

COORDONAT

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia Teacă



12 11 2021

APROBAT

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavaloi



03 11 2021

MENIU - MODEL

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

cu regim de activitate de 9,5-10 ore

din orașul Chişinău pentru anul 2021 – 2022 (sezon iarnă-primăvară)

Chişinău 2021

Meniu model unic pentru copii din instituțiile de educație timpurie (5-7 ani)
cu regim de activitate de 9,5-10 ore
din orașul Chișinău pentru anul 2021 -2022 sezon (iarnă-primăvară)

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 fuiği de ovaz cu dovleac/măr copt fuiği de ovaz unt fără grăsimi vegetale zahăr dovleac/ măr	1/120/35	81	65,75	3,34	1,89	22,67	126,91
			25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
			2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
			4	4	0	0	3,96	16,23
			50	35	0,35	0	2,1	9,1
2	Tartina cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe unt fără grăsimi vegetale brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/10/9	60	59,6	5,82	11,27	19,33	210,15
			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
			10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
			10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai cu lămâie ceai zahăr lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
			0,02	0,02	0	0	0	0
			3	3	0	0	2,97	12,17
			10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					9,22	13,18	45,51	350,97
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/176	200	176	0,75	0	19,99	83,72
Total Gustarea I					0,75	0	19,99	83,72
Prânz								
1	Legume porționate	1/28	30	28,5	0,17	0	1,2	5,13

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/200/40/5	146,80	126,7	13,37	4,72	11,98	108,02
	fileu de pui		50	50	12,5	1	0,5	57
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	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		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	roșii în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		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 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Gulaș din fileu de pui	1/80	112,4	110,8	25,14	4,02	7,13	134,69
	fileu de pui		100	100	25	2	1	114
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Păstăi verzi înăbușite cu ceapă	1/120	172,4	156,2	3,02	2,3	20,04	68,43
	păstăi verzi		150	137	2,73	0,27	7,78	45,05
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	47,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	34,9
	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				44,84	12,3	67,46	448,48

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteir, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Gustarea II								
1	Salată din broccoli cu ardei dulci, semințe	1/100/5	142	105,5	2,72	5,51	6,56	82,94
	brocoli		100	72	1,4	0	4,12	24,48
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Omletă naturală	1/100	122	110,3	11,06	10,43	2,38	145,67
	ouă de găină de categorie «Extra»		90	78,3	10,16	7,83	0,88	111,97
	lapte pasteurizat 2,5%-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
3	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
4	Compot din fructe proaspete	1/200	53	47	0,18	0	7,94	32,75
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,58
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Gustarea II					17,2	16,42	36,08	368,16
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					72,01	41,90	169,04	1251,33
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	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
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină albă 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	Protein, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					10,28	13,54	47,6	364,95
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
Total Gustarea I					0,72	0,18	27	104,4
Prânz								
1	Salată vitaminoasă cu miez de nuci	1/55/5	72	60	1,45	5,53	5,24	71,22
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,01
	mere		25	22	0,09	0	2,49	10,34
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie, varză și smântână	1/200/5	141,8	117,5	1,55	3,64	13,84	73,68
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	varză albă		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
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	verdețică		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoale din fileu de pește cu sos alb	1/75/30	180,04	124	13,04	4,87	12,72	113,95
	fileu de pește merluțiu		120	68,4	11,63	1,21	0	56,88
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	lapte pasteurizat 2.5% - 3.2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
	sare		0,04	0,04	0	0	0	0
4	Cuscus cu unt	1/120	32,04	32,0	3,02	1,98	22,23	121,22
	cuscus cu unt		30	30,0	3	0,34	22,2	108
	unt fără grăsimi vegetale		2	2,0	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare		0,04	0,04	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	mere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	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					22,20	17,28	81,14	513,28
Gustarea II								
1	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/120/8	134	132	18,56	14,02	11,03	290,84
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș		6	5,94	0,71	0,06	3,95	20,21
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		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
	gem/magiun		9	9	0,13	0,01	5,92	19,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea II				24,56	14,12	17,03	382,84
	TOTAL ZIUA A DOUA-MARTI				57,76	45,12	172,77	1365,47
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte	1/200	176	175,8	5,97	5,04	23,96	179,72
	boabe 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		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Lapte fierț 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				14,42	11,70	53,54	394,80
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
	Total Gustarea I				1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz								
1	Salată din legume cu seminte de susan	1/55/5	67	58,75	1,43	5,53	3,24	61,34
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein. g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu ou, smântână și crutoane	1/200/20	111,8	93,21	3,91	4,75	25,57	134,04
	ouă de găină de categorie «Extra»-fierț		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	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
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Pirjoale din carne de vită	1/100	164,4	125,3	22,17	9,02	7,59	196,6
	carne de bovină		150	112,5	21,83	6,98	0	168,75
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	făină albă fortificată cu Fe și acid folic		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Varză înăbușită cu legume	1/160	202,4	165,2	1,56	2,09	20,16	79,44
	varză albă		150	120	0,96	0	6,48	47,6
	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		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein., g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
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				32,18	22,42	80,77	589,25
Gustarea II								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/100	102	100,1	7,72	6,45	44,99	252,33
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,5	36,7	153
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,23	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		3	3	0,23	0,06	0,53	3,15
	stafide		10	10	0,17	0,54	6,5	35,9
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
	Total Gustarea II				11,72	12,45	52,99	352,33
	TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI				59,54	46,92	218,62	1456,44
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă/grâu cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de hrișcă/grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu, fumat 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	Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteină, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					10,28	13,54	47,6	364,95
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - portocale	1/140	200	140	1,26	0,14	15,4	65,8
Total Gustarea I					1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz								
1	Salată din rădăcină de țelină, morcov și semințe de in	1/50/5	67	52	1,26	5,56	3,17	63,95
	radacina de țelină		30	21	0,15	0,04	0,63	3,36
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințem de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu fasole, smântână	1/200/5	106,8	88,21	3,49	3,78	21,78	101,38
	fasole		10	9,95	2,19	0,1	5,37	30,15
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	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		5	3,75	0,04	0	0,23	1,13
	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	Gulaș din carne de curcan cu legume	1/120	172,4	153,8	20,67	9,31	6,69	175,14
	fileu de curcan		150	135	20,43	7,28	0	151,2

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,66
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Pireu din cartofi	1/100	150,4	116,8	2,63	0,69	17,92	83,72
	cartofi		120	86,4	1,73	0,09	16,42	68,12
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine cu făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					31,19	20,60	76,67	557,40

Gustarea II

1	Păpânași din brânză cu magiun/gem	1/120/8	139	137	19,03	14,07	14,46	310,64
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș		6	5,94	0,68	0,06	3,98	21,21
	făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		5	5	0,5	0,05	3,4	17,9
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,12
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		9	9	0,13	0,01	5,92	20,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea II					25,03	14,17	20,46	402,64
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					67,76	48,45	160,13	1390,79

ZIUA A CINCEA – VINERI

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein. g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Dejun								
1	Terci din crupe de orz, stafide	1/200	186	185,8	7,07	5,11	33,06	214,04
	crupe de orz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsimi	1/40/9	50	49,6	5,74	2,57	19,2	144,05
	pâine din făină de grâu, fumat de fier, acid folie		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu ceag tare 45% grăsimi		10	9,6	2,5	2,09	0	37,25
3	Lapte cu cacao	1/200	202	202	6,4	3,28	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		200	200	6	3	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					19,21	10,96	63,34	466,67
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane și miez de nuci	1/140/5	200	140	2,4	2,32	31,66	157,35
	banane		200	140	1,4	0,32	30,8	124,6
	miez de nuci		5	5	1	2	0,86	32,75
Total Gustarea I					2,4	3,92	31,66	157,35
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
2	Supă Tărănească cu smântână	1/200/5	131,8	106,3	1,45	3,67	14,99	79,52
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteină, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	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
	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 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Fileu de pește înăbușit cu legume	1/75	142,4	88,8	12,48	3,25	6,69	80,85
	fileu de pește merluțiu		120	70	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 rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Pilaf de orez cu legume	1/100	56,4	52,06	2,03	3,41	22,06	106,4
	boabe de orez		24	23,76	1,73	1,38	14,97	80,72
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	47	0,18	0	7,94	32,85
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	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				19,37	11,32	69,1	392,64
Gustarea II								
1	Vinegretă din legume fierte	1/100	142	118,6	2,32	2,12	11,52	67,79
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,4

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein., g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Fructe proaspete - mere	1/170	200	176	0,7	0	19,89	82,72
	Total Gustarea I				0,7	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,1	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,1	0,26	0	1,58	7,88
2	Supă cu perișoare din carne de pui și smântână	1/200/5	136,8	112,5	8,94	7,7	16,67	140,58
	șold de pui dezosat, fără piele		50	45	7,79	4,05	0,86	72,9
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	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
	verdeală		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% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de pui cu varză înăbușită	1/75	212,8	183,2	16,42	10,17	12,16	191,51
	șold de pui dezosat, fără piele		100	90	15,57	8,1	1,71	145,8
	varză albă		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	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
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	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				28,76	19,13	57,52	473,18
Gustarea II								
1	Salată din sfeclă roșie cu miez de nuci	1/100/5	137	111	2,77	5,5	12,09	95,47
	sfeclă roșie		130	104	1,77	0	11,23	44,72
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
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 rafinat		2	2	0	2	0	18
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
4	Compot din fructe proaspete	1/200	53	47	0,18	0	7,94	32,85
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Total Gustarea II				17,27	16,41	41,51	380,69
	TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI				56,63	48,99	171,39	1317,87
ZIUA A ȘAPTEA - MARTI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte și stafide	1/200	186	185,8	6,14	5,31	32,26	215,62
	boabe 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		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote... g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
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 folie 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 cu lămâie	1/200	13,2	9,2	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					9,52	14,01	55,1	402,43
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
Total Gustarea I					0,72	0,18	27	104,4
Prânz								
1	Salată din legume cu semințe de in	1/50/5	72	65	1,26	5,53	3,41	61,92
	rosii		40	38	0,23	0	1,6	6,84
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	ardei dulci		10	8	0,08	0	0,45	2,25
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințem de in		5	5	0,8	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie, varză și smântână	1/200/5	141,80	117,5	1,75	3,64	13,84	73,68
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	varză albă		50	40	0,52	0	2,16	12,4
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,7
	moreov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteină, g	Lipide -g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	ulei de floarea soarelui rafinat		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 sos de legume	1/75	142,4	87,2	11,87	3,19	6,69	81,89
	fileu de pește merluciu		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/120	27,4	27,15	2,99	1,89	16,61	97,68
	crupe de porumb		25	24,75	2,97	0,25	16,58	84,46
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
6	Compot din fructe proaspete	1/150	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
Total Prânzul					20,98	15,28	64,76	433,00

Gustarea II

1	Pâpânași din brânză de vaci cu gem/magiun	1/120/8	139	137,0	19,05	14,05	14,71	310,74
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,29	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,7	0,06	3,98	21,21
	făină de grâu, fumatat de fier, acid folic		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	unt		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		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
	magiun/gem		9	9	0,13	0,01	5,92	20,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea II								
	TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI				25,05	14,15	20,71	402,74
					56,27	43,62	167,57	1342,57
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte, dovleac/măr copt	1/200/35	226	210,8	7,25	4,84	26,86	187,24
	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		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,1	9,1
2	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Lapte fierț 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				16,4	9,87	57,69	375,82
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
	Total Gustarea I				1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz								
1	Salată vitaminoasă cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	72	60	1,45	5,53	5,24	72,05
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mere		25	22	0,09	0	2,49	10,34
	rădăcină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote., g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu mazare uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	121,8	101,7	5,21	3,99	32,12	158,6
	mazare uscată		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
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		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
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Perişoare din carne de bovină	1/90	164,4	125,3	23,07	9,92	7,59	196,6
	carne de bovină		150	112,5	22,73	7,88	0	168,75
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Legume înăbușite	1/100	162,4	124,4	2,18	2,17	28,73	95,2
	cartofi		110	79,2	1,58	0,08	15,05	63,36
	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		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	mere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote. g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul								
Gustarea II								
1	Coptură în asortiment cu magiun/gem, miez de nuci	1/100	102	100,1	8,62	9,4	42,35	286,71
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,5	36,5	179
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,68	1,29	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		3	3	0,25	0,06	0,54	3,15
	magiun/gem		5	5	0,07	0,01	3,29	11,53
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Iaurt natural 2,5% grăsimi fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Gustarea II								
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					12,62	15,4	50,35	386,71
ZIUA A NOUA - JOI					65,29	48,49	240,15	1538,25
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă/orz cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de hrișcă/orz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	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	Ceai cu lămâie	1/200	13,02	9,02	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protein, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I								
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - banane	1/140	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6
Total Gustarea I								
Prânz								
1	Salată din brocoli cu semințe de susan	1/50/5	87	66,25	1,98	5,53	4,2	68,45
	brocoli		50	36	0,72	0	2,16	12,24
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă Târâneasă cu smântână	1/200/5	122,6	92,11	1,28	3,7	13,58	70,82
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		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% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pilaf din carne de curcan cu legume	1/200	206,8	188	22,32	9,84	21,96	263,79
	fileu de curcan		150	135	20,25	7,29	0	151,2

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteină, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	boabe de orez		24	23,76	1,73	0,48	14,97	86,72
	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 rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot de fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	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					28,72	20,33	66,85	536,27
Gustarea II								
1	Budincă din brânză de vaci cu magiun/gem	1/120/8	134	132	18,56	14	11,04	292,84
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,71	0,06	3,96	21,21
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,62	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	gem/magiun		9	9	0,13	0,01	5,92	20,75
2	Chefir 2,5% grăsimi	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea II					24,56	14,1	17,04	384,84
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					64,96	48,39	162,29	1410,66
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de grâu cu lapte, stafide	1/200	186	185,8	7,07	5,11	33,06	214,04
	crupe de grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Prote e, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsimi	1/40/10	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 ceag tare 45% grăsimi		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	Lapte cu cacao	1/200	202	202	6,2	4,27	11,08	108,58
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,2	0,27	1,08	4,58
Total Dejunul I								
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - portocala	1/140	200	140	1,26	0,10	15,02	62,98
Total Gustarea I								
Prânz								
1	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	131,08	108,2	3,01	3,98	27,01	126,91
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,8	72
	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 în sucul lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de jelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Procent g	Lipide g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Pirjoală din fileu de pește	1/75	134,4	81	12,58	3,26	7,59	84,73
	fileu de pește merluciu		120	68	12,24	1,22	0	56,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
3	Vinegretă din legume fierte	1/100	142,4	119	2,02	2,12	12,32	68,24
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,76
	cartofi		30	21,6	0,43	0,02	4,4	17,28
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mazăre verde(prelucrată termic)		15	15	0,45	0,03	1,95	6
	castraveți murați cu conținut de sare pînă la 1,5 gr.per 100gr.produc		20	20	0,2	0,04	0,6	2,4
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Compot fructe proaspete	1/150	53	47	0,18	0	7,94	32,85
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	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				20,76	10,35	70,7	397,87
Gustarea II								
1	Salată din conopidă cu legume, semințe de in	1/100	152	123	2,92	5,59	42,84	80,15
	conopidă		100	80	1,6	0,08	40	20
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	praz		5	4	0,03	0,01	0,23	0,94
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18

[illegible]