

IÎP Grădinița de Copii Nr. 125



Aprobat:  Director

Ursachi Aurelia

MENIU

Data: 10.03.2026

Nr. ord.	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Valoarea calorică
	Dejun		
1	Terci din crupă de hrișcă cu unt (zahăr)	1/120	1/131
2	Biscuiți fără grăsimi	1/25	1/106
3	Lapte fiert cu cacao (zahăr)	1/200	1/95
	Dejun II		
1	Fructe proaspete: banane, miez de nuci	1/150/10	1/158
	Prânz		
1	Salată vitaminoasă cu semințe de in (morcov, mere, ulei)	1/40/50	1/73
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână (cartofi, ceapă, morcov, țelină , verdeață, tomate)	1/200/5	1/108
3	Pârjoală din fileu de pește cu sos alb (lapte , făină ulei, morcov, ceapă, pâine)	1/65/20	1/148
4	Pilaf de orez cu legume (ceapă, morcov, unt)	1/100	1/134
5	Compot din fructe de pădure (zahăr)	1/150	1/48
6	Pâine din făină integrală	1/27	1/59
	Cina		
1	Omletă naturală (ou , lapte , ulei)	1/70	1/108
2	Legume proaspete porționate: ardei dulci	1/25	1/7
3	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/45	1/114
4	Limonadă (lămâie, zahăr)	1/200	1/8

Preparatele culinare menționate în meniu pot conține substanțe cu caracter alergen (gluten, lactoză, urme de nuci și semințe, citrice)

Asistent medical 