

COORDONAT

Şef CSP Chisinau

E. TCACI

“ 3 ” decembrie 2019



APROBAT

Şef DETS sec.Ciocana

V.Rotaru

“ 28 ” noiembrie 2019



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 2019 -2020

Sezon (iarna-primavara)

Chişinău 2019

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g
PRIMA ZI				
Dejun				
1.	Bostan copt	30	60	30
2.	Terci din ovăz cu stafide	120		
	ovăz		30	30
	stafide		7-10	7-10
	zahăr		5	5
	unt		5	5
3.	Ceai cu lămâie:	180		
	ceai		0,2	0,2
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5
4.	Pâine cu unt	40/10		
	pâine din făină de grâu			
	fortificată cu Fe și acid folic		40	40
	unt		10	10
Componența chimică: proteine –7.52 g; lipide – 14.60 g; glucide – 62.88 g; Valoarea calorică –381.72 kcal.				
Dejun II ora 10.00				
1.	Fructe de sezon (mere)	100		
Componența chimică: proteine –0.53 g; lipide – 0 g; glucide – 14.92 g; Valoarea calorică –62.04 kcal.				
Prânz				
1.	Supă cu orez, smântână:	200/10		
	orez		10	10
	morcovi		20	15
	ceapă		10	8
	cartofi		90	55
	rosii in sucul lor		5	5
	ulei		3	3
	verdeață		2	2
	sare		1	1
	smântână		10	10
2.	Pârjoale din carne de bovină	75/160		
	Varză înăbușită			
	<u>carne de bovină</u>		100	75
	lapte		5	5
	ceapă		7	5
	ulei		2	2

	varză		180	110
	ceapă		8	5
	morcov		10	8
	roșii în sucul lor		5	5
	unt		2	2
	ulei		3	3
	verdeată		2	2
	sare		1	1
3.	Compot din fructe uscate în asortiment:	200		
	fructe uscate		10	10
	zahar		10	10
4.	Pâine de seară	50	50	50

Compozența chimică: proteine –24.20 g; proteine de origine animală –15.15g; lipide –15.84g; glucide –71.09 g;

Valoarea calorică –536.99 kcal.

Gustarea

1.	Covrigei fără grăsimi hidrojenizate	20	20	20
2.	Lapte fiert cu cacao	200		
	lapte 2.5%		200	200
	cacao		2	2
	zahăr		5	5

Compozența chimică: proteine –8.20 g; lipide –4.60 g; glucide –30.75 g;

Valoarea calorică –185.40 kcal.

Cina

1.	Salata din morcov, mar,	40		
	morcov		30	20
	mere		30	20
	ulei ne rafinat		2	2
2.	Budinca din brinza cu(susan, seminte de floarea soarelui ori migdale)	150		
	brinza de vaci		150	150
	gris ori ovaz		10	10
	ulei		2	2
	unt		5	5
	lapte 2.5%		50	50
	oua		1/2	30
	zahar		5	5
	susan , seminte de fl.soarelui ori migdale		5/5	5/5
3.	Paine de grâu	40		

4.	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid fol Compot din mere cu lamiie mere lamiie zahar	180	40 40 5 10	40 40 5 10
----	---	------------	-------------------------	-------------------------

Componenta chimică: proteine –35.91 g; lipide –33.26g; glucide –53.81g;

Valoarea calorică –722.28 kcal.

Componenta chimică: proteine –76.82 g; proteine de origine animală –15.15g; lipide –70.90g; glucide –231.88 g; **Valoarea calorică –1909.65 kcal.**

ZIUA A DOUA

Dejun

1.	Terci din crupe de arnaut cu lapte: lapte 2.5% arnăut zahăr unt	200	175 20 10 5	175 20 10 5
2.	Pâine cu unt , brânză cu cheag tare: pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt brânză cu cheag tare 45%	40/10/12	40 10 12	40 10 12
3.	Lapte fiert cu cacao: cacao lapte 2.5% zahăr	200	2 200 5	2 200 5

Componenta chimică: proteine –20.55 g; lipide –23.64 g; glucide -69.52 g;

Valoarea calorică –599.26 kcal.

Dejun II ora 10.00

1. **Fructe de sezon (banane, mere)** **100**

Componenta chimică: proteine –0.53 g; lipide –0g; glucide –14.92 g;

Valoarea calorică –62.04 kcal.

Prânz				
1.	Castraveti murati cu 1.5 gr de sare	40	60	40
2.	Ciorba cu fasole, smântână:	200/10		
	fasole		10	10
	cartofi		80-100	50-70
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		2	2
	verdeață		2	2
	smântână		10	10
	suc de roșii		10	10
	rădăcină de țelină		10	10
	sare		1	1
3.	Carne de pui in legume	75		
	carne de pui		120	75
	ceapa		10	8
	moprcov		10	8
	ulei		2	2
4.	Cartofi înăbușiți	160		
	cartofi		200	140
	ceapă		10	5
	morcov		20	10
	tomate în sucul lor		5	5
	ulei		2	2
	sare		1	1
5.	Compot din mere și lămâie:	180		
	mere		40	20
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5
6.	Pâine de secară	50	50	50

Componența chimică: proteine –31.45 g; proteine de origine animală –18.72g; lipide –17.95g; glucide –97.02 g;

Valoarea calorică –600.60 kcal.

Gustare

1.	Chifla cu susan(împlutură de magiun, miez de nuci) faină lapte 2.5% ouă unt zahăr drojdie ulei magiun, miez de nuci, susan	80	50 20 1/8 3 5 2 2 10/5 5	50 20 7 3 5 2 2 10/5 5
2.	Chefir	200	200	200

Compoența chimică: proteine –13.83 g;lipide –13.09g; glucide –48.24 g;
Valoarea calorică –401.23 kcal.

Cina

1.	Terci din crupe de hrișca cu legume: hrisca ceapă morcov rosii in sucul lor ulei unt	140	25 20 30 5 2 4	25 15 20 5 2 4
2.	Fileu de pește inabusit cu legume pește morcov ceapă rosii in suc ulei	75	125 20 20 5 2	75 15 15 5 2
3.	Ceai cu lămâie ceai zahăr lămâie	180	0,2 10 5	0,2 10 5
4.	Pâine de grâu pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40

Compoența chimică: proteine –19.46 g;lipide –10.83g; glucide –50.29 g;
Valoarea calorică –422.20 kcal.

Componenta chimică: proteine –86.80g; proteine de origine animală –18.72g; lipide – 66.42g; glucide –280.30g; **Valoarea calorică –2090.88 kcal.**

ZIUA A TREIA

Dejun

1.	Terci din crupe de griș cu lapte: griș lapte 2.5% zahăr unt	200	25 175 10 5	25 175 10 5
2.	Ceai cu lămâie: ceai lămâie zahăr	180	0,2 5 10	0,2 5 10
3.	Pâine de grâu cu unt pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	40/10	40 10	40 10

Componenta chimică: proteine –11.42 g; lipide –16.46g; glucide –66.31 g;
Valoarea calorică –465.79 kcal.

Dejun II ora 10.00

1. **Fructe de sezon(mere,banane)** **100**

Componenta chimică: proteine –1.05 g; lipide –0.32g; glucide –23.10 g;

Valoarea calorică –93.45 kcal.

Prânz

1.	Supă cu broccoli, smântână: brocoli cartofi morcov ceapă verdeață smântână ulei sare	200/10	80 100 20 10 1 10 6 1	50 60 15 8 1 10 6 1
2.	Pîrjoale din pulpă de bovină pulpă de bovină ceapă ulei	60	90 10 3	60 8 3

3.	Terci din bulgur crupe de bulgur unt sare	120	30 5 1	30 5 1
4.	Compot din fructe uscate fructe uscate zahăr	180	10 10	10 10
5.	Pâine de secară	50	50	50

Compozența chimică: proteine –23.39 g; proteine de origine animală –13.64g; lipide –21.69g; glucide –80.70 g;

Valoarea calorică –627.37 kcal.

Gustare

1.	Biscuiți de ovăz fără grăsimi hidrojemizate	30	30	30
2.	Lapte fiert lapte 2.5%	200	200	200

Compozența chimică: proteine – 8.46g;lipide –6.85g; glucide –32.20 g;

Valoarea calorică –231.80 kcal.

Cina

1.	Salată din varză Pekin cu semințe de floarea soarelui, miez de nuci varză Pekin morcov tulpină, rădăcină de țelină lămâie(suc) ulei nerafinat	50	60 10 10/10 5 3	35 8 8/8 2 3
2.	Pireu din cartofi cu ou fiert <u>cartofi</u> lapte 2.5 % unt <u>ouă</u>	140/1 buc	160 20 2 1buc	120 20 2 60
3.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40
4.	Compot din mere, lămâie: mere zahăr	180	40 10	40 10

Componenta chimică: proteine –13.73 g; lipide –10.88g; glucide –60.62g; Valoarea calorică –399.42 kcal. Componenta chimică: proteine –59.02g; proteine de origine animală –13.64g; lipide –55.17g; glucide –247.99g; Valoarea calorică – 1743.52 kcal.				
ZIUA A PATRA Dejun				
1.	Terci din crupe de mei cu lapte: crupe de mei lapte 2.5% zahăr unt	200	25 175 10 4	25 175 10 4
2.	Lapte cu cacao: lapte 2.5% 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
Componenta chimică: proteine –17.67 g; lipide –20.65g; glucide –79.45 g; Valoarea calorică –585.28 kcal. Dejun II ora 10.00 1. Fructe de sezon(banane, mere) 100 Componenta chimică: proteine –1.05 g; lipide –0.32g; glucide –23.10 g; Valoarea calorică –93.45 kcal.				
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.	Fileu de pește cu legume	75		

3.	fileu de pește	120	125	75
	ceapă		10	8
	morcov		10	8
	ulei		4	4
	suc de tomate		5	5
	Linte cu unt:			
4.	<u>lințe</u>	180	30	30
	unt		4	4
	Compot din mere cu lămâie:			
5.	mere	50	40	40
	lămâie		5	5
	zahar		10	10
	Pâine de secară		50	50

Compozența chimică: proteine –26.80g; lipide –17.48g; glucide –75.69 g;

Valoarea calorică –583.0 kcal.

Gustare

1.	Pateu cu brânză, stafide și semințe de floarea soarelui :	80		
	<u>făină</u>		50	50
	lapte 2.5%		15	15
	ou		1/8	7
	drojdie		2	2
	zahăr		2	2
	unt		2	2
	<u>brânză de vaci</u>		50	50
	ouă		1/8	7
	stafide		10	10
	zahăr		3	3
	ulei		2	2
	semințe de floarea soarelui		5	5
2.	Iaurt natural 2.6%	200	200	200

Compozența chimică: proteine –19.91 g; lipide –19.75g; glucide –51.21 g;

Valoarea calorică –485.50 kcal.

Cina

1.	Sarmale lenoase cu fileu de pui	200		
	varză		150	90
	orez		15	15
	ceapă		20	14
	morcov		20	14
	unt		2	2
	roșii în sucul lor		5	5
	ulei		3	3
	fileu de gaina		90	65

2.	sare Pâine de grâu din făină fortificată cu Fe și acid folic	40	1 40	1 40
3.	Ceai cu lămâie ceai zahăr lămâie	180	0,2 10 5	0,2 10 5

Componenta chimică: proteine –24,82 g; proteine de origine animală –18,72g; lipide –13,45g; glucide –55,74 g; **Valoarea calorică –410,58 kcal.**

Componenta chimică: proteine –91,75g; proteine de origine animală –18,72g; lipide –75,27g; glucide –283,06g; **Valoarea calorică –2180,42 kcal.**

ZIUA A CINCEA Dejun

1.	Lapte cu paste: paste lapte 2.5% unt zahăr	200	25 175 4 10	25 175 4 10
2.	Ceai cu lămâie lămâie ceai zahar	180	5 0,2 10	5 0,2 10
3.	Pâine cu unt și brânză cu cheag tare: brânză cu cheag tare 45% unt pâine din făină de grâu	30/10/12	12 10 30	12 10 30

Componenta chimică: proteine –13,29 g; lipide –18,78g; glucide –61,85 g; **Valoarea calorică –480,99 kcal.**

Dejun II ora 10.00

Fructe de sezon(mere, banane) 100

Componenta chimică: proteine –0,53g; lipide –0g; glucide –14,92g;

Valoarea calorică –62,04 kcal.

Prânz

1.	Castraveți murași cu 1.5 gr de sare	40	50	40
2.	Supă cu legume,	200/10		

	șmîntînă: cartofi morcov conopidă ceapă ulei suc de roșii verdeata, rădăcină de țelină smântână sare		80 20 80 10 3 10 2/10 10 1	55 15 50 8 3 10 2/10 10 1
2.	Pirjoala din fileu de pui fileu de pui ceapă ulei oua sare	70	100 5 4 1/8 1	70 3 4 7 1
3.	Terci din crupe de orz orz unt	120	30 4	30 4
4.	Suc de fructe 100% natural cu adaos de zahăr pînă la 5 gr la 100 ml.	200	200	200
5.	Pâine de secară	50	50	50

Compozența chimică: proteine –33,09 g; proteine de origine animală –20,80g; lipide –23,74g; glucide –121,57 g; **Valoarea calorică –637,12 kcal.**

Gustare

1.	Sarlota cu mere,miez de nuci și semințe de floarea soarelui paine de griu mere lapte 2.5% oua unt ulei zahar miez nuci, semințe de floarea soarelui	100	20 30 30 1/2 4 2 10 10/10	20 20 30 30 4 2 10 10/10
2.	Lapte fiert lapte 2.5%	200	200	200

Compozența chimică: proteine –16,04 g; lipide –26,71g; glucide –36,28 g; **Valoarea calorică –435,43 kcal.**

Cina				
1.	Ragu din legume varză cartofi ceapă morcov mazăre verde ulei	180	150 100 10 20 20 3	80 60 8 15 20 3
2.	Compot din fructe mere zahăr	180	45 10	45 10
3.	Pâine de grâu pâine din făină de grâu	30	30	30
Componenta chimică: proteine –6,36 g; lipide –3,46g; glucide –53,95g; Valoarea calorică –275,44 kcal. Componenta chimică: proteine –69,95g; proteine de origine animală – 20,80g; lipide – 72,83g; glucide –287,64g; Valoarea calorică –1886,89 kcal.				
ZIUA A ȘASEA				
Dejun				
1.	Terci din cuscus cu stafide, dovleac cuscus zahăr unt stafide, dovleac	130	30 8 4 10/30	30 8 4 10/15
2.	Ceai cu zahăr și lămâie ceai zahăr lămâie	180	0,2 12 5	0,2 12 5
3.	Pâine cu unt, brânză cu cheag	40/10/13		

	tare pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt brânză cu cheag tare 45%		40 10 13	40 10 13
Compozența chimică: proteine –10,38g; lipide –15,63g; glucide –69,02 g; Valoarea calorică –1804.49 kcal.				
Dejun II ora 10.00 1. Fructe de sezon(mere) 100 Compozența chimică: proteine –0,53 g; lipide –0g; glucide –14,92g; Valoarea calorică –62,04 kcal.				
Prânz				
1.	Castraveți murați cu 1.5 gr de sare	40	50	40
2.	Supă cu mazăre uscată și smântână: mazăre uscată cartofi morcov ceapă ulei smântână pătrunjel sare	200/10	10 80 10 10 4 10 1 1	10 50 8 8 4 10 1 1
3.	Cartofi înăbușiți cu carne de bovină: carne de bovină cartofi ceapă morcov unt ulei sare	75/180	100 150 10 20 4 4 1	75 100 8 15 4 4 1
4.	Compot din mere mere zahăr	180	40 10	40 10
5.	Pâine de secară	50	50	50
Compozența chimică: proteine –29,12 g; proteine de origine animală –15,15g; lipide –20,44g; glucide –86,02g;				

Valoarea calorică –636,38 kcal.				
Gustare				
1.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20
2.	Lapte fiert lapte 2.5%	180-200	180-200	180-200
Componența chimică: proteine –8,20 g; lipide –4,60g; glucide –25,80g; Valoarea calorică –168,0 kcal.				
Cina				
1.	Salată din morcov, măr, țelină, suc de lămâie, susan: morcov, mere țelină lămâie susan ulei nerafinat	50	30 30 10 5 5 2	20 20 5 2 2 2
2.	Budinca din brinza: brinza griș ori ovăz unt zahar lapte 2.5% ulei oua	150	150 10 4 10 50 2 1/2	150 10 4 10 50 2 30
3.	Compot din fructe uscate: fructe uscate zahar	180	10 10	10 10
4.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40
Componența chimică: proteine –34,41g; lipide –28,636g; glucide –60,77 g; Valoarea calorică –703,02 kcal. Componența chimică: proteine –81,50g; proteine de origine animală – 15,15g; lipide – 73,30g; glucide –247,34g; Valoarea calorică –2025,76 kcal.				

ZIUA A ȘAPTEA

Dejun

1.	Terci din crupe de orez cu lapte lapte 2.5% orez zahăr unt	200	175 25 10 3	175 25 10 3
2.	Lapte cu cacao lapte 2.5% cacao zahăr	200	200 2 5	200 2 5
3.	Pâine cu unt, pâine din făină de grâu fortificată + Fe și acid folic unt	40/10	40 10	40 10

Compozența chimică: proteine –16,37 g; lipide –19,14g; glucide –68,51 g;
Valoarea calorică –541,58kcal.

Dejun II ora 10.00

Fructe de sezon(banane, mere) 100

Compozența chimică: proteine –1,05 g; lipide –0,32g; glucide –23,10 g;

Valoarea calorică –93,45kcal.

Prânz

1.	Salata din varza alba, morcov, țelină, suc de lămâie: varza alba morcov țelină(rădăcină și tulpină) lămâie ulei nerafinat	45	30 20 10/10 5 2	20 15 6 2 2
2.	Zeamă cu tăiței de casă, smântână: făină ouă cartofi morcov ceapă rădăcină de țelină ulei roșii în sucul lor sare	200/5	20 1/8 80 20 20 10 2 5 1	20 7 50 15 15 8 2 5 1

3.	verdeață	85/30/140	2	2
	smântână		5	5
	Carne de pui în sos alb / Pireu de cartofi:			
	<u>carne de găină</u>		120	85
	ceapă		15	10
	morcov		15	10
	făină		10	10
	smântână		5	5
	ulei		3	3
	<u>cartofi</u>		200	140
	unt		3	3
	sare		1	1
	lapte 2.5%		30	30
4.	Compot din fructe uscate cu lămâie:	180		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
5.	Pâine de secară	50	50	50

Compozența chimică: proteine –33,93 g; proteine de origine animală –18,72g; lipide –22,71g; glucide –116,20 g; **Valoarea calorică –738,14kcal.**

Gustarea

1.	Chiflă cu magiun	80		
	făină		40	40
	lapte 2.5%		10	10
	ouă		1/8	7
	drojdie		2	2
	unt		2	2
	zahăr		5	5
	magiun		15	15
	ulei		2	2
	Chefir		200	200
2.				

Compozența chimică: proteine –11,65g; lipide –5,12g; glucide –49,55 g; **Valoarea calorică –334,55 kcal.**

Cina				
1.	Terci din crupe de porumb porumb unt	120	30 4	30 4
2.	Fileu de pește înăbușit cu legume pește ceapă morcov rosii în sucul lor ulei	75	125 20 20 5 2	75 15 15 5 2
3.	Salată din sfeclă fiartă cu semințe de floarea soarelui sfeclă semințe de floarea soarelui ulei nerafinat	35	50 5 1	30 5 1
4.	Ceai cu lămâie: ceai lămâie zahăr	180	0,2 5 10	0,2 5 10
5.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40

Componența chimică: proteine –20,62g; lipide –14,82g; glucide –57,09 g;

Valoarea calorică –464,66 kcal.

Componența chimică: proteine –84.74g; proteine de origine animală –18,72g, lipide – 67,29g; glucide – 307,95g; **Valoarea calorică – 2190,21 kcal.**

ZIUA A OPTA

Dejun

1.	Terci din crupe de orz cu lapte orz lapte 2.5% unt zahăr	200	25 175 5 10	25 175 5 10
2.	Ceai cu lămâie lămâie ceai zahar	180	5 0,2 10	5 0,2 10
3.	Pâine cu unt pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	40/10	40 10	40 10

Componenta chimică: proteine –10.93g; lipide –16.56g; glucide –66.39 g;
Valoarea calorică –457.64 kcal.

Dejun II ora 10.00

1. **Fructe de sezon**(mere, banane) **100**

Componenta chimică: proteine –0.53 g; lipide –0g; glucide –14.92 g;

Valoarea calorică –62.04kcal.

Prânz

1.	Borș cu varză si smântîna	200/10		
	varză		70	40
	cartofi		80	50
	morcovi		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		4	4
	pătrunjel		1	1
	sare		1	1
	rosii in sucul lor		5	5
	unt		2	2
	smîntîna		10	10
2.	Pîrjoală din pulpă de bovină	75		
	pulpă de bovină		90	65
	ceapă		15	10
	ulei		3	3
3.	Terci din crupe de hrișcă	120		
	hrișcă		30	30
	unt		5	5
4.	Compot din mere	200		
	mere		40	40
	zahar		5	5
5.	Pâine de secară	50	50	50

Componenta chimică: proteine –24.19 g; proteine de origine animală –13.64g; lipide –21.57g;
glucide –68.60 g;

Valoarea calorică –581.98 kcal.

Gustarea				
1.	Covrigei fără grăsimi hidrojenizate	20	20	20
2.	Lapte cu cacao	200		
	lapte 2.5%		200	200
	cacao		2	2
	zahăr		5	5

Compozența chimică: proteine – 8,20g; lipide –4,60g; glucide –30,75 g;
Valoarea calorică –185,40 kcal.

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

Compozența chimică: proteine –15,23 g; lipide –10,95g; glucide –65,38 g;
Valoarea calorică –409,88 kcal.

Compozența chimică: proteine – 59,03 g; proteine de origine animală –13,64g; lipide – 53,72g; glucide – 240,39g; **Valoarea calorică – 1672,44 kcal.**

ZIUA A NOUA				
Dejun				
1.	Terci din crupe de ovăz cu lapte	200		
	lapte 2.5%		175	175
	ovăz		25	25
	zahăr		10	10
	unt		5	5
2.	Ceai cu lapte	200		

3.	ceai	40/10	0,2	0,2
	zahăr		10	10
	lapte 2.5%		200	200
	Pâine cu unt,			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt		40 10	40 10

Componenta chimică: proteine – 11,58g; lipide –17,74g; glucide –64,49 g;
Valoarea calorică –441,91 kcal.

Dejun II ora 10.00

Fructe de sezon(banane, mere) 100

Componenta chimică: proteine –1,05 g; lipide –0,32g; glucide –23,10 g;

Valoarea calorică –93,45 kcal.

Prânz

1.	Supă cu spaghetti, smântină	200/10		
	spaghete		20	20
	cartofi		100	60
	ceapă		10	8
	morcov		10	8
	pătrunjel		2	2
	roșii în sucul lor		5	5
	ulei		3	3
	sare		1	1
	smintină		10	10
2.	Fileu de pește înăbușit cu legume	75		
	pește		125	75
	ceapă		15	10
	morcov		20	15
	suc de roșii		10	10
	ulei		3	3
3.	Terci din crupe de arnăut	120		
	arnăut		30	30
4.	unt	180	5	5
	Compot din fructe uscate			
	fructe uscate		10	10
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5
5.	Pâine de secară	50	50	50

Compozența chimică: proteine –23,92 g; lipide –17,54g; glucide –85,67 g; Valoarea calorică –625,30kcal.				
Gustare				
1.	Pateu cu brânză, susan făină lapte 2.5% ouă drojdie zahăr unt ulei brânză de vaci ouă zahăr susan	100	50 15 1/8 2 2 2 2 50 1/8 3 5	50 15 7 2 2 2 2 50 7 3 5
2.	Iaurt natural 2.6%	200	200	200
Compozența chimică: proteine –19,83 g; lipide –19,71g; glucide –48,06 g; Valoarea calorică –473,0 kcal.				
Cina				
1.	Legume înăbușite cartofi brocoli ceapă morcov rosii in sucul lor sare ulei	140	150 50 20 30 5 1 2	90 35 15 20 5 1 2
2.	Tiftelute din fileu de gaina fileu de gaina ceapa pesmeți ulei	75	90 8 5 2	65 5 5 2
3.	Compot din fructe cu lămâie lămâie zahăr	180	5 10	5 10

	mere		40	40
4.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35	35	35

Componența chimică: proteine –25,89 g; proteine de origine animală –18,72g; lipide –12,52g; glucide –66,73 g;

Valoarea calorică –426,88 kcal.

Componența chimică: proteine –90,75 g; proteine de origine animală – 18,72g; lipide – 75,48g; glucide – 301,84g;

Valoarea calorică – 2216,81 kcal.

ZIUA A ZECEA**Dejun**

1.	Terci de crupe de hrișcă cu lapte crupe de hrișcă lapte 2.5% zahar unt	200	25 175 10 4	25 175 10 4
2.	Lapte cu cacao lapte 2.5% cacao zahar	200	200 2 5	200 2 5
3.	Pâine cu unt, brânză cu cheag tare 45% pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt brânză cu cheag tare 45%	40/10/12	40 10 12	40 10 12

Componenta chimică: proteine –20,44 g; lipide –23,07g; glucide – 67,53g;

Valoarea calorică – 588,31 kcal.

Dejun II ora 11.00

Fructe de sezon(mere, banane) **100**

Componenta chimică: proteine –0,53 g; lipide –0g; glucide – 14,92g;

Valoarea calorică – 62,04 kcal.

Prânz

1.	Supă cu conopidă, smântână conopidă morcov ceapă cartofi rădăcină de țelină verdeață ulei smântână roșii în sucul lor sare	200/10	80 25 15 80 20 2 4 10 5 1	55 20 10 60 15 2 4 10 5 1
2.	Terci din crupe porumb cu pirjoala din fileu de pui <u>fileu de pui</u> ceapă pesmeți ulei sare <u>crupe de porumb</u> unt	120/70	100 5 5 4 1 30 4	70 5 5 4 1 30 4
3.	Suc din fructe 100% natural cu adaus de zahăr pînă la 5gr la 100 ml	200	200	200
4.	Pâine de secară	50	50	50

Compozența chimică: proteine – 32,52 g; proteine de origine animală – 20,80g; lipide – 24,94g; glucide – 121,27g;

Valoarea calorică – 652,73 kcal.

Gustarea

1.	Biscuiți cu lapte fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20
2.	Compot din fructe uscate fructe uscate zahăr	180	10 10	10 10

Compozența chimică: proteine – 2,63 g; lipide – 2,92g; glucide – 38,40g;

Valoarea calorică – 187,60 kcal.

Cina

1.	Salată din morcov, măr, țelină, susan morcov măr	45	30 30	20 20
----	---	-----------	----------	----------

	țelină rădăcină, tulpină		10/10	5/5
	lămâie suc		5	2
	susan		5	5
	ulei nerafinat		2	2
2.	Babă cu migdale	140		
	spaghete		40	40
	ouă		1/2	30
	lapte 2.5%		30	30
	unt		4	4
	zahăr		5	5
	migdale		10	10
	ulei		2	2
	susan		5	5
3.	Ceai cu lamiie	180		
	ceai		0,2	0,2
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
4.	Pâine din făină de grâu	35		
	fortificată cu Fe și acid folic		35	35

Componenta chimică: proteine –15,73 g; lipide –25,46g; glucide –70,67g;

Valoarea calorică – 564,68kcal.

Componenta chimică: proteine –71,09g; proteine de origine animală –20,80g; lipide –75,48g; glucide –300,84g;

Valoarea calorică –1990,46 kcal.