,91 | 166,05 | 1312,36 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de grâu cu lapte și stafide | 1/200 | 178 | 177,8 | 6,99 | 5,8 | 29,91 | 206,76 |
| | 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 |
| 2 | Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime | 1/40/9 | 50 | 49,6 | 5,74 | 3,07 | 19,2 | 144,05 |
| | 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 |
| 3 | Ceai din plante | 1/200 | 3,2 | 3,2 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | ceai | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Dejunul I | | | | | 12,73 | 8,87 | 52,08 | 362,98 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fruite proaspete : vișine, miez de nuci | 1/125/10 | 160 | 137,5 | 3,15 | 7,51 | 15,62 | 125,43 |
| | vișine | | 150 | 127,5 | 1,15 | 0,51 | 13,9 | 59,93 |
| | miez de nuci | | 10 | 10 | 2 | 7 | 1,72 | 65,5 |
| Total Gustarea I | | | | | 3,15 | 7,51 | 15,62 | 125,43 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/24/23 | 50 | 47 | 0,33 | 0 | 1,7 | 7,07 |
| | roșii | | 25 | 24 | 0,14 | 0 | 1 | 4,28 |
| | castraveți | | 25 | 23 | 0,19 | 0 | 0,7 | 2,79 |
| 2 | Supă cu conopidă și smântână | 1/200/5 | 181,8 | 143,3 | 2,68 | 3,72 | 52,74 | 86,34 |
| | 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 |
| 3 | Fileu de pește cu legume la cuptor | 1/65 | 153,8 | 102,2 | 12,58 | 4,29 | 6,99 | 91,75 |
| | 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 |
| 4 | Pireu din linte | 1/120 | 43 | 42,48 | 3,57 | 2,62 | 7,98 | 65,63 |
| | lințe | | 40 | 39,48 | 3,55 | 0,16 | 7,94 | 45,8 |
| | unt | | 3 | 3 | 0,02 | 2,46 | 0,04 | 19,83 |
| 5 | Compot din fructe proaspete | 1/200 | 63 | 55,8 | 0,21 | 0 | 8,94 | 36,99 |
| | mere | | 60 | 52,8 | 0,21 | 0 | 5,97 | 24,82 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| Total Prânzul | | | | | 22,34 | 11,62 | 94,19 | 372,92 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Pâpânași din brânză de vaci cu gem | 1/140/8 | 146 | 144 | 20,26 | 16,75 | 11,17 | 329,76 |
| | 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 |
| 2 | Chefir 2,5% grăsime | 1/200 | 200 | 200 | 6 | 0,1 | 6 | 92 |
| Total Cina | | | | | 26,26 | 16,85 | 17,17 | 421,76 |
| TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI | | | | | 64,48 | 44,85 | 179,06 | 1283,09 |
| ZIUA A OPTA - MIERCURI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de hrișcă cu lapte | 1/200 | 178 | 177,8 | 6,9 | 5,66 | 25,76 | 188,81 |
| | 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 |
| 2 | Covrigei fără grăsimi hidrogenizate | 1/25 | 25 | 25 | 2,75 | 0,76 | 19,75 | 80 |
| 3 | Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/125 | 125 | 125 | 2,5 | 3,75 | 5 | 62,5 |
| Total Dejunul I | | | | | 12,15 | 10,17 | 50,51 | 331,31 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete de sezon-caise | 1/135 | 160 | 137,5 | 1,38 | 0,55 | 15,14 | 66,05 |
| Total Gustarea I | | | | | 1,38 | 0,55 | 15,14 | 66,05 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată de roșii, ardei dulci și semințe | 1/50/4 | 66 | 57,45 | 1,23 | 4,81 | 6,09 | 56,3 |
| | 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 |
| 2 | Borș roșu cu smântână | 1/200/5 | 151,8 | 123,5 | 1,59 | 3,67 | 13,83 | 73,44 |
| | 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 |
| 3 | Chifteluțe din carne de bovină | 1/90 | 173 | 111,4 | 19,13 | 9,44 | 10,93 | 191,39 |
| | 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 |
| 4 | Pireu din cartofi | 1/120 | 150 | 116,4 | 2,63 | 0,69 | 17,92 | 84,72 |
| | 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 |
| 5 | Compot din fructe proaspete | 1/200 | 53 | 43 | 0,36 | 0,12 | 6,57 | 27,77 |
| | piersici | | 50 | 40 | 0,36 | 0,12 | 3,6 | 15,6 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| Total Prânzul | | | | | 27,91 | 19,72 | 71,18 | 518,76 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Coptură în asortiment cu stafide | 1/80 | 99 | 97,1 | 7,66 | 7,87 | 42,36 | 275,99 |

| 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 |
| 2 | Lapte fiert | 1/170 | 170 | 170 | 5,1 | 3,4 | 8,5 | 88,4 |
| | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime | | 170 | 170 | 5,1 | 3,4 | 8,5 | 88,4 |
| Total Cina | | | | | 12,76 | 11,27 | 50,86 | 364,39 |
| TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI | | | | | 54,2 | 41,71 | 187,69 | 1280,51 |
| ZIUA A NOUA – JOI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de orez cu lapte și stafide | 1/200 | 183 | 182,8 | 6,06 | 6 | 29,11 | 208,34 |
| | 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 |
| 2 | Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime | 1/40/9 | 50 | 49,6 | 5,74 | 3,07 | 19,2 | 144,05 |
| | 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 |
| 3 | Ceai din plante | 1/200 | 3,02 | 3,02 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | ceai | | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Dejunul I | | | | | 11,80 | 9,07 | 51,28 | 364,56 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete de sezon : mere | 1/130 | 150 | 132 | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |

| 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 |
| | Total Gustarea I | | | | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/22/18 | 50 | 42,5 | 0,33 | 0 | 2,13 | 9,91 |
| | roșii | | 25 | 23,75 | 0,14 | 0 | 1 | 4,28 |
| | ardei dulci | | 25 | 18,75 | 0,19 | 0 | 1,13 | 5,63 |
| 2 | Ciorbă verde cu smântână și crutoane | 1/200/5/20 | 151,8 | 121,3 | 3,78 | 4,04 | 23,73 | 128,25 |
| | 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 |
| 3 | Perișoare din fileu de pește cu sos alb | 1/55/30 | 197 | 143,8 | 14,53 | 7,01 | 20,58 | 160 |
| | 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 |
|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| 4 | Mămăligă cu unt | 1/120 | 31 | 30,7 | 3,35 | 2,74 | 18,61 | 118,79 |
| | 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 |
| 5 | Compot de fructe proaspete | 1/200 | 53 | 46,5 | 0,3 | 0,09 | 10,8 | 42,19 |
| | struguri | | 50 | 43,5 | 0,3 | 0,09 | 7,83 | 30,02 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| Total Prânzul | | | | | 25,26 | 14,87 | 91,69 | 544,28 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Budincă din brânză de vaci cu magiun | 1/120/8 | 146 | 144 | 20,26 | 16,75 | 11,17 | 329,76 |
| | 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 |
| 2 | Chefir 2,5% grăsime | 1/200 | 200 | 200 | 6 | 0,1 | 6 | 92 |
| Total Cina | | | | | 26,26 | 16,85 | 17,17 | 421,76 |
| TOTAL ZIUA A NOUA – JOI | | | | | 63,85 | 40,79 | 175,06 | 1392,64 |
| ZIUA A ZECEA – VINERI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din fulgi de ovăz | 1/200 | 178 | 177,8 | 6,9 | 5,66 | 25,76 | 188,81 |
| | 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 |
| 2 | Tartină cu unt | 1/40/10 | 50 | 50 | 3,32 | 8,68 | 19,33 | 172,9 |

| 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 |
| 3 | Lapte cu cacao | 1/170 | 172 | 172 | 5,5 | 3,68 | 9,58 | 92,98 |
| | 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 |
| | Total Dejunul I | | | | 15,72 | 18,02 | 54,67 | 454,69 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete de sezon - struguri, miez de nuci | 1/130/10 | 160 | 140,5 | 2,91 | 7,26 | 25,21 | 155,55 |
| | struguri | | 150 | 130,5 | 0,91 | 0,26 | 23,49 | 90,05 |
| | miez de nuci | | 10 | 10 | 2 | 7 | 1,72 | 65,5 |
| | Total Gustarea I | | | | 2,91 | 7,26 | 25,21 | 155,55 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată din spanac, roșii, ardei dulci | 1/45 | 57 | 46 | 0,74 | 2,07 | 1,95 | 28,21 |
| | 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 |
| 2 | Supă cu tăiței de casă și smântână | 1/200/5 | 124,08 | 100,7 | 2,27 | 3,85 | 21,93 | 101,52 |
| | 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 |
| 3 | Carne de curcan cu varză înăbușită | 1/200 | 282,8 | 214 | 16,73 | 7,74 | 11,31 | 168,27 |
| | 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 |
| 4 | Compot fructe proaspete | 1/200 | 63 | 46,2 | 0,17 | 0,04 | 9,45 | 36,79 |
| | gutue | | 60 | 43,2 | 0,17 | 0,04 | 6,48 | 24,62 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 5 | Pâine din făină integrală | 1/33 | 33 | 33 | 2,97 | 0,99 | 15,84 | 85,14 |
| Total Prânzul | | | | | 22,88 | 14,69 | 60,48 | 419,93 |
| Gustarea II | | | | | | | | |
| 1 | Tocană din dovlicei cu legume | 1/140 | 182 | 141,8 | 1,15 | 2,34 | 19,34 | 43,34 |
| | 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 |
| 2 | Ou fiert | 1/52 | 60 | 52,2 | 6,79 | 5,22 | 0,59 | 74,64 |
| | ouă de găină de categorie «Extra» | | 60 | 52,2 | 6,79 | 5,22 | 0,59 | 74,64 |
| 3 | Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și | 1/40 | 40 | 40 | 3,24 | 0,48 | 19,2 | 106,8 |
| 4 | Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g | 1/200 | 200 | 200 | 1,68 | 0,2 | 9,2 | 54 |
| Total Cina | | | | | 12,86 | 8,24 | 48,33 | 278,78 |
| TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI | | | | | 54,37 | 48,21 | 188,69 | 1308,95 |

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

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

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |