

APROBAT

Şef C S P
al mun. Chişinău
E. TCACI



COORDONAT

Şef - interimar Direcția Educație
Tineret și Sport sectorul Ciocana
V.SURDU



Meniul - model

**pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7 ani) cu
regim de activitate de 12-24 ore**

din sectorul Ciocana pentru anul de studii 2018 -2019

Sezon (iarna-primavara)

Chişinău 2018

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g
PRIMA ZI				
Dejun				
1.	Terci din ovăs cu stafide ovăs stafide zahăr unt	120	35 10 10 5	35 20 10 5
2.	Ceai cu lămâie: ceai zahăr lămâie	180	2 10 5	2 10 5
3.	Pâine cu unt pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	40/10	40 10	40 10
Dejun II ora 10.00				
1.	Fructe de sezon(mere)	100		
Prânz				
1.	Supă cu orez, brocoli, smântână: orez brocoli morcovi ceapă cartofi rosii in sucul lor ulei verdeață sare smântână	200/10	10 35 20 10 90 5 3 2 1 10	10 25 15 8 55 5 3 2 1 10
2.	Pârjoale din carne de bovină Varză înăbușită <u>carne de bovină</u> lapte ou ceapă sare ulei <u>varză</u> ceapă morcov	75/160	100 5 1/10 7 1 3 120 8 10	75 5 1/10 5 1 3 96 5 8

	roșii în sucul lor		5	5
	ulei		3	3
	verdeață		2	2
	sare		1	1
3.	Compot din fructe uscate în asortiment:	200		
	fructe uscate		10	10
	zahar		10	10
4.	Pâine de secară	50	50	50

Gustarea

1.	Covrigei	25	25	25
2.	Lapte fiert cu cacao	180		
	lapte		180	180
	cacao		2	2
	zahăr		5	5

Cina

1.	Budinea din brinza cu stafide	150		
	brinza		145	145
	gris		10	10
	ulei		3	3
	unt		5	5
	lapte		30	30
	oua		1/3	1/3
	zahar		10	10
2.	Paine de grâu	40		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid fol		40	40
3.	Compot din fructe in asortiment	180		
	mere		45	45
	lamiie		5	5
	zahar		10	10

Componenta chimică: proteine –72.30 g; proteine de origine animală –15.15g; lipide –60.93g; glucide –234.35 g; **Valoarea calorică –1804.49 kcal.**

ZIUA A DOUA				
Dejun				
1.	Terci din arnăut cu lapte:	140		
	lapte		120	120
	arnăut		25	25
	zahăr		10	10
	unt		5	5
2.	Pâine cu unt :	40/10		
	pâine din făină de grâu		40	40
	fortificată cu Fe și acid folic		10	10
	unt			
3.	Lapte fiert cu cacao:	200		
	cacao		2	2
	lapte		200	200
	zahăr		5	5
Dejun II ora 10.00				
1.	Fructe de sezon(mere)	150		
Prânz				
1.	Salată din varză murată:	40		
	varză murată		60	40
	ceapă		10	8
	ulei		2	2
2.	Supă cu mazare conservată, conopidă, smântână	200/10		
	mazare conservată		20	20
	conopidă		50	50
	cartofi		100	70
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	verdeață		1	1
	smântână		10	10
	roșii în sucul lor		5	5
	rădăcină de țelină		10	10
	sare		1	1
3.	Carne de pui porționată	75/160		
	Cartofi înăbușiți:			
	<u>carne de pui</u>		120	75
	<u>cartofi</u>		200	140
	ceapă		10	5
	morcov		20	10
	tomate în sucul lor		5	5

4.	ulei	180	3	3
	sare		1	1
	Compot din fructe proaspete și lămâie:			
	fructe(mere)		45	20
5.	zahăr	50	10	10
	lămâie		5	5
	Pâine de secară		50	50

Gustare

1.	Chifla cu magiun	40	40	40
2.	Chefir	200	200	200

Cina

1.	Terci din hrișca cu legume:	140		
	hrisca		30	30
	ceapă		15	10
	morcov		20	15
	rosii în sucul lor		5	5
	ulei		2	2
	unt		5	5
2.	Pește inabusit cu legume	75		
	pește		120	75
	morcov		20	15
	ceapă		20	15
	rosii în suc		5	5
	ulei		2	2
	sare		1	1
3.	Ceai cu lămâie	180		
	ceai		2	2
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5
4.	Pâine de grâu	40		
	pâine din făină de grâu		40	40
	fortificată cu Fe și acid folic			

Componenta chimică: proteine –76.34g; proteine de origine animală –18.72g; lipide – 52.32g; glucide –270.01g; **Valoarea calorică –1810.89 kcal.**

ZIUA A TREIA

Dejun

1.	Terci din griș cu lapte:	140		
	griș		25	25
	lapte		120	120
	zahăr		10	10
	unt		5	5
2.	Ceai cu lămâie:	180		
	ceai		2	2
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
3.	Pâine de grâu cu unt si brânză cu cheag tare	40/10/13		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		40	40
	unt		10	10
	brânză tare (grăsime 45%)		13	13

Dejun II ora 10.00

1. **Fructe de sezon(banane)** **130**

Prânz

1.	Rasolnic cu smântână:	200/10		
	castraveti murati		50	30
	cartofi		100	60
	morcov		20	15
	ceapă		10	8
	verdeață		1	1
	smântână		10	10
	ulei		3	3
	sare		1	1
2.	Tocană din pulpă de curcan	65		
	pulpă de curcan		92	65
	ceapă		10	8
	ulei		2	2
3.	Terci din porumb	120		
	crupe de porumb		30	30
	unt		5	5
	sare		1	1
4.	Suc de tomate	180	180	180
5.	Pâine de secară	50	50	50

Gustare				
1.	Biscuiți	30	30	30
2.	Lapte fiert cu cacao	200		
	lapte		200	200
	cacao		2	2
	zahăr		5	5
Cina				
1.	Ragu din legume cu omleta	180		
	cartofi		120	80
	ceapă		15	10
	morcov		25	20
	varză		120	70
	ulei		4	4
	roșii în sucul lor		5	5
	<u>ouă</u>		60	60
	lapte		30	30
	faina		8	8
	sare		1	1
	ulei		3	3
2.	Pâine din făină de grâu	40		
	fortificată cu Fe și acid folic		40	40
3.	Compot din fructe uscate:	180		
	zahăr		10	10
	fructe uscate		10	10

Componenta chimică: proteine –62.30g; proteine de origine animală –14.35g; lipide – 59.13g; glucide –271.77g; **Valoarea calorică – 1832.24 kcal.**

ZIUA A PATRA				
Dejun				
1.	Terci din mei cu lapte: crupe de mei lapte zahăr unt	140	25 120 10 4	25 120 10 4
2.	Lapte cu cacao: lapte cacao zahăr	200	200 2 5	200 2 5
3.	Pâine cu unt și magiun: pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt magiun	40/10/15	40 10 15	40 10 15
Dejun II ora 10.00				
1.	Fructe de sezon(banane)	100		
Prânz				
1.	Borș cu sfeclă roșie,smântână: sfeclă cartofi morcov ceapă ulei smântână pătrunjel sare roșii în sucul lor	200/10	80 80 10 10 3 10 1 1 5	50 50 8 8 3 10 1 1 5
2.	Pârjoală din pește Linte cu unt: <u>pește</u> ceapă ulei pesmeți lapte ouă <u>linte</u> unt sare	75/120	120 10 5 5 5 1/8 30 4 1	75 8 5 5 5 1/8 30 4 1
3.	Compot din fructe in asortiment cu lămâie: mere	180	45	45

4.	lămâie zahar Pâine de secară	50	5 10 50	5 10 50
----	---	-----------	---------------	---------------

Gustare

1.	Pateu cu brânză : făină lapte ou drojdie zahăr brânză unt ulei	80	50 15 1/6 2 10 45 2 1	50 15 1/6 2 10 45 2 1
2.	Chefir	200	200	200

Cina

1.	Salata din varza murata varza murata ulei	50	70 1	50 1
2.	Pilaf din orez cu legume și fileu de gâina orez ceapă morcov unt roșii în sucul lor ulei fileu de gâina	140/65	30 20 30 2 5 2 90	30 15 25 2 5 2 65
3.	Pâine de grâu din făină fortificată cu Fe și acid folic	35	35	35
4.	Ceai cu lămâie ceai zahăr lămâie	180	2 10 5	2 10 5

Componenta chimică: proteine –90.63g; proteine de origine animală –18.72g; lipide – 61.70g; glucide – 287.55g; **Valoarea calorică – 2124.78 kcal.**

ZIUA A CINCEA

Dejun

1.	Paste făinoase cu lapte : paste făinoase lapte unt zahăr	160	25 140 3 10	25 140 3 10
2.	Ceai cu lămâie lămâie . ceai zahar	180	5 2 10	5 2 10
3.	Pâine cu unt și brânză cu cheag tare: brânză cu cheag tare unt pâine din făină de grâu	30/10/12	12 10 30	12 10 30

Dejun II ora 10.00

1. Fructe de sezon(mere)

100

Prânz

1.	Supă cu legume, smântână: cartofi morcov brocoli ceapă ulei tomate în sucul lor verdeata smântână sare	200/10	80 20 35 10 3 5 1 10 1	55 15 30 8 3 5 1 10 1
2.	Pirjoala din fileu de curcan fileu de curcan ceapă ulei oua sare	65	93 5 4 1/10 1	65 3 4 1/10 1
3.	Terci din orz orz unt	120	30 3	30 3
4.	Compot din fructe proaspete cu lamiie mere, lamiie	180	30 5	30 5

5.	zahăr Pâine de seară	50	10 50	10 50
Gustare				
1.	Sarlota cu mere și nuci paine de griu mere lapte oua unt ulei zahar nuci	60	20 30 30 1/2 3 3 10 10	20 20 30 1/2 3 3 10 10
2.	Lapte fiert	180	180	180
Cina				
1.	Salata din varza Pekin, morcov, radacina de telina: varza Pekin morcov radacina de telina ulei	50	50 12 12 2	30 10 10 2
2.	Pireu din cartofi: cartofi lapte unt	140	220 30 3	140 30 3
3.	Suc de fructe	180	180	180
4.	Pâine de grâu pâine din făină de grâu	30	30	30
Componenta chimică: proteine –63.50g; proteine de origine animală – 19.34g; lipide – 64.39g; glucide –253.73g; Valoarea calorică –1783.43 kcal.				

ZIUA A ȘASEA

Dejun

1.	Terci din orez cu stafide/ dovleac orez zahăr unt <u>stafide</u> , dovleac	130	35 8 5 10/30	35 8 5 10/15
2.	Ceai cu zahăr și lămâie ceai zahăr lămâie	180	2 12 10	2 12 10
3.	Pâine cu unt pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	40/10	40 10	40 10

Dejun II ora 10.00

1. Fructe de sezon(mere)

100

Prânz

1.	Castraveți murați	40	50	40
2.	Ciorbă cu fasole și smântână: fasole cartofi morcov ceapă ulei smântână pătrunjel sare	200/10	20 80 10 10 4 10 1 1	20 50 8 8 4 10 1 1
3.	Cartofi înăbușiți cu carne de bovina: carne de bovină cartofi ceapă morcov ulei sare	75/180	100 150 10 20 4 1	75 100 8 15 4 1
4.	Compot din fructe uscate fructe uscate zahăr	180	10 10	10 10

5.	Pâine de secară	50	50	50
Gustare				
1.	Covrigei	25	25	25
2.	Lapte fiert cu cacao	180		
	lapte		180	180
	cacao		2	2
	zahăr		5	5
Cina				
1.	Bostan copt cu susan:	50		
	bostan		65	50
	susan		1	1
	ulei		1	1
2.	Budinea din brinza:	150		
	brinza		145	145
	grîș		10	10
	unt		5	5
	zahar		10	10
	lapte		30	30
	ulei		3	3
	oua		1/3	1/3
3.	Compot din fructe cu lamiie:	180		
	mere		45	45
	lamiie		5	5
	zahar		10	10
4.	Pâine din făină de grâu	40		
	fortificată cu Fe și acid folic		40	40
Componenta chimică: proteine –74.61g; proteine de origine animală – 15.15g; lipide – 59.70g; glucide –249.29 g; Valoarea calorică – 1908.51 kcal.				

ZIUA A ȘAPTEA

Dejun

1.	Terci din crupe de hrișca cu lapte	140		
	lapte		140	140
	hrișca		25	25
	zahăr		10	10
	unt		4	4
2.	Lapte cu cacao	200		
	lapte		200	200
	cacao		2	2
	zahăr		5	5
3.	Pâine cu unt, cașcaval	40/10/13		
	pâine din făină de grâu fortificată + Fe și acid folic		40	40
	unt		10	10
	cașcaval		13	13

Dejun II ora 10.00

1. Fructe de sezon(mere)

150

Prânz

1.	Salata din varza alba, morcov:	50		
	varza alba			
	morcov		60	50
	ulei		5	4
2.	Zeamă cu tăitei de casă, smântână:	200/5		
	făină		2	2
	ouă		20	20
	cartofi		1/2	1/2
	morcov		80	50
	ceapă		20	15
	rădăcină de țelină		20	15
	ulei		10	8
	roșii în sucul lor		4	4
	sare		5	5
	verdeață		1	1
	smântână		2	2
3.	Carne de găină la bucată cu sos alb / Pireu de cartofi:	85/30/140		
	<u>carne de găină</u>		5	5
	ceapă		120	85
	morcov		15	10
	făină		15	10
			10	10

	smântână		5	5
	ulei		3	3
	<u>cartofi</u>		200	140
	unt		4	4
	sare		1	1
	lapte		30	30
4.	Compot din fructe uscate cu lămâie:	180		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
5.	Pâine de seară	50	50	50

Gustarea

1.	Chiflă cu magiun	40	40	40
2.	Chefir	200	200	200

Cina

1.	Terci din arpacaș (arnaut)	120		
	arpacaș (arnaut)		30	30
	unt		4	4
2.	Pește înăbușit cu legume	75		
	pește		120	75
	ceapă		20	15
	morcov		20	15
	rosii în sucul lor		5	5
	sare		1	1
	ulei		2	2
3.	Salată din sfeclă fiartă cu nuci	35		
	sfeclă		50	30
	nuci		5	5
	ulei		1	1
4.	Compot din fructe și lămâie:	180		
	mere		45	45
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
5.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40

Componenta chimică: proteine –85.23g; proteine de origine animală –18.72g, lipide – 64.03g; glucide – 277.80g; **Valoarea calorică – 2057.54 kcal.**

ZIUA A OPTA

Dejun

1.	Terci din orz cu lapte	140		
	orz		25	25
	lapte		120	120
	unt		5	5
	zahăr		10	10
2.	Ceai cu lămâie	180		
	lămâie		5	5
	ceai		2	10
	zahar		10	10
3.	Pâine cu unt și brânză cu magiun	30/10/20		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30
	unt		10	10
	magiun		20	20

Dejun II ora 10.00

1. **Fructe de sezon(banane)** **130**

Prânz

1.	Salata din morcov cu radacina de telina	30		
	morcov		25	20
	telina		25	20
	ulei		1	1
2.	Borș cu varză și smântâna	200/10		
	varză		70	40
	cartofi		80	50
	morcovi		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	pătrunjel		1	1
	sare		1	1
	rosii in sucul lor		5	5
	smântâna		10	10
3.	Tocana din pulpa de curcan	65		
	pulpa de curcan		92	65
	ceapă		15	10
	ulei		2	2
4.	Terci din orez resipos	120		
	orez		30	30
	unt		5	5

5.	Suc din fructe	200	200	200
6.	Pâine de secară	50	50	50

Gustarea

1.	Șarlotă cu măr și susan măr susan pâine de grâu ouă lapte ulei zahar	50	30 5 20 1/3 30 2 10	25 5 20 1/3 30 2 10
2.	Lapte cu cacao lapte cacao zahăr	200	200 2 5	200 2 5

Cina

1.	Vinegreta din legume cartofi ceapă morcov sfecla mazare verde ulei varza murata sare	150	100 20 60 70 30 4 20 1	60 15 40 30 20 4 10 1
2.	Ou fiert	1 buc	60	60
3.	Compot din fructe uscate și lămâie fructe uscate zahăr lămâie	180	10 10 5	10 10 5
4.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	30	30

Componenta chimică: proteine – 60.60 g; proteine de origine animală –14.35g; lipide – 58.10g; glucide – 278.64g; **Valoarea calorică – 1826.75 kcal.**

ZIUA A NOUA

Dejun

1.	Terci din crupe de ovăz cu lapte	140		
	lapte		120	120
	ovăz		25	25
	zahăr		10	10
	unt		5	4
2.	Ceai cu lamiie	180		
	ceai		2	2
	zahăr		10	10
	lămîie		5	5
3.	Pâine cu unt, cașcaval	35/10/12		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		35	35
	unt		10	10
	cașcaval		12	12

Dejun II ora 10.00

1. Fructe de sezon(banane)

130

Prânz

1.	Supă cu mazăre uscată, pesmeți, smîntină	200/10/10		
	mazăre uscată		10	10
	cartofi		100	60
	ceapă		10	8
	morcov		10	8
	pătrunjel		2	2
	roșii în sucul lor		5	5
	rădăcină de țelină		20	20
	ulei		3	3
	sare		1	1
	pîine de griu		10	10
	smintină		10	10
2.	Pește înăbușit cu legume	75		
	pește		120	75
	ceapă		15	10
	morcov		20	15
	roșii în sucul lor		5	5
	ulei		3	2
3.	Terci din arnăut	120		
	arnăut		30	30
	unt		5	5

4.	Compot din fructe uscate și lămâie fructe uscate lămâie zahăr	180	10 5 10	10 5 10
5.	Pâine de secară	50	50	50

Gustare

1.	Biscuiți	30	30	30
2.	Lapte fiert cu cacao lapte cacao zahăr	200	200 2 5	200 2 5

Cina

1.	Legume înăbușite cartofi brocoli ceapă morcov rosii in sucul lor sare ulei	140	150 80 20 30 5 1 4	90 65 15 20 5 1 3
2.	Tiftelute din fileu de gaina fileu de gaina ceapa pesmeti oua lapte ulei	75	90 8 5 1/10 5 2	65 5 5 1/10 5 2
3.	Compot din fructe cu lămâie lămâie zahăr mere	180	5 10 50	5 10 50
4.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	30	30

Componenta chimică: proteine –71.78 g; proteine de origine animală – 18.72g; lipide – 58.78g; glucide – 263.08g; **Valoarea calorică – 1815.31 kcal.**

ZIUA A ZECEA

Dejun

1.	Terci de mei cu lapte	140		
	crupe de mei		20	20
	lapte		120	120
	zahar		12	12
	unt		3	3
2.	Lapte cu cacao	200		
	lapte		200	200
	cacao		2	2
	zahar		5	5
3.	Pâine cu unt, magiun	40/10/20		
	pâine din făină de grâu fortificată			
	cu Fe și acid folic		40	40
	unt		10	10
	magiun		20	20

Dejun II ora 11.00

1. Fructe de sezon(mere)

150

Prânz

1.	Supă cu spaghetti, smântână	200/10		
	spaghete		15	15
	morcov		25	20
	ceapă		15	10
	cartofi		80	60
	rădăcină de țelină		20	15
	verdeață		2	2
	ulei		3	3
	smântână		10	10
	roșii în sucul lor		5	5
	sare		1	1
2.	Terci din porumb cu pirjoala	120/65		
	din fileu de curcan			
	<u>fileu de curcan</u>		93	65
	ceapă		5	5
	pesmet		5	5
	oua		1/7	1/7
	ulei		3	3
	sare		1	1
	<u>crupe de porumb</u>		30	30
	unt		3	3
3.	Compot din fructe uscate și	180		
	lămâie			
	fructe uscate		10	10
	lămâie		5	5
	zahar		10	10
4.	Pâine de secară	50		
			50	50

Gustarea

1.	Chefir	200	200	200
2.	Pateu cu brinză	100		
	brinză		45	45
	faină		50	50
	ouă		1/4	1/4
	drojdie		2	2
	lapte		20	20
	unt		3	3
	zahăr		10	10

	ulei		2	2
Cina				
1.	Salată din varză murată	30		
	varză murată		50	30
	ceapa		5	5
	ulei		2	2
2.	Terci din hriscă cu legume	140		
	hriscă		30	30
	unt		4	4
	ceapă		20	15
	morcov		20	15
	ulei		2	2
	sare		1	1
3.	Ceai cu lamiie	180		
	ceai		2	2
	lămîie		5	5
	zahăr		13	13
4.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35	35	35
Componenta chimică: proteine –77.0g; proteine de origine animală – 19.34g; lipide – 60.44g; glucide –284.30g; Valoarea calorică –2015.29 kcal.				