

Meniu model unic pentru copiii din Grădinița nr.167 pentru copii cu deficiențe auditive și asociate (5-7ani)
cu regim de activitate de 12-24 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 I								
1	Paste cu unt	1/100	45	45,00	4,05	4,62	29,6	177,05
	paste făinoase-diferite		40	40,00	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	0,05	4,1	0,075	33,05
2	Dovleac/măr copt	1/35	50	35	0,35	0	2	9,1
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,1	9,1
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	21,6	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
	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	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					11,93	17,27	57,83	446,24
Dejun II								
1	Fructe proaspete - mere	1/200/10	200	176	0,70	0	19,89	82,72
Total Dejun II					0,70	0,00	19,89	82,72
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/5	219,8	162,4	8,18	8,55	14,21	173,25
	șold de pui dezosat, 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		20	16,8	0,28	0,04	1,68	7,06
	morcov		20	16	0,2	0,02	1,12	6,56
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	crupe de arpacaș		10	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,02	13,22
	suc de lămâie		2	1,2	0,01	0	0,11	0,35
	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)		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6
3	Carne de pui înăbușită cu varză, orez și legume	1/160	272,4	215,0	14,77	8,8	21,23	244
	șold de pui dezosat, fără piele		100	70	12,11	6,3	1,33	113,4
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		20	16,8	0,28	0,04	1,68	7,06
	morcov		20	16	0,2	0,02	1,12	6,56
	orez		20	19,8	1,44	0,4	12,48	72,28
	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 iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	1/150	15	15	0,17	0,27	15,72	66,22
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,8
	zahăr		5	5	0	0	7,42	30,42
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					25,77	18,58	63,11	553,45
Gustarea								
1	Pâine	1/45/	45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
	pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
2.	Ceai	1/200	14,2	14,2	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
Total Gustarea					3,65	0,54	25,56	136,38

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Cina I								
1	Budincă din brânză de vaci cu gem/magiun	1/120/10	154	152	19,68	14,86	25,61	368,39
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		10	9,9	1,18	0,1	6,64	35,34
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	zahăr		5	5	0	0	7,42	30,42
	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 I					23,68	20,86	33,61	468,39
Cina II								
1.	Pireu de cartofi	1/100	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		10	10	0,3	0,20	0,50	5,2
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,4	0,4	0	0,00	0,00	0
2	Pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30	30	2,7	0,90	14,40	77,4
Total Cina II					4,86	1,01	34,92	163,8
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					78,99	69,44	251,18	1800,51
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun I								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	180	179,8	6,92	4,84	23,77	174,08
	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 82,5 %		5	5	0,04	1,64	0,03	13,22
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
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
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					16,64	17,8	54,18	455,56
Dejun II								
1	Fructe proaspete - banane	1/140	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6
Total Dejun II					1,4	0,42	30,8	124,6
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	192,8	156	2,53	3,72	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		20	16,8	0,28	0,04	0,84	3,53
	morcov		20	16	0,2	0,02	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 %		2	2	0,02	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	Pârjoală din pește/fileu cu sos	1/65/30	176,2	116	12,45	5,26	3,28	105,77
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,42	1,76
	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
	ceapă		20	16,8	0,28	0,04	0,84	3,53
	morcov		20	16	0,2	0,02	0,56	3,28
	făină albă 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	Terci din orez cu unt	1/100	40,20	30,8	3,3	2,44	24,96	161,98
	boabe de orez		35	25,6	3,25	0,8	24,9	135,54
	unt fără grăsimi vegetale		5	5,0	0,05	1,64	0,06	26,44
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	1/150	15	15	0,17	0,27	11,27	60,24
	mere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		5	5	0	0	2,97	24,34
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					22,87	18,21	75,38	582,30
Gustarea								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,50
Total Gustarea					2,05	2,38	18,5	106,50
Cina I								
1	Salată din brocoli, 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	Omeletă naturală	1/100	112	102	9,95	9,56	2,2	133,33
	ouă de găină de categorie «Extra»		80	69,6	9,05	6,96	0,7	99,73
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsimi		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 albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
4	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10	15,39	12,14	58,42	326,85
	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 I					15,33	12,12	53,92	308,88
Cina II								
1	Terci din orz cu lapte	1/200	175	175	6,90	4,84	23,77	174,08
	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 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina II					6,9	4,84	23,77	174,08
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					65,19	55,77	256,55	1751,84
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun I								
1	Terci din crupe de hrișcă cu lapte	1/200	180	180	6,93	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% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	0,05	1,64	0,03	13,22
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	15,02	10	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					10,31	13,54	47,60	364,95
Dejun II								
1	Fructe proaspete - portocale	1/126	180	126	1,13	0,13	13,86	59,22
Total Dejun II					1,13	0,13	13,86	59,22

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
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		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu fasole/ mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	142,8	123	7,33	4,14	28,86	186,18
	fasole/ mazăre uscată		20	19,9	4,38	0,2	10,75	60,30
	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
	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		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	0,82	0,01	6,61
	verdețată		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	smântână 15% grăsimi(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	Pirjoale din carne de porcină	1/65	134,4	89,6	1,88	13,33	8,83	120,85
	carne de porcină		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	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 iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/150	262,4	222	2,77	2,16	24,12	121,44
	cartofi		200	150	2,16	0,11	20,52	86,4
	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	0,8	3,42
	ulei de floarea soarelui		2	20	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asortii	1/150	55	39,8	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		5	5	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					16,97	26,18	91,32	614,57
Gustarea								
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
Total Gustarea					2,75	0,75	19,75	80
Cina I								
1	Coptură în asortiment cu stafide/magiun	1/80	298	296	8,34	8,26	51,19	325,65
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		40	40	4	0,4	29,2	143,20
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,6	0,4	1	10,40
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		5	5	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/magiun		10	10	0,17	0,27	8,3	35,90
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g produs	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
Total Cina I					10,02	8,46	60,39	379,65
Cina II								
1	Terci din arnaut cu lapte	1/200	175	175	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de arnaut		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 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina II					6,9	4,84	23,77	174,08
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					52,69	56,31	251,47	1717,24
ZIUA A PATRA – JOI								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Dejun I								
1	Terci din crupe de grîș cu lapte	1/200	177	177	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de grîș		20	19,8	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		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		5	5	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, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	15,02	11	0,06	0,02	4,50	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					10,28	13,54	47,60	364,95
Dejun II								
1	Fructe proaspete - mere	1/176	200	176	0,7	0	19,89	82,72
Total Dejun II					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	172,8	128	2,74	3,81	16,47	114,36
	tăiței de casă		10	10	1,19	0,1	6,63	35,34
	rădăcinii de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		20	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		20	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	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		2	2	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% grăsimi (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de curcan cu păstări înăbușite	1/140	322,8	250	21,98	2,41	6,02	194,31
	fileu de curcan		120	84	21	0,34	0	142,8
	păstări înăbușite		150	137	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		20	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		20	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 iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	1/150	15	15	0,17	0,27	11,27	48,07
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
5	Pâine cu făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					31,44	13,89	48,56	512,74
Gustarea								
1.	Pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Ceai	1/200	171,02	10	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	3,96	16,23
Total Gustarea					3,3	0,5	23,7	124,77
Cina I								
1	Șarlotă/plăcintă din brînză de vaci	1/140/5	166	159	15,99	14,6	29,89	340,47
	brînză de vaci		50	50	8	4,5	0,5	100,5
	ouă de găină de categorie «Extra»		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% grăsimi		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		5	5	0	0	2,97	12,17

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		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 I					21,99	14,7	35,89	432,47
Cina II								
1	Terci din hrișcă cu lapte	1/200	175	175	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
Total Cina II					6,9	4,84	23,77	174,08
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					70,56	41,01	195,64	1646,96
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun I								
1	Supă din lapte cu orez	1/200	180	180	6	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 %		5	5	0,05	0,82	0,01	6,61
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
2	Tartină cu unt	1/45/10	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	19,20	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	7	7	0,4	0,28	4,05	16,75
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					9,72	13,18	46,33	358,7
Dejun II								
1	Fructe proaspete - mandarine	1/133	180	133	1,07	0,27	106,56	50,62
					1,07	0,27	106,56	50,62
Total Dejunul II								
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	237,8	175,8	2,04	3,71	13,13	98,28
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		20	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		20	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	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 %		2	2	0,02	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/pîrjoală de pește înăbușit cu legume	1/75	172,2	97,00	11,97	3,23	1,70	80,75
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		20	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		20	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 iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	30,2	30	2,98	1,07	16,59	94,97
	crupe de porumb		25	24,8	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	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	55	46,2	0,2	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		5	5	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					32,64	17,56	55,51	449,97
Gustarea								
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
Total Gustarea					2,75	0,75	19,75	80
Cina I								
1	Vinegretă din legume fierte	1/100	194,2	160	3,02	4,13	16,84	105,76
	sfeclă 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
	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	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
3	Ceai cu lămâie	1/200	15,02	11	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Tartină cu brînză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/9	55	54,4	6,98	4,37	19,2	162,67
	pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brînză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
Total Cina I					16,85	13,74	41,06	361,05
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					55,43	45,36	332,97	1550,52
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun I								
1	Terci din fulgi de ovăz cu unt	1/100	40	34,8	3,01	4,35	19,615	133,58
	fulgi de ovăz		30	24,8	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	0,04	4,1	0,065	33,05
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
2	Dovleac/măr copt	1/35	50	35	0,35	0	2,1	9,1
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,1	9,1
3	Tartină cu unt și brînză cu ceag tare 45% grăsime	1/45/10/14	70	69,4	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	66,1
	brînză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
4	Ceai cu lămâie	1/200	15,02	11	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	3,96	16,23
	lămâie		10	6	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					10,89	17	47,95	402,77
Dejunul II								
1	Fruite 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 Dejunul II					2,70	7,00	21,61	148,22
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/200/30/5	202,8	152	10,42	5,27	10,89	128,51
	fileu de pui		50	35	8,75	0,7	0,35	39,9
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	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		20	16,8	0,28	0,04	1,68	7,06
	morcov		20	16	0,2	0,02	1,12	6,56
	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 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,02	13,22
	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 calorica, kcal
3	Gulaș din fileu de pui	1/60	132,4	98,4	17,84	3,47	2,4	106,51
	fileu de pui		100	70	17,5	1,4	0,7	79,8
	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
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,04	0	0	0	0
4	Cuscus cu unt	1/100	45,4	45,4	4,04	4,62	29,66	177,05
	cuscus		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	0,04	4,1	0,06	33,05
	sare iodată		0,4	0,04	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	1/150	15	15	0,17	0,27	15,72	66,32
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		5	5	0	0	7,42	30,42
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					35,03	14,59	84,83	545,62
Gustarea								
1	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/45	45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
2	Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Gustarea					7,65	6,54	29,6	220,15
Cina I								
1	Păpănași din brânză de vaci cu gem/magiun	1/120/10	146	144	19,03	14,1	22,82	342,25
	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		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		5	5	0	0	7,42	30,42
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Ceai	1/200	0,52	0,52	0	0	7,42	30,42
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	7,42	30,42
Total Cina I					19,03	14,1	30,24	372,67
Cina II								
1.	Paste cu lapte		175	175	6,52	4,9	30,2	175,39
	paste diferite		20	20	2	0,26	14,8	72
	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
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina II					6,52	4,9	30,2	175,39
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					81,82	64,13	47,95	1794,82
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun I								
1	Supă din lapte cu orez și stafide	1/200	190	189,8	6,17	5,31	31,27	211,56
	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 %		5	5	0,05	1,64	0,03	13,22
	zahar		5	5	0	0	2,97	12,17
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	Tartină cu unt	1/45/10	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	19,20	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
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
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					15,89	18,27	61,68	493,04
Dejunu II								
1	Fructe proaspete - banane	1/140	200	140	1,40	0,42	30,80	124,60
Total Dejunul II					1,40	0,42	30,80	124,60

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
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	192,80	155,7	2,33	3,72	14,73	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		20	16,8	0,28	0,04	0,84	3,53
	morcov		20	16	0,2	0,02	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 %		2	2	0,02	0,82	0,02	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/ pîrjoală de pește cu legume/	1/75	162,4	104	12,11	3,22	1,40	82,73
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		20	16,8	0,28	0,04	0,84	3,53
	morcov		20	16	0,2	0,02	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	30,2	30	3,02	1,89	16,61	97,68
	crupe de porumb		25	24,8	2,97	0,25	16,58	84,46
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	0,05	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	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	45	33,8	0,12	0,03	7,29	28,59
	gutui		40	28,8	0,12	0,03	4,32	16,42
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
Total Prânzul					21,75	15,37	60,87	461,67
Gustarea								
1	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
Total Gustarea					2,75	0,75	19,75	80,00
Cina I								
1	Salată din conopidă, ardei dulci, roșii	1/80	132	104,0	1,38	2,01	5,60	46,66
	conopidă		60	43,2	0,86	0	2,59	14,69
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Omeletă naturală	1/100	122	110	11,08	10,43	2,28	145,57
	ouă de găină de categorie «Extra»		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	19,20	106,8
4	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10	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 I					15,76	12,94	31,58	317,00
Cina II								
1	Pireu din cartofi	1/200	222,2	130	2,78	2,15	21,55	110,02
	cartofi		200	108	2,16	0,11	20,52	86,40
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	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	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 II					6,02	2,63	40,75	216,82
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					63,57	50,38	245,25	1693,13
ZIUA A OPTA - MIERCURI								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Dejun I								
1	Supă de lapte cu paste	1/200	180	180	6,52	4,90	25,30	175,39
	paste integrale		20	20	2	0,26	14,8	72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
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 folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	14,02	10	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					9,9	13,6	49,13	366,26
Dejun II								
1	Fruite proaspete de sezon - mandarine	1/133	180	133	1,07	0,27	106,56	50,62
Total Dejun II					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	1,2	5,13
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	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	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu arpacaș, legume și smântână	1/200/5	152,8	111	2,42	3,84	16,4	111,06
	crupe de arpacaș		10	10	1	0,13	7,4	36
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		20	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		20	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	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 %		2	2	0,02	0,82	0,02	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	Perişoare/ pîrjoală din carne de porcină	1/75	132,4	87,6	1,68	13,31	7,37	113,69
	carne de porcină		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	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	137	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	0,3	1,9
	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 asorti	1/150	45	40,2	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		5	5	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					12,38	26,04	65,52	496,73
Gustarea								
1	Pâine din făină de grâu albă fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Ceai	1/200	5,02	5,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	3,96	16,23
Total Gustarea					3,24	0,48	23,16	146,19
Cina I								
1	Coptură în asortiment cu stafide/ magiun	1/80	98	96,1	6,64	8,04	41,99	271,65
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		40	40	4	0,4	29,2	143,2

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»		15	13,1	1,68	1,29	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		5	5	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	2,1
	stafide/magiun		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g produs	1/200	200	200	1,68	0,20	9,20	54,00
Total Cina I					8,32	8,24	51,19	325,65
Cina II								
1	Terci din hrișcă cu lapte	1/200	175	175	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de hrișcă		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
Total Cina II					6,9	4,84	23,77	174,08
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					41,23	53,44	313,86	1636,49
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun I								
1	Terci din crupe de orz cu lapte	1/200	180	180	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 %		5	5	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		5	5	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 albă 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	8,2	0,13	66,1
3	Ceai cu lămâie	1/200	15,02	11	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		5	5	0	0	3,96	16,23
Total Dejunul I					10,28	13,54	47,60	364,95
Dejunul II								
1	Fructe proaspete de sezon - mere	1/176	200	176	0,70	0	19,89	82,72
Total Dejunul II					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		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă Țărănească cu smântână	1/200/5	192,8	156	1,95	3,72	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		20	16,8	0,28	0,04	0,84	3,53
	morcov		20	16	0,2	0,02	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	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	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	1/140	197,8	144	22,95	4,44	13,9	253,1
	fileu de curcan		120	84	21	0,34	0	142,8
	boabe de orez		30	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă		20	16,8	0,28	0,04	0,84	3,53
	morcov		20	16	0,2	0,02	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot de fructe uscate	1/150	15	15	0,17	0,27	11,27	48,07

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		5	5	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					29,88	14,93	58,12	545,86
Gustarea								
1	Pâine din făină de grâu albă fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total Gustarea					9,24	0,58	25,20	198,80
Cina I								
1	Budincă din brânză de vaci	1/120	134	127	18,31	13,98	7,45	280,72
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		10	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,62	0,03	13,22
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
2	Ceai	1/200	5,02	5,02	0	0	3,96	16,23
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	3,96	16,23
Total Cina I					18,31	13,98	11,41	296,95
Cina II								
1	Terci din mei/ cuscuscu lapte	1/200	175	175	6,90	4,84	23,77	174,08
	crupe de mei/cuscus		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
Total Cina II					6,9	4,84	23,77	174,08
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					75,31	47,87	185,99	1663,36
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun I								
1	Terci din crupe de arnăut cu lapte	1/200	180	180	6,93	4,84	23,77	174,08
	crupe de arnăut		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 %		5	5	0,05	1,64	0,03	13,22
	zahăr		5	5	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 albă 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	8,2	0,13	66,1
3	Lapte cu cacao	1/200	207	207	6,40	4,28	14,05	120,75
	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
	zahăr		5	5	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					16,65	17,80	57,15	467,73
Dejun II								
1	Fructe proaspete - portocală	1/200	180	126	1,13	0,13	13,86	59,22
Total Dejunul II					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	1/200/5	257	183	2,97	3,71	13,99	102,92
	brocoli		100	72	1,44	0	4,32	24,48
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		20	12,6	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		20	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	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 %		2	2	0,02	0,82	0,01	6,61
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pîrjoală/fileu de pește cu sos	1/75	184,2	124	12,55	3,3	3,58	89,67

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
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,42	1,76
	făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ceapă		20	16,8	0,28	0,04	0,84	3,53
	morcov		20	16	0,2	0,02	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	Pireu de cartofi	1/150	225,4	145	2,81	2,15	21,55	110,02
	cartofi		200	120	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		5	5	0,05	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot fructe uscate	1/150	15	15	0,17	0,27	11,27	48,07
	pere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		5	5	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					21,73	10,42	67,81	443,7
Gustarea								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,50
Total Gustarea					2,05	2,38	18,5	106,5
Cina I								
1	Salată din varză Pekin, porumb conservat, roșii, semințe	1/100	139,2	123	3,1	7,69	7,24	94,46
	varză Pekin		80	65,6	0,79	0,13	2,1	7,87
	porumb conservat (tratat termic)		20	20	1	0,04	2,6	8
	roșii		30	28,5	0,31	0,02	1,68	9,84
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	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 «Extra»	1/52	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
3	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/9	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% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
4	Ceai cu lămâie	1/200	15,02	11	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		5	5	0	0	3,96	16,23
Total Cina I					15,69	16	31,46	331,13
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					56,67	46,70	183,31	1505,24
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								