



COORDONAT

Șef CSP mun. Chișinău

Dna Eudochia Teaci

26 11 2024

APROBAT

Șef adjunct DGETS mun. Chișinău

Dnul Andrei Pavaloi

25 noiembrie 2024



MENIU - MODEL

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

cu regim de activitate de 10,5 ore

din orașul Chișinău pentru anul 2024 - 2025 (sezon iarnă - primăvară)

Chișinău 2024

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani)
cu regim de activitate de 9,5-10 ore
din orașul Chișinău pentru anul 2024 -2025 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	Paste cu unt	1/100	42	42	4,02	2,16	29,63	157,22
	paste făinoase- diferite		40	40	4	0,52	29,60	144
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Dovleac/măr copt	1/35	50	35	0,35	0	2,10	9,10
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,10	9,10
3	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/45/10/14	70	69,4	7,47	12,63	21,73	242,12
	pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
4	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					11,90	14,81	57,96	426,41
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/176/10	200	176	0,70	0	19,89	82,72
	Miez de nuci		10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
Total Gustarea I					2,70	7,00	21,61	148,22

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Prânz								
1	Legume 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	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/5	148,8	111,2	7,44	6,87	7,37	125,59
	șold de pui dezosată, fără piele		50	35	6,06	3,15	0,67	56,7
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	crupe de arpacaș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	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	1,2	0,01	0	0,11	0,35
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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 pui înăbușită cu varză, orez și legume	1/160	262,8	205,5	14,07	8,59	14,99	207,86
	șold de pui dezosată, fără piele		100	70	12,11	6,30	1,33	113,40
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	1,68	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	orez		10	9,9	0,72	0,20	6,24	36,14
	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		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	47,97
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,8
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Total Prânzul					24,64	16,63	49,61	466,70
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu gem/magiun	1/120/10	147	145	19,09	14,81	17,84	332,47
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	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 albă fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	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
	gem/magiun		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					23,09	20,81	25,84	432,47
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					62,33	59,25	155,02	1473,80
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de mei		20	19,8	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,5	78
	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	18,5	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% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					15,35	11,5	53,35	389,16

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - 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 vitaminoasă cu semințe de in	1/50/5	67,2	57,2	1,45	5,53	5,31	72,57
	morcov		35	28	0,36	0,03	1,96	11,48
	mere		25	22	0,09	0	2,49	10,34
	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	3,5	0,86	32,75
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână	1/200/5	171,8	138,31	2,28	3,69	14,72	96,6
	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	8,4	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	0,3	1,9
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	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 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
3	Pârjoale din fileu de pește cu sos alb	1/65/30	190,2	134,2	13,85	4,94	9,58	139,07
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,80	26,7
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	0,42	1,76
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	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 iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Pilaf de orez cu legume	1/100	42,20	38,4	1,71	2,07	13,90	92,30
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	unt fără grăsimi vegetale		2	2,0	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	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	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Total Prânzul					22,16	17,40	69,18	526,01
Cina								
1	Salată din broccoli, conopidă, roșii	1/100	157,2	125,9	2,08	2,06	28,02	50,78
	brocoli		60	43,2	0,86	0	2,59	14,69
	conopidă		60	48,0	0,96	0,05	24	12
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Omletă naturală	1/100	112	101,6	9,95	9,56	2,2	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	0,9	0,6	1,5	15,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/45	45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
4	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					15,74	12,18	56,32	322,23
TOTAL ZIUA A DOUA-MARTI					54,65	41,50	209,65	1362,00
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă cu lapte	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de hrișcă		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale 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	1/45/10	55	55	3,73	8,74	21,73	186,25
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	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					17,03	17,86	56,58	468,91
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - portocale	1/126	180	126	1,13	0,13	13,86	59,22
Total Gustarea I					1,13	0,13	13,86	59,22
Prânz								
1	Salată din sfeclă roșie cu miez de nuci	1/40/5	67	55	1,84	5,51	5,84	70,63
	sfeclă roșie fiartă		55	44	0,75	0	4,75	18,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	miez de nuci/ alune de pădure		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu fasole/ mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	151,8	128,69	6,33	4,09	26,85	174,48
	fasole/ mazăre uscată		15	14,93	3,28	0,15	8,06	45,22
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	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
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	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
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	sare iodată		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	9,60	53,40
3	Pîrjoale din carne de porcină	1/75	142,4	97,6	2,49	13,43	12,17	140,39
	carne de porcină		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/100	212,4	162,2	2,77	2,16	24,12	121,44
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,40
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	1,68	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		20	19	0,11	0	0,80	3,42

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	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 asorti	1/150	53	37,8	0,18	0,05	7,83	30,33
	gutue		40	28,8	0,12	0,03	4,32	16,42
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Total Prânzul					16,31	26,14	91,21	614,67
Cina								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/90	96	94,05	6,66	8,06	41,99	271,65
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		40	40	4	0,4	29,2	143,20
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,40
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,90
2	Suc 100 % din fructe cu mai puțin de 5g de zahăruri pe 100 g	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
Total Cina					8,34	8,26	51,19	325,65
TOTAL ZIUA A TREIA - MIERCURI					42,81	52,39	212,84	1468,45
ZIUA A PATRA - JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de griș		20	19,8	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22

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
2	Tartină cu unt	1/45/10	55	55	3,73	8,74	21,73	186,25
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	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					10,69	13,6	50,00	378,3
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/176	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	30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	121,8	97,71	1,97	3,81	11,77	91,98
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ardei dulci		10	8	0,08	0	0,45	2,25
	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 iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
3	Carne de curcan cu păstăi înăbușită	1/140	302,8	249,7	24,07	2,68	9,48	214,56
	fileu de curcan		120	84	21	0,34	0	142,80
	păstăi verzi congelate		150	136,5	2,73	0,27	7,78	45,05
	ceapă		10	8,4	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
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		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
	pere		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine cu făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Total Prânzul					29,08	7,66	48,12	437,14
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere, semințe de susan	1/140/5	164	156,5	15,99	14,6	29,89	340,47
	brânză de vaci		50	50	8	4,5	0,5	100,5
	ouă de găină de categorie «Exstra»		30	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		30	30	3	0,3	21,9	107,4
	mere		30	26,4	0,11	0	2,98	12,41
	chefir 2,5% grăsime		10	10	0,3	0,01	0,03	4,6
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	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
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Cina					21,99	14,7	35,89	432,47
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					62,46	35,96	153,90	1330,63

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Supă cu orez, lapte	1/200	174	173,8	5,96	4,22	22,95	169,05
	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 82,5 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	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	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					15,11	9,25	53,78	357,63
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mandarine	1/133	180	133,2	1,07	0,27	106,56	50,62
Total Gustarea I					1,07	0,27	106,56	50,62
Prânz								
1	Salată din legume cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	57,2	50,7	1,32	5,50	2,96	60,38
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	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	Supă Țărănească cu smântână	1/200/5	314	225,31	13,57	6,88	12,67	167,77
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,4	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	0,3	1,9

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeată		3	2,31	0,06	0	0,2	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
3	Fileu de pește înăbușit cu legume	1/75	142,2	87,00	11,87	3,19	1,40	78,85
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	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	26,2	25,95	2,98	1,07	16,59	94,97
	crupe de porumb		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asortii	1/150	53	44,2	0,20	0,02	7,49	30,45
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,54
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Total Prânzul					32,64	17,56	55,51	509,82
Cina								
1	Vinegretă din legume fierte	1/100	194,2	160	3,02	4,13	16,84	105,76
	sfecclă roșie		80	64	1,09	0	6,91	27,52
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mazăre verde conservată (tratată termic)		15	15	0,75	0,03	1,95	6,00

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	castraveți murați cu conținut de sare pînă la 1,5gr.per 100gr.produș		20	20	0,2	0,04	0,6	2,40
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	4	0	36
2	Ou fiert - de găină de categorie «Exstra»	1/52	60	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
3	Compot din fructe uscate	1/200	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
4	Tartină cu brînză cu ceag tare 45% grăsimi	1/45/14	60	59,40	7,39	4,43	21,6	176,02
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	brînză cu ceag tare 45% grăsimi		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
	Total Cina				17,37	14,05	50,23	404,5
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					66,19	41,13	266,08	1322,57
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu unt	1/100	30	29,75	2,99	1,89	19,58	113,75
	fulgi de ovăz		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
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Dovleac/măr copt	1/35	50	35	0,35	0	2,10	9,10
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,10	9,10
3	Tartină cu unt și brînză cu ceag tare 45% grăsimi	1/45/10/14	70	69,40	7,47	12,63	21,73	242,12
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,10
	brînză cu ceag tare 45% grăsimi		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
4	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					10,87	14,54	47,91	382,94
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/176/10	200	176	0,7	0	19,89	82,72
	Miez de nuci/ alune de pădure		10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
Total Gustarea I					2,70	7,00	21,61	148,22
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	28,5	0,17	0	1,20	5,13
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/200/30/5	136,8	101,71	9,52	4,38	3,59	90,28
	fileu de pui		50	35	8,75	0,70	0,35	39,90
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	0,42	1,76
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui		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	Gulaș din fileu de pui	1/60	132,4	98,8	17,84	3,47	2,40	106,51
	fileu de pui		100	70	17,50	1,4	0,70	79,80
	ceapă		10	8,4	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
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
4	Cușcuș cu unt	1/100	41,4	41,4	4,01	1,34	29,61	150,61
	cușcuș		40	40	4	0,52	29,60	144
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		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
	prune		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Total Prânzul					34,41	10,36	62,47	478,00
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu gem/magiun	1/120/10	143	141,05	19,02	13,28	18,35	317,39
	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
	făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	unt		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					23,02	19,28	26,35	417,39
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					71,00	51,18	158,34	1426,55
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Supă cu orez, lapte, stafide	1/200	185	184,8	6,14	5,31	31,27	211,56
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,40	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
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					15,29	10,34	62,10	400,14
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - 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 vitaminoasă cu semințe de in	1/50/5	62	53	1,20	5,52	5,00	70,93
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mere		25	22	0,09	0	2,46	10,34
	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 și smântână	1/200/5	171,80	138,3	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	8,4	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește înăbușit cu legume	1/75	142,4	87,2	11,87	3,19	1,40	82,73
	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	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	27,2	26,95	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 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
6	Compot din fructe proaspete	1/150	43	31,8	0,12	0,03	7,29	28,59
	gutui		40	28,8	0,12	0,03	4,32	16,42
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Prânzul					21,16	15,22	59,42	453,93
Cina								
1	Salată din conopidă, ardei dulci, roșii	1/80	132,20	109,0	1,48	2,06	27,01	43,97
	conopidă		60	48,0	0,96	0,05	24	12
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
	roșii		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	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	0,90	0,60	1,50	15,60
	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
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/45	45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
4	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 Cina					16,27	13,05	55,39	327,66
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI					54,12	39,03	207,71	1306,33
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Supă cu paste, lapte	1/200	175	175	6,52	4,90	25,30	175,39
	paste diferite		20	20	2	0,26	14,80	72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,50	78
	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	1/45/10	55	55	3,73	8,74	21,73	186,25
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	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					16,65	17,92	58,11	470,22
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - mandarine	1/133	180	133,2	1,07	0,27	106,56	50,62
Total Gustarea I					1,07	0,27	106,56	50,62
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	62,2	54,7	1,41	5,51	3,19	61,34
	rosii		30	29	0,17	0	1,20	5,13

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,90	4,50
	praz		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	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu arpacaș, legume și smântână	1/200/5	259,2	189,56	4,43	17,24	23,77	231,79
	crupe de arpacaș		10	10	1	0,13	7,40	36
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	verdețată		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	Perișoare din carne de porcină	1/75	142,4	97,6	2,49	13,43	12,17	140,39
	carne de porcină		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Păstăi verzi înăbușite cu legume	1/120	222	194,3	3,7	2,37	15,23	95,05
	păstăi verzi congelate		150	136,5	2,73	0,27	7,78	45,05
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	1,68	7,06
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
5	Compot din fructe asorti	1/150	43	38,2	0,20	0,02	7,49	30,45
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,54
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,10
Total Prânzul					14,93	39,47	76,25	636,12
Cina								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/80	96	94,05	6,64	8,04	41,99	271,65
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		40	40	4	0,40	29,20	143,20
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,68	1,29	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,4
	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
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zahăruri pe l	1/200	200	200	1,68	0,20	9,20	54,00
Total Cina					8,32	8,24	51,19	325,65
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					40,97	65,9	292,11	1482,61
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de orz cu lapte	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de orz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizați 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	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	1/45/10	55	55	3,73	8,74	21,73	186,25
	pâine din făină de grâu albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale 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
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Dejunul I					10,69	13,60	50,00	378,30
Gustarea I								
1	Fruite proaspete de sezon - mere	1/176	200	176	0,70	0	19,89	82,72
Total Gustarea I					0,70	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Salată din sfeclă roșie cu miez de nuci	1/40/5	67	55	1,84	5,51	5,84	70,63
	sfeclă roșie fiartă		55	44	0,75	0	4,75	18,92
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	miez de nuci/ alune de pădure		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă Țărănească cu smântână	1/200/5	171,8	138,31	1,70	3,69	11,27	88,92
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,4	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
	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
	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	Pilaf cu carne de curcan și legume	1/150	162,8	123	22,69	2,77	13,87	239,88

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	fileu de curcan		120	84	21	0,34	0	142,80
	boabe de orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		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	8,30	35,90
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Total Prânzul					29,10	13,14	56,65	524,90
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci	1/120	137	135	18,95	14,78	11,26	309,42
	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		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină de grâu albă fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,5	0,05	3,65	17,90
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,62	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total Cina					24,95	14,88	17,26	401,42
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					65,44	41,62	143,80	1387,34
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de arnăut cu lapte	1/200	175	174,8	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de arnăut		20	19,8	2,38	0,20	13,27	70,69

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	lapte pasterizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,50	78
	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	18,5	106,50
3	Lapte cu cacao	1/200	202	202	6,40	4,28	11,08	108,58
	lapte pasterizat 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					15,35	11,50	53,35	389,16
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - portocală	1/126	180	126	1,13	0,13	13,86	59,22
Total Gustarea I					1,13	0,13	13,86	59,22
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 broccoli și smântână, crutoane	1/200/5/20	226,8	173,96	4,00	3,92	18,12	133,28
	brocoli		100	72	1,44	0	4,32	24,48
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	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 albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
3	Pîrjoală din fileu de pește cu sos roșu	1/75	171,2	115	13,05	5,38	8,38	134,37

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	0,42	1,76
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	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
	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 iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Pireu de cartofi	1/100	170,4	128,4	2,76	0,51	21,52	96,80
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,40
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot fructe uscate	1/150	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	pere		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Total Prânzul					22,94	10,98	75,27	497,8
Cina								
1	Salată din varză Pekin, porumb conservat, roșii, semințe	1/100	139,2	123,3	2,96	7,67	6,76	89,75
	varză Pekin		80	65,6	0,79	0,13	2,1	7,87
	porumb conservat (tratată termic)		20	20	1	0,04	2,60	8,00
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	4	0	36
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Ou fiert - de găină de categorie «Exstra»	1/52	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
3	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/45/14	60	59,4	7,39	4,43	21,6	176,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
4	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
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Cina					17,2	17,34	33,38	358,39
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					56,62	39,95	175,86	1304,57
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								