



Sef CSP Chișinău

E. Tcaci

" 27 " septembrie 2019

COORDONAT

Director interimar Instituția Publică
Școala primară-Grădiniță nr. 199

V. Pelivan

" 20 " septembrie 2019

**Meniu-Model pentru 10 zile
(perioada iarnă-primăvară)**

**pentru copiii din Instituția Publică Școala
primară – Grădiniță nr. 199, educație timpurie
de tip general, pentru anul de studii 2019-2020**

Chișinău, 2019

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
PRIMA ZI - LUNI					
Dejun					
1.	Terci din orz cu unt, zahăr	120			
	orz		30	30	0.14
	zahăr		5	5	0.8
	unt 72,5 %		3	3	0.28
2.	Tartină cu unt, brânză tare	30/10/13			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72,5 %		10	10	0.95
	brânză tare 40- 45%		13	13	1.27
3.	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0,02	0,02	0.14
	zahăr		10	10	0.15
	lămâie		5	5	0.20
II Dejun					
1.	Fructe proaspete: mere	150	150	150	0.90
Prânz					
1.	Ardei roșu proaspăt	50	60	50	3.0
2.	Ciorbă cu varză, fasole, cartofi, smântână, verdeață	200			
	varză		50	40	0.20
	fasole		25	25	0.60
	cartofi		80	52	0.34
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		10	8	0.06
	ulei		5	5	0.12
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	smântână 15 %		10	10	0.36
	roșii în suc		10	8	0.12
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
3.	Ou fiert de găină „extra,”	60	1	1	2.10
4.	Cartofi cu legume coapte	150			
	cartofi		200	150	0.86
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		10	8	0.06

	roșii în suc		10	10	0.17
	unt 72.5 %		4	4	0,38
	ulei		5	5	0.12
5.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic/ Pâine de seară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
6.	Suc din fructe natural	180	180	180	2.37
Gustarea					
1.	Chefir 2.5%	200	200	200	2.28
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	18	18	18	0.42
Cina					
1.	Budincă cu brânză, stafide și semințe	140			
	brânză de vaci 5%		110	110	5.39
	grîș		20	20	0.15
	ouă		1/8	1/8	0.25
	lapte 2.5 %		30	30	0.24
	zahăr		5	5	0.08
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	ulei		2	2	0.06
	semințe de susan		2	2	0.17
	stafide		5	5	0.20
2.	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
	cacao		2	2	0.15
	zahăr		10	10	0.15
					27.88
Compoziție chimică: proteine-70.47 gr, lipide-63.57 gr, glucide-243.80 gr					
Valoarea calorică: 1920.22 Kcal					

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A DOUA ZI - MARȚI					
Dejun					
1.	Terci din crupe de ovăz cu lapte	200			
	crupe de ovăz		25	25	0.25
	lapte 2.5%		200	200	1.48
	zahăr		5	5	0.08
	unt 72.5 %		3	3	0.28
2.	Pâine cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5 %		10	10	0.95
3.	Lapte fiert	200			
	lapte 2.5%		180	180	1.48
II Dejun					
1.	Banane	150	150	150	3.75
Prânz					
1.	Dovlecei copti	50	60	50	1.75
2.	Supă cu orez, smântână	200			
	cartofi		80	45	0.36
	orez		15	15	0.21
	ceapă		10	8	0.05
	morcov		10	8	0.06
	roșii în suc		10	8	0.12
	ulei		3	3	0.07
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	smântână 15 %		10	10	0.36
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
3.	Varză înăbușită cu piept de găină	200			
	piept de găină		100	85	6.13
	varză		180	150	0.80
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	ulei		3	3	0.07
	roșii în suc		10	8	0.12
	unt 72.5%		3	3	0.28
4.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic / secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20

5.	Compot din fructe uscate	150			
	prune		10	10	0.70
	mere		5	5	0.07
	zahăr		10	10	0.15
Gustarea					
1.	Ceai cu lapte 2.5%	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
	ceai		0.02	0.02	0.14
	zahăr		5	5	0.08
2.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu magiun	30/20			
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	magiun		20	20	0.40
Cina					
1.	Pârjoală din pește	80			
	pește		125	105	5.35
	ceapă		10	8	0.06
	pesmeți		10	10	0.05
	ulei		4	4	0.10
2.	Paste cu unt	120			
	paste		45	45	0.08
	unt 72.5%		4	4	0.38
3.	Roșii proaspete	50	50	50	0.50
4.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	30	30	30	0.12
5.	Ceai	150	150	150	
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.02	0.02	0.14
					32.21
Compoziție chimică: proteine-82.52 gr, lipide-64.68 gr, glucide-291.55 gr Valoarea calorică: 2048.43 Kcal					

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A TREIA ZI - MIERCURI					
Dejun					
1.	Terci din mei cu lapte 2.5%	200			
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	mei		25	25	0.30
	zahăr		5	5	0.08
	unt 72.5 %		3	3	0.28
2.	Dovleac copt	50	60	50	0,50
3.	Pâine integrală cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5 %		10	10	0.95
4.	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0,02	0,02	0.14
	zahăr		5	5	0.08
	lămâie		5	5	0.20
II Dejun					
1.	Fructe proaspete: mere	100	100	100	0.60
Prânz					
1.	Roșii proaspete	50	50	50	1.50
2.	Borș cu sfeclă roșie, smântână	200			
	sfeclă roșie		80	70	0.38
	cartofi		80	52	0.34
	ceapă		15	8	0.06
	morcov		15	12	0.09
	roșii proaspete		12	12	0.09
	ulei		5	5	0.12
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	smântână		10	10	0.36
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
3.	Cartofi ca acasă cu carne de bovină	220			
	carne de bovină		100	80	10.30
	cartofi		200	150	0.86
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		10	8	0.06
	roșii în suc		10	8	0.12

	unt 72.5 %		4	4	0,32
	ulei		5	5	0,12
4.	Compot din fructe uscate	150			
	fructe uscate (pere, mere)		15	15	0.90
	zahăr		10	10	0.15
5.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic / secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
Gustarea					
1.	Lapte 2.5% fiert	200	200	200	2.28
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	18	18	18	0.42
Cina					
1.	Budincă din brânză cu stafide, semințe	140			
	brânză		110	110	5.39
	ouă		1/8	1/8	0.35
	paste		15	15	0.40
	zahăr		5	5	0.08
	unt 72.5%		3	3	0.28
	ulei		2	2	0.06
	lapte 2.5%		20	20	0.24
	stafide		5	5	0.20
	semințe de susan		2	2	0.17
	semințe de in		2	2	0.12
2.	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
	zahăr		5	5	0.08
	cacao		2	2	0.15
					33.10
Compoziție chimică: proteine-82.90 gr, lipide-73.23 gr, glucide-247.11 gr Valoarea calorică: 1966.87 Kcal					

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A PATRA ZI - JOI					
Dejun					
1.	Terci din griș cu lapte	200			
	griș		20	20	0.16
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	zahăr		5	5	0.08
	unt 72.5 %		3	3	0.28
2.	Pâine integrală cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5 %		10	10	0.95
3.	Ceai cu lapte	200	200	200	0,52
	ceai		0,02	0,02	0,14
	zahăr		10	10	0,15
II Dejun					
1.	Fructe proaspete: mere	150	150	150	0,87
Prânz					
1.	Salată din conopidă cu semințe	50			
	conopidă		60	50	1.60
	ceapă		10	8	0.04
	ulei		2	2	0.05
	semințe de floarea soarelui		2	2	0.17
2.	Supă poloneză, smântână	200			
	cartofi		80	60	0.34
	ceapă		10	8	0.06
	ouă		1/6	1/6	0.35
	morcov		10	8	0.06
	roșii în suc		10	8	0.12
	ulei		2	2	0,05
	verdeață		2	1	0.12
	smântână		10	10	0.36
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	sare		2	2	0.01
3.	Pilaf din orez cu carne de găină	220			
	carne de găină		150	120	5.16
	orez		40	40	0.60
	ceapă		15	12	0.09
	morcov		15	12	0.09

	roșii în suc		10	8	0.12
	ulei		3	3	0.07
	unt 72.5 %		4	4	0.38
4.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic/ secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
5.	Suc din fructe natural	180	180	180	2.37
Gustarea					
1.	Cornișor cu magiun și semințe	60			
	făină		60	60	0.41
	ouă		1/10	1/10	0.35
	zahăr		5	5	0.08
	lapte 2.5%		30	30	0.24
	magiun		15	15	0.57
	semințe (susan, in)		2/2	2/2	0.17/0.20
	drojdie		1	1	0.06
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	ulei		2	2	0.06
2.	Chefir 2.5%		200	200	2.28
Cina					
1.	Pește copt la cuptor	75			
	pește		125	80	5.35
	făină		10	10	0.15
	ulei		3	3	0.09
2.	Ghiveci din legume	120			
	varză		100	90	0.40
	cartofi		80	52	0.42
	ceapă		10	8	0.06
	mazăre verde		30	30	0.41
	morcov		15	12	0.06
	roșii în suc		10	10	0.13
	ulei		3	3	0.07
	unt 72.5 %		4	4	0.38
3.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	30	30	30	0.08
4.	Ceai	150			
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.02	0.02	0.14
					31.60
Compoziție chimică: proteine-84.57 gr, lipide-67.87 gr, glucide-284.79 gr Valoarea calorică: 2006.16 kcal.					

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A CINCEA ZI- VINERI					
Dejun					
1.	Terci din grâu cu lapte	200			
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	crupe de grâu		25	25	0.15
	zahăr		5	5	0.08
	unt 72.5 %		3	3	0.28
2.	Tartină cu unt, brânză tare	30/10/12			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5 %		10	10	0.95
	brânză tare 40-45%		12	12	1.27
3.	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0.02	0.02	0.14
	zahăr		5	5	0.08
	lămâie		5	5	0.20
II Dejun					
1.	Portocală	180	180	180	5.94
Prânz					
1.	Salată din varză și rădăcină de țelină	70			
	varză		40	35	0.15
	rădăcină de țelină		15	12	0.06
	ulei		2	2	0.06
2.	Supă cu arpacaș, smântână	200			
	cartofi		80	52	0.34
	arpacaș		10	10	0.05
	ceapă		10	8	0.05
	morcov		10	8	0.04
	roșii în suc		10	8	0.12
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	ulei		3	3	0.07
	smântână 15%		10	10	0.36
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
3.	Carne de găină în sos de legume	120			
	carne de găină		150	120	5.16
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	roșii în suc		10	8	0.12
	făină		10	10	0.30

	ulei		3	3	0.07
4.	Pireu din cartofi cu unt	150			
	cartofi		200	150	0.8
	unt 72.5 %		4	4	0.37
	lapte		30	30	0.24
5.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic/ seară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
6.	Compot din fructe uscate (prune, pere)	150			
	fructe uscate		15	15	0.35
	zahăr		5	5	0.08
Gustarea					
1.	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2,5%		200	200	1.52
	zahăr		5	5	0.08
	cacao		2	2	0.15
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	15	15	15	0.34
Cina					
1.	Omletă cu semințe	80			
	ouă		1	1	2.10
	lapte 2,5%		30	30	0.41
	făină		20	20	0.15
	ulei		2	2	0.04
	semințe de dovleac		2	2	0.20
2.	Orez cu varză înăbușită	150			
	orez		20	20	0.28
	varză		150	130	0.58
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		10	8	0.06
	ulei		3	3	0.07
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	roșii în suc		10	8	0.12
3.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	30	30	30	0.12
4.	Ceai	150			
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.02	0.02	0.14
					27.05
Compoziție chimică: proteine-74.78 gr, lipide-65.19 gr, glucide-264.63 gr Valoarea calorică: 1904.93 kcal.					

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A ȘASEA ZI - LUNI					
Dejun					
1.	Fulgi de ovăz cu unt, zahăr	110			
	Fulgi de ovăz		30	30	0.25
	unt 72.5 %		4	4	0.38
	zahăr		5	5	0.08
2.	Tartină cu unt, brânză tare	30/10/13			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5 %		10	10	0.95
	brânză tare 40-45%		13	13	1.27
3.	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0.02	0.02	0.14
	zahăr		5	5	0.08
	lămâie		5	5	0.20
II Dejun					
1.	Fructe proaspete: mere	150	150	150	0.90
Prânz					
1.	Dovlecei copti	60	70	60	1.75
2.	Borș cu sfeclă roșie și smântână	200			
	sfeclă		100	78	0.28
	cartofi		80	58	0.39
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	roșii în suc		10	10	0.12
	ulei		5	5	0.10
	unt 72.5 %		2	2	0.19
	verdeață		2	1	0.12
	smântână 15 %		10	10	0.36
	sare		2	2	0.01
3.	Ou fiert de găină „extra,”	60	1	1	2.10
4.	Cartofi copti cu păstări congelate	120			
	cartofi		150	132	0.64
	păstări congelate		80	80	2.00
	ceapă		10	8	0.05
	morcov		10	8	0.06
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	ulei		3	3	0.06

5.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic / secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
6.	Suc din fructe natural	180	180	180	2.37
Gustarea					
1.	Pâine de grâu cu magiun	30/20			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	magiun		20	20	0.40
2.	Chefir 2.5 %	200	200	200	2.28
Cina					
1.	Colțunați leneși din brânză cu unt, zahăr	140			
	brânză		130	130	5,43
	ouă		1/6	1/6	0.35
	făină		30	30	0.23
	unt 72.5 %		4	4	0.37
	zahăr		10	10	0.15
	ulei		2	2	0.05
2.	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
	zahăr		10	10	0.15
	cacao		2	2	0.15
					26.81
<p>Compoziție chimică: proteine-69.82 gr, lipide-67.4 gr, glucide-241.20 gr Valoarea calorică: 1903.88 kcal.</p>					
Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A ȘAPTEA ZI - MARȚI					
Dejun					
1.	Terci din orz cu lapte	200			
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	crupe de orz		25	25	0.30
	zahăr		5	5	0.08
	unt 72.5 %		3	3	0.28
2.	Tartină cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5 %		10	10	0.95
3.	Ceai cu lapte	200	200	200	
	ceai		0,02	0,02	0,14

	zahăr		5	5	0,08
	lapte 2.5%		200	200	1.52
II Dejun					
1.	Banane	150	150	150	3.45
Prânz					
1.	Salată din sfeclă roșie și miez de nucă	60			
	sfeclă		60	52	0.30
	miez de nucă		5	5	0.50
	ulei		2	2	0.05
2.	Supă cu perișoare, tăieței și smântână	200			
	piept de găină		40	30	2,50
	tăieței		15	15	0.30
	cartofi		80	2	0.30
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	roșii în suc		10	10	0.12
	smântână 15 %		10	10	0.3
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	ulei		3	3	0.07
3.	Aricei din orez și fileu de găină	200			
	fileu de găină		60	50	3.80
	orez		25	25	0.35
	ceapă		15	12	0.06
	ulei		3	3	0.07
	unt 72.5 %		3	3	0.28
4.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic / secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
5.	Compot din fructe uscate (prune, mere)	150			
	fructe uscate		15	15	0.90
	zahăr		10	10	0.15
Gustarea					
1.	Lapte fiert 2.5%	200	200	200	1.52
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	18	18	18	0.42
Cina					
1.	Chiftele din pește în sos	90			
	tocătură de pește		125	80	5.35
	ceapă		25	20	0.12

	morcov		15	12	0.10
	roșii în suc		10	10	0.12
	ulei		4	4	0.12
	făină		10	10	0.15
	pesmeți		10	10	0.04
2.	Cartofi fierți cu unt	150			
	cartofi		200	178	0.86
	unt 72.5 %		4	4	0.38
3.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	30	30	30	0.12
4.	Ceai	150			
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.02	0.02	0.14
					28.81
Compoziție chimică: proteine-78.49 gr, lipide-64.04 gr, glucide-276.76 gr Valoarea calorică: 1970.27 kcal.					

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A OPTA ZI- MIERCURI					
Dejun					
1.	Terci din porumb cu lapte	200			
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	crupe de porumb		25	25	0.25
	zahăr		5	5	0.08
	unt 72.5 %		3	3	0.28
2.	Tartină cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5 %		8	8	0.78
3.	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0,02	0,02	0,14
	zahăr		5	5	0,08
	lămâie		5	5	0,20
II Dejun					
1.	Fructe proaspete: mere	100	100	100	0.60
Prânz					
1.	Castraveți/roșii murate	30	30	30	1.50
2.	Supă cu mazăre uscată și smântână	200			
	cartofi		80	62	0.30
	mazăre uscată		25	25	0.20
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	roșii în suc		10	10	0.12
	verdeață		2	1	0.12
	ulei		2	2	0.07
	unt		3	3	0.28
	smântână 15 %		10	10	0.36
	sare		2	2	0.01
3.	Pârjoale din carne de bovină	70			
	carne de bovină		100	80	10.30
	ceapă		10	8	0.04
	pesmeți		10	10	0.05
	ulei		2	2	0.05
4.	Cartofi înăbușiți în sos de legume	150			
	cartofi		200	168	0.86
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06

	roșii		10	8	0.12
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	ulei		3	3	0.07
	făină		10	10	0.15
5.	Compot din fructe uscate (mere)	150			
	mere		15	15	0.35
	zahăr		5	5	0.08
6.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic / secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
Gustarea					
1.	Plăcintă cu brânză, stafide, semințe (susan,in)	120			
	brânză		50	50	2.50
	făină		60	60	0.90
	ouă		1/8	1/8	0.27
	lapte 2.5%		30	30	0.24
	zahăr		5	5	0.08
	drojdie		2	2	0.20
	unt 72.5 %		2	2	0.19
	ulei		3	3	0.08
	stafide		5	5	0.20
	semințe de susan/in		2/2	2/2	0.17/0.20
2.	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
	zahăr		5	5	0.8
	cacao		2	2	0.15
Cina					
1.	Hrișcă cu unt	120			
	hrișcă		40	40	0.85
	unt 72.5%		4	4	0.37
2.	Salată din varză, țelină și semințe din floarea soarelui	60			
	varză		40	35	0.20
	rădăcina din țelină		15	12	0.60
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		15	12	0.06
	semințe din floarea soarelui		2	2	0.22
	ulei		3	3	0.07
3.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	30	30	30	0.12

4.	Ciai cu zahăr	200	200	200	2.28
	ciai		0.02	0.02	0.01
	zahăr		5	5	0.08
					31.32
Compoziție chimică: proteine-76.37 gr, lipide-61.82 gr, glucide-292.37 gr					
Valoarea calorică: 2087.17 kcal.					
Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A NOUA ZI - JOI					
Dejun					
1.	Terci din orez cu lapte 2.5%	200			
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	orez		25	25	0.42
	unt		3	3	0.28
	zahăr		5	5	0.08
2.	Tartină cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5%		10	10	0.95
3.	Ceai cu lapte	200	200	200	
	ceai		0,02	0,02	0,14
	zahăr		10	10	0,15
	lapte 2.5%		200	200	1,52
II Dejun					
1.	Fructe proaspete: mere	125	125	125	0.80
Prânz					
1.	Roșii proaspete	50	50	50	1.50
2.	Supă cu găluște din aluat, smântână	200			
	cartofi		80	58	0.43
	ouă		1/8	1/8	0.35
	făină		15	15	0.30
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		10	8	0.06
	roșii în suc		10	10	0.12
	smântână 15%		10	10	0.36
	verdeață		2	1	0.10
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	sare		2	2	0.01
	ulei		2	2	0.07

3.	Varză înăbușită cu carne de găină	220			
	carne de găină		150	120	5.16
	varză		200	10	0.78
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii în suc		10	10	0.15
	ulei		5	5	0.12
	unt 72.5 %		3	3	0.28
4.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic / secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
5.	Compot din fructe proaspete și fructe uscate	150			
	mere proaspete		30	28	0.30
	pere uscate		10	10	0,35
	zahăr		10	10	0.15
Gustarea					
1.	Chefir 2.5%	200	200	200	2.28
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		15	15	0.28
Cina					
1.	Pește cu legume la cuptor	85			
	pește		125	80	5.35
	ulei		5	5	0.12
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii în suc		10	10	0.12
2.	Terci din porumb cu unt	120			
	crupe de porumb		30	30	0.25
	unt 72.5 %		4	4	0.32
3.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	30	30	30	0.12
4.	Suc din fructe natural	180	180	180	2.37
					28.60
Compoziție chimică: proteine-79.75 gr, lipide-64.19 gr, glucide-257.23 gr Valoarea calorică: 1908.36 kcal.					

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A ZECEA ZI - VINERI					
Dejun					
1.	Supă din hrișcă cu lapte	200			
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	hrișcă		25	25	0.50
	unt 72.5 %		3	3	0.28
	zahăr		5	5	0.08
2.	Tartină cu unt, brânză tare	30/10/13			
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		30	30	0.12
	unt 72.5 %		10	10	0.95
	brânză tare 40-45%		13	13	1.27
3.	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0,02	0,02	0.14
	zahăr		5	5	0.08
	lămâie		5	5	0.20
II Dejun					
1.	Portocala	180	180	180	5.94
Prânz					
1.	Ardei dulce proaspăt	50			
	ardei		60	50	2.50
2.	Ciorbă cu conopidă, mazăre verde, smântână	200			
	cartofi		100	80	0.43
	conopidă		30	20	1.20
	mazăre verde		30	30	0.34
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	smântână		10	10	0.36
	roșii în suc		10	10	0.12
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
	unt		3	3	0,28
	ulei		3	3	0.07
3.	Carne de găină în sos de legume	110			
	carne de găină		150	120	5.16
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii în suc		10	10	0.12
	ulei		3	3	0.07

	făină		5	5	0.15
4.	Paste făinoase fierte, cu unt	120			
	paste		45	45	1.08
	unt 72.5 %		4	4	0.37
5.	Compot din fructe uscate	150			
	prune		5	5	0.30
	mere		10	10	0.45
	zahăr		10	10	0.15
6.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic / secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
Gustarea					
1.	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
	zahăr		5	5	0.8
	cacao		2	2	0.15
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	0.42
Cina					
1.	Omletă cu semințe	80			
	ouă	60	1	1	2.10
	făină		20	20	0.31
	lapte		20	20	0.28
	ulei		3	3	0.07
	semințe de floarea soarelui		2	2	0.17
	semințe de dovleac		2	2	0.20
2.	Ghiveci din legume	150			
	cartofi		150	90	0.58
	varză		120	80	0.46
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii în suc		10	10	0.12
	ulei		3	3	0.07
	unt 72.5 %		3	3	0.28
3.	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	30	30	30	0.12
4.	Ceai	150			
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.02	0.02	0.14
					35.19
Compoziție chimică: proteine-77.62 gr, lipide-67.98, glucide-291.45 gr, Valoarea calorică: 1983.86 kcal.					