

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Eudochia Teaci

28 mai 2024



APROBAT

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavaloi

30 mai 2024



MENIU - MODEL

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7 ani)

cu regim de activitate de 10,5 ore

din orașul Chişinău pentru anul 2024 (sezon vară - toamnă)

Chişinău 2024

**Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (vârsta 5-7 ani)
cu regim de activitate 10,5 ore
din orașul Chișinău pentru anul 2024 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	Terci din orz cu unt	1/100	35	35	3,58	1,94	22,90	131,42
	crupe de orz		30	30	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tartina cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/14	55	54,40	6,98	4,37	19,20	162,67
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					10,62	6,33	46,6	312,06
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/175	200	176	0,70	0	19,89	82,72
Total Gustarea I					0,70	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	87,20	73	1,83	5,56	3,94	66,03
	roșii proaspete		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	ardei dulci		30	22,50	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/5	173,80	132,61	7,43	6,93	16,44	130,97
	șold de pui dezosat, fără piele		50	35	6,06	3,15	0,67	56,70
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	orez boabe		5	4,95	0,36	0,10	3,12	18,07
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc de lămâie		2	1,20	0,01	0	0,11	0,35
	sare iodată		0,8	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gulaș din carne de pui în sos roșu din legume	1/100	154,40	117,20	12,91	8,41	16,47	152,4
	șold de pui dezosat, fără piele		100	70	12,11	6,3	1,33	113,4
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Cuscus cu unt	1/100	32,2	32,2	3,02	2,03	22,23	121,22
	cuscus		30	30	3,00	0,39	22,2	108
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	45,5	0,38	0,17	7,6	32,15
	vișine		50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					28,54	24,09	82,52	587,91
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu caise, gem/magiun	1/120/10	156	154,05	19,5	14,40	27,87	366,59
	brânză de vaci (tratată termic)		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	1	0,10	7,30	35,80
	caise(fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		3	3	0,30	0,03	2,19	10,74
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	gem/magiun		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					23,5	20,40	35,87	466,59
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					63,36	50,82	184,88	1449,28
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	195	194,8	7,50	5,24	24,77	184,48
	crupe de mei		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsimi		170	170	5,10	3,40	8,50	88,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,50	106,50
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,40	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					15,95	11,9	54,35	399,56
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/130	150	130,5	0,91	0,26	23,49	90,05
Total Gustarea I					0,91	0,26	23,49	90,05

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, keal
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
2	Supă „Țărănească” cu smântână	1/200/5	171,80	138,31	1,70	3,69	11,27	88,92
	cartofi		40	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoale din fileu de pește	1/60	142,20	89,00	12,58	3,30	10,93	101,43
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Tocană din legume	1/100	192,2	170,5	1,32	2,18	20,08	61,89
	vânăta		140	126,00	0,76	0,13	6,30	30,24
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	43	38,2	0,14	0	6,95	28,71
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,54
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					18,88	10,16	66,27	371,22
Cina								
1	Omletă naturală	1/100	112,2	101,8	9,95	9,56	2,20	133,33
	ouă de găină de categorie «Exstra»		80	69,6	9,05	6,96	0,7	99,73
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Salată din legume cu semințe de in	1/100	122,2	106,3	1,91	5,51	4,84	68,52
	castraveți		70	65,1	0,52	0	1,95	7,81
	ardei		40	30	0,3	0	1,8	9
	praz(ceapă)		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
3	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					15,16	15,57	30,74	326,62
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					50,90	37,89	174,85	1187,45
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Supă de orez cu lapte	1/200	195	194,8	6,57	5,44	23,97	186,06
	orez boabe		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,4	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					16,29	18,40	54,38	467,54
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane	1/140	200	140	1,40	0,42	30,80	124,60
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2	7	1,72	65,50
Total Gustarea I					3,40	7,42	32,52	190,10
Prânz								
1	Dovlicei copti porție	1/50	102,2	77,2	0,45	2,23	4,28	27
	dovlicei		100	75	0,45	0,23	4,28	9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și cruto	1/200/5/20	151,8	127,36	5,46	4,02	36,13	164,42
	mazăre uscată/fasole		10	9,95	2,29	0,10	5,27	31,24
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	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	0,40	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
3	Gulaș din carne de porcină cu legume înăbușite	1/160	272,6	194,2	3,58	13,45	33,89	181,60
	carne de porcină degresată și dezosată		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	cartofi		100	72,0	1,44	0,07	13,68	57,60
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	43	39	0,25	0	7,65	33,41
	prune		40	36	0,25	0	4,68	21,24
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					12,71	20,69	97,79	491,57
Cina								
1	Coptură cu stafide și semințe de susan	1/100/5	108	106,05	8,66	9,66	49,16	318,15
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,50	36,50	179,00
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zahăruri pe litru	1/200	200	200	1,68	0,20	9,20	54,00
Total Cina					10,34	9,86	58,36	372,15
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					42,74	56,37	243,05	1521,36
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă cu lapte	1/200	195	194,80	7,50	5,24	24,77	184,48
	crupe de hrișcă		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tartina 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
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					10,88	13,94	48,60	375,35
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - prune	1/135	150	135	0,95	0	17,55	79,65
Total Gustarea I					0,95	0	17,55	79,65
Prânz								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Legume proaspete portionate	1/25	35	26,30	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	171,8	138,31	2,28	3,69	14,72	96,60
	sfeclă roșie		80	64	1,09	0	6,91	27,52
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8,00	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de curcan cu varză înăbușită	1/160	252,80	192,70	21,94	2,37	6,12	194,12
	fileu de curcan		120	84	21	0,34	0	142,80
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,8	0,80	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	43	35	0,29	0,10	5,85	24,65
	piersici		40	32	0,29	0,10	2,88	12,48
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					27,74	7,15	44,11	408,39
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu caise, magiun/gem	1/160/10	156	154	19,26	15,08	25,15	364,32
	brânză de vaci(tratată termic)		100	100	16,00	9,00	1,00	201,00
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	caise(fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total Cina					25,26	15,18	31,15	456,32
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					64,83	36,27	141,41	1319,71
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/50	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/14	65	64,4	7,06	12,57	19,33	228,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,4	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					20,25	22,07	30,93	412
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - piersici	1/160	200	160	1,44	0,48	14,40	62,40
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
Total Gustarea I					3,44	7,48	16,12	127,90
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/30	35,00	32,55	0,26	0	0,98	3,91
	castraveți		35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	136,80	111,51	3	3,94	19,4	129,11
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,80	72,00
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,60	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,40	1,71
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/60	142,4	87,20	11,87	3,19	1,4	78,85
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Pilaf din orez cu legume	1/100	72,40	65	2,05	2,49	26,15	104,11
	orez boabe		20	19,8	1,45	0,40	12,47	72,27
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	43,00	37,40	0,34	0,14	6,75	28,68
	caise		40	34,40	0,34	0,14	3,78	16,51
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33,00	33,00	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,49	10,75	70,52	429,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Cina								
1	Terci din fulgi de ovăz, stafide, unt	1/200	40	39,75	3,16	2,16	27,88	149,65
	fulgi de ovăz		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Cina				5,97	2,93	52,13	247,62
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					50,15	43,23	169,70	1217,32
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Deiun								
1	Paste făinoase cu unt	1/120	37,20	37,20	3,52	2,10	25,93	139,22
	paste integrale diferite		35	35	3,50	0,46	25,90	126,00
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/14	55,00	54,40	3,74	4,37	19,20	162,67
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	0	0,48	19,20	106,8
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Dejunul I				7,32	6,49	49,63	319,86
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/175	200	176	0,70	0	19,89	82,72
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2,00	7	1,72	65,50
	Total Gustarea I				2,70	7	21,61	148,22
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
2	Supă cu carne de pui , legume și smântână	1/200/30/5	166,80	127,01	13,54	4,72	12,94	113,04
	fileu de pui		50	35	12,50	1	0,50	57,0
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,20	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		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 iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoale din carne de pui cu legume	1/140	122,40	90,80	25,95	4,14	11,93	161,39
	fileu de pui		100	70	25	2	1	114
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Pireu din linte	1/100	32,20	31,81	2,68	1,76	5,98	47,57
	linte		30	29,61	2,66	0,12	5,95	34,35
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	43	37,4	0,34	0,14	6,75	28,68
	caise		40	34,4	0,34	0,14	3,78	16,51
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					45,65	11,75	54,64	440,95
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu stafide, gem/magiun	1/120/10	155	153,05	19,4	14,39	27,14	363,01
	brânză de vaci (tratată termic)		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	1	0,10	7,30	35,80
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					23,4	20,39	35,14	463,01
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					79,07	45,63	161,02	1372,04
ZIUA A ȘAPTEA - MARTI								
Dejun								
1	Terci din griș cu lapte	1/200	195	194,80	7,50	5,24	24,77	184,48
	crupe de griș		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,2	0,13	66,10
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,40	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					17,22	18,2	55,18	465,96

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 - struguri	1/130	150	130,5	0,91	0,26	23,49	90,05
Total Gustarea I					0,91	0,26	23,49	90,05
Prânz								
1	Dovlicei copti porție	1/50	102,2	77,2	0,45	2,23	4,28	27
	dovlicei		100	75	0,45	0,23	4,28	9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	171,80	138,31	2,28	3,69	20,01	95,76
	sfeclă roșie		80	64	1,09	0	6,91	27,52
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/60	142,2	87,00	11,87	3,19	6,69	78,01
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	27,20	27,00	2,99	1,89	16,61	97,68
	crupe de porumb		25	24,80	2,97	0,25	16,58	84,46
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	43	35,00	0,29	0,10	5,85	24,65
	persici		40	32,00	0,29	0,10	2,88	12,48
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,85	12,09	69,28	408,24
Cina								
1	Omletă naturală cu legume, semințe de in	1/140/5	157,2	140,80	11,21	13,06	4,76	173,80
	ouă de găină de categorie «Exstra»		80	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	roșii		20	19	0,11	0	0,80	3,42
	ardei		20	15	0,15	0	0,90	4,50
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
3	Pâine cu făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Total Cina					14,51	13,56	28,46	298,57
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					53,49	44,11	176,41	1262,82
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Supă cu orez, caise, lapte	1/200	205	205	6,74	5,71	32,27	221,96
	boabe de orez		20	20	1,45	0,40	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	caise(fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					9,55	6,48	56,52	319,93
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - prune	1/135	150	135,00	0,95	0	17,55	79,65
Total Gustarea I					0,95	0	17,55	79,65
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
2	Supă cu arpacaș, legume și smântână	1/200/5	131,8	106,81	2,29	3,79	22,28	93,05
	crupe de arpacaș		10	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	rădăcini de țelină		50	36,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2,00	0	2	0	18,00
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din carne de porcină	1/70	134,20	89,40	1,88	15,33	8,83	120,85
	carne de porcină dezosată		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	4	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Varză înăbușită cu legume	1/100	134,20	110,60	0,98	4,07	11,31	68,67

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	45,50	0,38	0,17	7,60	32,15
	vișine		50	42,50	0,38	0,17	4,63	19,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					7,78	20,28	56,13	339,07
Cina								
1	Tocană din legume	1/100	152,20	134,50	1,10	2,14	18,28	53,25
	vânătă		100	90,00	0,54	0,09	4,50	21,60
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	rosii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Terci din arnăut cu unt	1/100	27,2	26,95	2,99	1,89	16,61	101,58
	crupe de arnăut		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri pe litru	1/200	200	200	1,68	0,20	9,20	54,00
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Total Cina					9,01	4,71	63,29	315,63
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					27,29	31,47	193,49	1054,28
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/50	60	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/14	65	64,40	7,06	12,57	19,33	228,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,40	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					20,25	22,07	30,93	412,00
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - banane	1/140	200	140	1,40	0,42	30,80	124,60
Total Gustarea I					1,40	0,42	30,80	124,60
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	92,20	77	1,92	5,57	4,17	66,99
	roșii proaspete		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	ardei dulci		30	22,50	0,23	0	1,35	6,75

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	spanac		20	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40
	praz(ceapă)		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu fasole/mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	141,8	117,86	5,30	4,02	35,83	161,62
	fasole/mazăre uscată		10	9,95	2,19	0,10	5,37	30,15
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/160	192,60	149,20	23,98	2,63	26,95	245,33
	fileu de curcan		120	84	21,00	0,34	0	142,80
	crupe de hrișcă		20	19,8	2,38	0,20	13,27	71
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	43	39	0,25	0	7,65	33,41
	prune		40	36	0,25	0	4,68	21,24
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					34,42	13,21	90,44	592,49
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere, caise, semințe de susan	1/150	195	187,50	16,76	14,88	40,05	389,63
	brânză de vaci (tratată termic)		50	50	8	4,50	0,50	100,50
	ouă de găină de categorie «Exstra»		30	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	mere proaspete		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	chefir 2,5% grăsime		30	30,00	0,90	0,02	0,90	13,80
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	3	0,30	21,90	107,40
	caise(fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total Cina					22,76	14,98	46,05	481,63
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					78,83	50,68	198,22	1610,72

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Cușcuș cu lapte	1/200	195	195	7,12	5,30	26,30	185,79
	cușcuș cu lapte		20	20	2,00	0,26	14,80	72,00
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	202	202	6,40	4,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					16,84	18,26	56,71	467,27
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - caise	1/172	200	172	1,72	0,69	18,92	82,56
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
Total Gustarea I					3,72	7,69	20,64	148,06
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/30	35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
	castraveți		35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
2	Supă „Țărănească” cu smântână	1/200/5	171,8	138,31	1,70	3,69	11,27	88,92
	cartofi		40	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratăată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Perișoare din fileu de pește	1/65	142,40	89,20	12,58	3,30	10,93	101,43
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Pireu de cartofi	1/120	170,4	128,40	2,76	0,51	21,52	96,80
	cartoli		150	108,00	2,16	0,11	20,52	86,40
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1,00	10,40
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot fructe proaspete	1/150	43	38	0,14	0	6,95	28,71
	mere		40	35	0,14	0	3,98	16,54

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,41	8,49	67,49	404,91
Cina								
1	Terci din orez cu unt, stafide	1/120	40	39,75	2,00	2,41	26,89	151,63
	boabe de orez		25	24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10,02	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Cina					4,11	4,81	49,89	276,1
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					45,08	39,25	194,73	1296,34
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								