



E. Teaci
2020

COORDONAT
Director interimar Instituția Publică
Școala primară-Grădiniță nr. 199
V. Pelivan

"14" mai 2020



**Meniu-Model pentru 10 zile
(perioada vară-toamnă)**

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

1	Roși proaspeta	50	50	50	0.50
2	Cartofi cu fasole pădure	700			
	varză			40	0.20
	fasole pădure			25	1.50
	cartofi			50	0.21
	ceapă			5	0.04
	morcov			5	0.04
	ulei			5	0.12
	unt			2	0.28
	brânză			10	0.35
	roși			8	0.12
	verdantă			1	0.12
	sare			2	0.01
3	Ou de găină "fact extra"	80		1	2.10
4	Cartofi în sos de legume	30			

Chișinău, 2020

AAN d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
PRIMA ZI - LUNI					
Dejun					
1	Terci din hrișcă pe apă	120			
	Crupe din hrișcă		40	40	0.68
	Zahăr		5	5	0.8
	Unt		3	3	0.28
2.	Tartină cu unt, brânză tare	30/10/13			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		40	40	0.16
	unt		10	10	0.95
	brânză cu cheag tare 45%		13	13	1.27
3	Ceai cu zahăr și 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 de sezon (cireșe, vișine, caise, struguri, <u>piersici</u> etc)	150	150	150	2.25
Prânz					
1	Roșii proaspete	50	50	50	0.60
2	Ciorbă cu fasole păstări	200			
	varză		50	40	0.20
	fasole păstări		25	25	1.50
	cartofi		80	52	0.34
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	ulei		5	5	0.12
	unt		3	3	0.28
	smântână		10	10	0.36
	roșii		10	8	0.12
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
3	Ou de găină fiert „extra”	60	1	1	2.10
4	Cartofi în sos de legume	150			

	Cartofi		220	150	0.86
	Ceapă		15	12	0.06
	Morcov		15	12	0.06
	roșii		15	12	0.17
	unt		15	12	0.17
	ulei		5	5	0.12
	făină		10	10	0.15
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de secară	40/50	40/50	40/50	0.16/0.20
6	Suc	180	180	180	2.37
Gustarea					
1	Chefir 2.5%	200	200	200	2.28
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizați	25	25	25	0.42
Cina					
1.	Budincă cu brânză	140			
	brânză 5%		100	100	4.90
	grîș		15	15	0.12
	ouă de găină „extra”		1/6	1/6	0.35
	lapte 2.5 %		30	30	0.24
	zahăr		10	10	0.15
	unt		3	3	0.28
	ulei		2	2	0.06
	semințe de susan		5	5	0.42
	semințe de in		5	5	0.50
	stafide		10	10	0.40
2	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
	cacao		2	2	0.15
	zahăr		5	5	0.8
					28.82
Compoziție chimică: proteine-61.3, lipide-64.7gr, glucide- 258.8 gr Valoarea calorică: 1982.1 Kcal					

N d/ o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A DOUA ZI - MARȚI					
Dejun					
1.	Terci de ovăz cu lapte și stafide	200			
	crupe de ovăz		25	25	0.20
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	zahăr		5	5	0.08
	stafide		10	10	0.40
	unt		3	3	0.28
2	Pâine cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	unt		10	10	0.95
3	Lapte fiert	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
II Dejun					
1	Fructe proaspete de sezon (cireșe, vișine, caise, struguri, <u>piersici</u> etc)	100	100	100	2.50
	Sau migdale	10	10	10	2.12
Prânz					
1	Castraveți proaspeți	50	50	45	0.75
2	Supă cu orez și smântână	200			
	cartofi		85	45	0.36
	crupe de orez		15	15	0.21
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	ardei		10	7	0.10
	roșii		10	8	0.12
	ulei		3	3	0.07
	unt		3	3	0.28
	smântână		10	10	0.36
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
3	Fileu de găină în sos de legume	85			

	piept de găină		100	85	6.13
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	ulei		3	3	0.07
	roșii		10	8	0.12
	făină		10	10	0.15
4	Paste fierte cu unt	120			
	paste		35	35	1.08
	unt		4	4	0.38
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de seară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
6	Compot din prune, mere	150			
	prune proaspete		25	25	0.30
	mere proaspete		25	20	0.15
	zahăr		10	10	0.15
Gustarea					
1	Ceai cu lapte	200			
	lapte 2.5%		200	200	1.52
	ceai		0.002	0.002	0.14
	zahăr		5	5	0.08
2	Pâine cu magiun	30/20			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe 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		2	2	0.05
2	Ragu din legume	150			
	varză proaspătă		130	110	0.60
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		10	8	0.06
	roșii		10	8	0.06
	ulei		4	4	0.09
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12

4	ceai	150			
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.001	0.001	0.07
					29.86
Compoziție chimică: proteine-74.0 gr, lipide-62.3 gr, glucide-23.50gr					
Valoarea calorică: 1785.3 Kcal					

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A TREIA ZI - MIERCURI					
Dejun					
1	Terci din mei cu lapte	200			
	lapte 2.5%		180	180	1.48
	crupe de mei		20	20	0.25
	zahăr		5	5	0.08
	unt		3	3	0.28
	Pâine cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	unt		10	10	0.95
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	Fruite proaspete de sezon (caise, <u>struguri</u> , piersici etc)	150	150	150	2.70
Prânz					
1	Roșii proaspete	50	50	45	0.60
2	Ciorbă „ucrainească” cu sfeclă roșie	200			
	sfeclă		80	60	0.30
	cartofi		80	52	0.34
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	ardei		10	7	0.10

	roșii		10	8	0.12
	ulei		5	5	0.12
	unt		3	3	0.28
	smântână		10	10	0.36
	verdeață		2	1	0.12
	sare		2	2	0.01
3	Cartofi cu carne	220			
	carne de bovină		100	80	10.30
	cartofi		220	150	0.86
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii		10	8	0.12
	ardei		10	7	0.10
4	Compot din fructe uscate	150			
	fructe uscate (pere, mere)		15	15	0.17
	zahăr		10	10	0.15
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de seară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
Gustarea					
1	Chefir 2,5%	200	200	200	2.28
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizați	25	25	25	0.42
Cina					
1	Babă din brânză cu paste	140			
	brânză		100	100	4.90
	ouă		1/6	1/6	0.35
	paste		10	10	0.26
	zahăr		5	5	0.08
	unt		3	3	0.28
	ulei		2	2	0.06
	lapte 2,5%		30	30	0.24
	stafide		10	10	0.40
	semințe de susan		5	5	3.32
	semințe de in		5	5	1.47
2	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2,5%		200	200	1.52
	zahăr		5	5	0.08
	cacao		2	2	0.15
					38.50

Compoziție chimică: proteine-62.6 g, lipide-45.8 gr, glucide-233.4 gr
Valoarea calorică: 1803.4 Kcal

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A PATRA ZI - JOI					
Dejun					
1	Terci din griș cu lapte și stafide	200			
	crupe de griș		20	20	0.16
	lapte 2,5%		180	180	1.48
	zahăr		5	5	0.08
	stafide		10	10	0,40
	unt		3	3	0.28
	Pâine cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		40	40	0.16
	unt		10	10	0.95
3	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0,02	0,02	0.14
	zahăr		10	10	0.15
	lămâie		0,01	0.01	0.07
II Dejun					
1	Fructe proaspete de sezon (caise, struguri, <u>piersici</u> etc)	150	150	150	2.25
Prânz					
1	Salată din conopidă	50			
	conopidă		60	50	1.60
	ceapă		10	8	0.04
	Ulei nerafinat		2	2	0.05
	semințe de floarea soarelui		2	2	0.17
2	Supă „poloneză”	200			
	cartofi		100	62	0.43
	ceapă		10	8	0.04
	ouă de găină fierte „extra”		1/6	1/6	0.35
	morcov		10	8	0.04
	roșii		10	8	0.12
	ardei		10	7	0.10
	verdeață		2	1	0.12
	smântână		10	10	0.36

	unt		3	3	0.28
	sare		2	2	0.01
3	Pilaf din orez cu file de găină	220			
	file de găină		125	115	7.66
	crupe de orez		40	40	0.60
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii		10	8	0.12
	ardei		10	7	0.10
	ulei		3	3	0.07
	unt		3	3	0.28
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de seară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
5	Suc	180	180	180	2.37
Gustarea					
1	Chiflă cu stafide				
	zahăr		5	5	0.08
	ulei		2	2	0.05
	ou de găină „Extra”		1/6	1/6	0.35
	lapte		20	20	0.15
	botcală		2	2	0.19
	unt		2	2	0.10
	făină		50	50	0.37
	semințe de susan		5	5	3.32
	stafide		5	5	0.20
2	Lapte fiert 2,5%	200	200	200	1.37
	Chiflă cu stafide				
	zahăr		5	5	0.08
Cina					
1	Pește copt la cuptor	75			
	pește		125	80	5.35
	ulei		2	2	0.06
2	Ghiveci din legume	120			
	vânăță		50	38	0.36
	ardei		35	27	0.30
	dovlecei		40	37	0.35
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		10	8	0.06
	roșii		20	18	0.25
	ulei		3	3	0.07
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12

4	Ceai	150			
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.01	0.01	0.07
					37.51
Compoziție chimică: proteine-72,6 gr, lipide-57,3 gr, glucide-239,2 gr Valoarea calorică: 1930.1 kcal.					

N 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		20	20	0.11
	zahăr		5	5	0.08
	unt		3	3	0.28
2	Tartină cu unt și brânză tare	30/10/12			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	unt		10	10	0.95
	brânză tare		12.	12	1.17
3	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0,01	0,01	0.07
	zahăr		5	5	0.08
	lămâie		5	5	0.20
II Dejun					
1	Fructe proaspete de sezon (caise, struguri, piersici, <u>prune</u> etc)	150	150	150	1.80
	Sau nuci	10	10	10	1.70
Prânz					
1	Ardei copti	70			
	ardei		80	70	0.80
	ulei		1	1	0.03
2	Supă cu arpacaș	200			
	cartofi		80	52	0.34
	arpacaș		10	10	0.05
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	7	0.04

	roșii		10	8	0.12
	ardei		10	7	0.12
	unt		3	3	0.28
	ulei		3	3	0.07
	smântână		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		10	8	0.12
	făină		10	10	0.30
	ulei		3	3	0.07
4	Pireu din cartofi	150			
	cartofi		220	150	0.8
	unt		4	4	0.37
	lapte 2.5%		20	20	0.20
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de 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	25	25	25	0.34
Cina					
1	Omletă	80			
	ouă de găină fierte „extra”		1	1	2.10
	lapte 2,5%		30	30	0.41
	făină		20	20	0.15
	ulei		2	2	0.04
	semințe de dovleac		5	5	0.50
2	Sarmale lenoase	150			
	orez		15	15	0.21
	varză		80	70	0.38
	ceapă		10	8	0.06

	morcov		10	8	0.06
	ulei		3	3	0.07
	unt		3	3	0.28
	roșii		10	8	0.12
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
4	Ceai	150			
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.02	0.02	0.14
					23.66
Compoziție chimică: proteine-72,23 gr, lipide-51,97 gr, glucide-253,1 gr					
Valoarea calorică: 1960.1 kcal.					

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A ȘACEA ZI - LUNI					
Dejun					
1	Paste făinoase cu unt, zahăr	100			
	paste		30	30	0.85
	unt		4	4	0.38
	zahăr		5	5	0.08
2	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare – 45%	30/10/13			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	unt		10	10	0.95
	Brânză cu cheag tare - 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	Fruite proaspete de sezon (caise, <u>struguri</u> , piersici_etc)	150	150	150	2.70
Prânz					
1	Salată din legume proaspete (roșii, castraveți, semințe)	60			
	roșii		30	25	0.34

	casraveți		30	25	0.45
	ceapă		10	8	0.04
	Ulei nerafinat		5	5	0.10
	semințe de floarea soarelui		5	5	1.47
2	Ciorbă cu varză și sfeclă roșie	200			
	sfeclă		50	38	0.20
	varză		40	28	0.15
	cartofi		85	58	0.39
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	roșii		10	8	0.12
	ardei		10	7	0.10
	ulei		5	5	0.10
	unt		2	2	0.19
	verdeață		2	1	0.12
	smântână		10	10	0.36
	sare		2	2	0.01
3	Ou de găină fiert „extra”	60	1	1	2.10
4	Terci din hrișcă cu unt	120			
	crupe de hrișcă		40	40	0.68
	unt		3	3	0.28
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de secară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
6	Suc	180	180	180	2.37
Gustarea					
1	Pâine cu magiun	30/20			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	magiun		20	20	0.40
2	Chefir	200	200	200	2.28
Cina					
1	Colțunași leneși din brânză	140			
	brânză 5%		130	130	5,43
	ouă de găină „extra”		1/6	1/6	0.35
	făină		30	30	0.23
	unt		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
					28.35
Compoziție chimică: proteine-63.2 gr, lipide-62.9 gr, glucide-257.7 gr Valoarea calorică: 1767.9 kcal.					

N 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		20	20	0.20
	zahăr		5	5	0.08
	unt		3	3	0.28
	Tartină cu unt	30/10			
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	unt		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	Fructe proaspete de sezon (caise, <u>struguri</u> , piersici_etc)	150	150	150	2.50
	Sau nuci	10	10	10	1.70
Prânz					
1	Supă cu perișoare și tăieței	200			
	piept de găină		40	30	2,50
	tăieței		10	10	0.30
	cartofi		80	2	0.30
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	ardei		10	7	0.10
	roșii		10	8	0.12
	smântână		10	10	0.3
	verdeață		2	1	0.12

	sare		2	2	0.01
	unt		3	3	0.28
	ulei		3	3	0.07
2	Ardei umpluți cu orez și carne	200			
	fileu de găină		60	50	3.80
	crupe de orez		25	25	0.35
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	ardei		120	100	1.20
	ulei		4	4	0.38
	unt		3	3	
	roșii		10	8	
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de seară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
4	Compot din fructe uscate (prune, mere)	150			
	fructe uscate		20	20	0.32
	zahăr		10	10	0.15
Gustarea					
1	Chiflă cu stafide				
	zahăr		5	5	0.08
	ulei		2	2	0.05
	ou de găină "Extra"		1/6	1/6	0.35
	lapte		20	20	0.15
	botcală		2	2	0.19
	unt		2	2	0.10
	făină		50	50	0.38
	semințe de susan		5	5	3.32
	stafide		5	5	0.20
2	Lapte fiert 2,5%	180	180	180	1.37
Cina					
1	Chiftele din pește în sos	90			
	pește		125	80	5.35
	ceapă		20	15	0.08
	morcov		20	15	0.08
	roșii		10	8	0.12
	ulei		3	35	0.07
	făină		10	10	0.15

2	Cartofi fierți cu fasole păstări	150			
	cartofi		220	185	0.86
	unt		2	24	0.19
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
4	Ceai	150			
	zahăr		5	5	0.08
	ceai		0.02	0.02	0.14
					30.88
Compoziție chimică: proteine-80.5 gr, lipide-61.2 gr, glucide-297.6 gr Valoarea calorică: 2015.4 kcal.					

N 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		20	20	0.20
	zahăr		5	5	0.08
	unt		3	3	0.28
	Tartină cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	unt		10	10	0.95
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 de sezon (caise, struguri, <u>prune</u> etc)	100	100	100	1.20
	Sau nuci	10	10	10	2.12
Prânz					
1	Castraveți proaspeți	50	50	45	0.75
2	Supă cu mazăre uscată	200			
	cartofi		80	62	0.30

	mazăre uscată		25	25	0.20
	ceapă		10	8	0.04
	morcov		10	8	0.04
	ardei		10	7	0.10
	roșii		10	8	0.12
	verdeață		2	1	0.12
	ulei		3	3	0.07
	unt		3	3	0.28
	smântână		10	10	0.36
	sare		2	2	0.01
3	Pârjoală 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		220	180	0.86
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii		10	8	0.12
	ardei		10	8	0.10
	unt		3	3	0.28
	ulei		3	3	0.07
	făină		10	10	0.15
5	Compot din fructe proaspete (mere, struguri)	150			
	mere		25	25	0.50
	struguri		25	20	0.50
	zahăr		5	5	0.08
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de seară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
Gustarea					
1	Plăcintă cu brânză	120			
	brânză		70	70	3.50
	făină		50	50	0.38
	ouă		1/6	1/6	0.35
	lapte 2,5%		30	30	0.24
	zahăr		5	5	0.08
	drojdie		2	2	0.20
	ulei		3	3	0.08
	stafide		5	5	0.20
	semințe de susan/in		5/5	5/5	0.42/0.50

2	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2,5%		200	200	1.52
	zahăr		5	5	0.8
	cacao		2	2	0.15
Cina					
1	Terci din hrișcă	120			
	crupe de hrișcă		40	40	0.85
	unt		4	4	0.37
2	Tocană dn legume	120			
	vânăță		50	38	0.45
	ardei		35	27	0.34
	dovlecei		50	40	0.44
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii		30	28	0.35
	ulei		3	3	0.07
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
4	Chefir 2,5%	200	200	200	2.28
					37.67
Compoziție chimică: proteine-68,2 gr, lipide-64,6 gr, glucide-242.6 gr					
Valoarea calorică: 1809.4 kcal.					

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A NOUA ZI - JOI					
Dejun					
1	Terci din orez cu lapte	200			
	lapte 2,5%		180	180	1.48
	crupe de orez		20	20	0.28
	unt		3	3	0.28
	zahăr		5	5	0.08
2	Tartină cu unt	30/10			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	unt		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	Fructe proaspete de sezon (caise, struguri, piersici etc)	150	150	150	2.25
Prânz					
1	Supă cu găluște din aluat	200			
	cartofi		100	80	0.43
	ouă		1/6	1/6	0.35
	făină		15	15	0.30
	ceapă		10	8	0.06
	morcov		10	8	0.06
	ardei		10	7	0.10
	roșii		10	8	0.12
	smântână		10	10	0.36
	verdeață		2	1	0.10
	unt		3	3	0.28
	sare		2	2	0.01
	ulei		2	2	0.07
2	Varză înăbușită cu fileu de găină	220			
	fileu de găină		125	115	7,66
	varză		200	180	0.78
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii		15	12	0.15
	ulei		5	5	0.12
	unt		3	3	0.28
3.	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de seară	20/50	20/50	20/50	0.08/0.20
4	Compot din fructe proaspete (mere, pere)	150			
	mere		10	10	0.18
	pere		5	5	0.07
	zahăr		10	10	0.15
Gustarea					
1	Lapte fiert 2,5%	180	180	180	1.48
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	0.33
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		10	8	0.12
2	Terci din porumb cu unt	120			
	crupe de porumb		40	40	0.31
	unt		4	4	0.32
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
4	Suc	180	180	180	2.37
					29.62
Compoziție chimică: proteine-71.3 gr, lipide-51,9 gr, glucide-278. gr					
Valoarea calorică: 1915,8 kcal.					

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Costul lei
A ZECEA ZI - VINERI					
Dejun					
1	Supă de lapte cu hrișcă	200			
	lapte 2,5%		180	180	1.48
	crupe de hrișcă		20	20	0.42
	unt		3	3	0.28
	zahăr		5	5	0.08
2	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare – 45%	30/10/13			
	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
	unt		10	10	0.95
	brânză cu cheag tare – 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 de sezon (caise, struguri, prune etc)	100	100	100	1.20
Prânz					

1	Ardei copti	70			
	ardei		80	70	1.00
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		10	8	0.12
	ardei		10	7	0.10
	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		10	8	0.12
	ulei		3	3	0.07
	făină		5	5	0.15
4	Paste făinoase fierte, cu unt	120			
	paste		40	40	1.08
	unt		4	4	0.37
5	Compot din fructe proaspete	150			
	prune		25	25	0.30
	mere		25	20	0.25
	zahăr		5	5	0.08
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic/pâine de seară	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	25	25	25	0.42
Cina					
1	Omletă cu semințe	80			
	ouă de găină fierte „extra”	60	1	1	2.10

	făină		20	20	0.31
	lapte		30	30	0.41
	ulei		3	3	0.07
	semințe de floarea soarelui		5	5	0.42
	semințe de dovleac		5	5	0.50
2	Legume înăbuște	150			
	cartofi		150	90	0.58
	varză		120	80	0.46
	ceapă		15	12	0.06
	morcov		15	12	0.06
	roșii		10	8	0.12
	ulei		3	3	0.07
	unt		3	3	0.28
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30	0.12
4	Ceai	150			
	zahăr		10	10	0.15
	ceai		0.02	0.02	0.14
					28.86
Compoziție chimică: proteine-64.9 gr, lipide-47.2, glucide-231.3 gr Valoarea calorică: 1814.7 kcal.					