

COORDONAT
Şef CSP mun. Chişinău


Eudochia Tcaci

4. 12 2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”


Ana Pascal


05. 12 2022

MENIU - MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele
şcolare ale ÎMAP „LICEIST” din instituţiile de învăţământ
preuniversitar şi cantinele cu masă suedeză
pentru anul 2022-2023
(sezon iarnă - primăvară)

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
		brut(gr)	net(gr)					
Dejunul I							496,79	
Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval 45%	150/5/15						284,200	
paste		52	52,00	5,20	0,68	38,48	187,20	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,03	4,1	0,05	37,40	
Cașcaval 45%		16	15,36	3,99	4,15		59,60	
Fileu fiert	50	70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Bautura de lamâie	200						25,51	
zahăr		5	5			4,95	20,29	
lămîe		30	18,00	0,18	0,05	1,62	5,22	
Fructe -banane	1/200	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6	
Total dejun I				21,72	14,02	79,05		
Dejunul II							447,51	
Terci din fulgi de ovăș, stafide, semințe de floarea soarelui	150/10						235,64	
Fulgi de ovăș		38	37,96	4,52	2,02	24,83	93,39	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4	
stafide		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Semințe de floarea soarelui		10	10	2,00	7,00	1,00	65,00	
Fileu fiert	50	70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Ceai cu zahăr și lămîe	200						24,79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5,00			4,95	20,29	
Lămâe		10	6,00	0,02	0,02	1,05	4,50	
Fructe -banane	200	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6	
Total dejun II				19,14	16,95	78,27		
Prânzul							935,34	
Salata din varza pr., morcov și mazare verde conservata	100						126,04	
Varza proaspata		81,5	65,20	0,52		3,52	20,21	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3,0	0	27,0	
Ceapa		12,0	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23	

Morcov		12,5	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10	
Mazare verde conserata(pr. termic)		15	15,00	0,75	0,03	1,95	6,00	
Seminte de susan		10	10	2,0	7,0	1,72	65,50	
Supă cu orez și cart.	250						136,90	
Orez		15	14,85	1,08	0,30	9,36	54,20	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
Sare iodată		0,5						
Verdeata		2	1,60	0,34	0,07	0,85	0,66	
Pârjoală din fileu de pui in sos de tomate	50/50						152,30	
fileu		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03	
pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,90	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
ceapa		25	21	0,36	0	2,0	8,82	
Pulpa de rosii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71	
Faina de grau		2	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16	
Terci din hrișcă	100						189,88	
Hrisca		46	45,54	5,46	0,46	30,51	162,58	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3,5	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30	
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml	200	200	200	0.4	0.4	21.0	90.00	
Fructe proaspete mere	200	200	176,00	0,70	0	19,89	82,72	
Pâine*	30	30	30	2.7	0.9	14.4	77.40	
Pâine albă	30	30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Total prânz				31,26	26,41	153,27		
TOTAL cl. 1-4				52,98	40,43	232,32	1432,13	30,20
TOTAL cl. 5-9				50,40	43,36	231,54	1382,85	28,00

* Pâine din făină integrală

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							519,85	
Tartină cu unt	5/30						119,10	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Terci din orez cu unt, curaga	200/10						286,16	
orez		34	33,66	2,46	0,67	21,21	122,86	
Lapte 2.5%		200	200	6,0	4,0	10,0	104,0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0,02	2,46	0,04	23,40	
Curaga		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9	
Iaurt natural 2,6%	125	125	125,00	2,50	3,75	5,00	62,50	
Băutură de macieș	200						52,09	
macieș		20	20,00	0,54	4,40	0,12	31,80	
zahăr		5	5,00			4,95	20,29	
Total dejun I				14,16	20,01	64,09		
Dejunul II							571,64	
Tartină cu cascaval	15/30						139,70	
Paine din faina integrală		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Cașcaval 45%		16,00	15,36	3,99	4,15		59,60	
Terci din arnautca, unt	150						349,15	
arnautca		57	56,43	6,77	0,56	37,81	201,46	
Lapte 2.5%		200	200	6,0	4,0	10,0	104,0	
zahar		5	5	0	0	4,95	20,29	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0,02	2,46	0,04	23,40	
Ceai cu zahăr	200						20,29	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,9	20,29	
Iaurt natural 2,6%	125	125	125	2,50	3,75	5,00	62,50	
Total dejun II				21,71	15,28	77,10		
Prânzul							943.85	
Salata din sfecla cu prune uscate și nuci	100						167.57	
Sfecla fiarta		88	70,4	1,2	0	7,6	30,27	
Prune uscate		20	20	0,34	0,54	16,60	71,80	
Nuci		10,00	10,00	2,00	7,00	1,00	65,50	

Supă cu cartofi și paste din făină integrală	250						121,40	
cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
paste făinoase din făină integrală		10	10,00	1,00	0,13	7,40	38,05	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,20	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
pătrunjel, mărar		4	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
Sare iodată		0,5						
Carne de bovină înăbușită	50/50						153,20	
carne de bovină		75	50	15,19	2,81	2,81	98,44	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,2	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
făină		3	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74	
Sare iodată		0,5						
Terci din orz	150						157,70	
orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	134,30	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4	
Compot din fructe proaspete	200						40,23	
Fructe proaspete(mere)		45,6	40,0	0,16		4,53	18,86	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Suc de lămâie		2,4	2,4	0	0	0,25	1,08	
Fructe proaspete(pere)	200	200	200	1,21	0,34	31,31	120,0	
Pâine*	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Pâine albă	35	35		3,15	1,05	16,8	90,3	
Total prânz				34,25	21,26	153,61		
TOTAL cl. 1-4				48,41	41,27	217,70	1463,7	30,20
TOTAL cl. 5-9				55,96	36,54	230,71	1515,49	28,00

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							574,31	
Budinca din brânză de vaci si stafide	150/10						432,26	
Brânză 9% grasime		144	124	22,4	12,6	1,40	289,44	
Crupă de griș		12	11,88	1,43	0,12	7,96	42,41	
Zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
ou		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44	
pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,90	
stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Lapte fiert	200						104,0	
Lapte 2,5%		200	200,0	6,00	4,00	10,00	104,00	
Mere coapte	1/65						38,05	
Mere		92	92	0,32		9,15	38,05	
Total dejun I				31,90	21,01	42,27		
Dejunul II							581,65	
Budinca din br. de vaci si stafide	150/10						432,26	
Brânză 9% grasime		144	124	22,4	12,6	1,40	289,44	
Crupă de griș		12	11,88	1,43	0,12	7,96	42,41	
Zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
ou		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44	
pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,90	
stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Ceai cu zahăr și lămâie	200/10						24,79	
Ceai infuzie		1,0						
zahăr		5	5			4,95	20,29	
lămaie		10	10	0,02	0,02	1,05	4,50	
Fructe -mandarine	200	200	140	1,40	0,42	30,80	124,60	
Total dejun II				27,0	17,45	59,92		
Prânzul							820,02	

Salata din rosii cu ardei dulce	100						42,54	
Rosii proaspete		65,0	61,75	0,37	0	2,59	11,12	
Ardei dulce		50	37,35	0,38	0	2,25	11,25	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2,0	0	18,0	
Ceapa		5,0	4,2	0,07	0	3,07	1,34	
Verdeata marar		4,0	2,96	0,04	0,01	0,23	0,83	
Ciorbă cu varză și cartofi si smantana	250/10						121,03	
Varza pr.		62,0	49,6	0,24	1,62	9,30		
Cartofi		6,6	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
morcov		25,0	20,0	0,26	0,02	1,40	8,20	
ceapa		25	21	0,36		2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18,0	
Verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Sfecla rosie		45,00	36,00	0,61	0	3,89	15,48	
Sare iodata		0,5						
Smantana prelucrata termic		10	10	0,28	1,50	0,32	21,60	
Fileu de găină inabusita	50/50						106,47	
Fileu de găină		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,2	
Sare iodata		0,5						
Terci din hrișcă	150						283,51	
Crupă de hrișcă		69	68,31	8,20	0,68	45,77	243,87	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Fructe proaspete mere	200						82,72	
mere		200	176,00	0,70		19,89	82,72	
Pâine*	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Pâine albă	35	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30	
Total prânz				30,16	19,70	132,55		
TOTAL cl. 1-4				62,06	40,71	174,82	1394,33	30,20
TOTAL cl. 5-9				57,16	37,15	192,47	1401,67	28,00

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
Dejunul I							605,57	
Tartină cu unt, cascaval	5/15/30						178,70	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,10	0,07	39,0	
Cașcaval 45%		16,00	15,36	3,99	4,15	0	59,60	
Paine alba		30,0	30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Terci din griș, lapte, unt	200						294,06	
Griș		37	36,63	4,40	0,37	24,54	130,77	
Lapte 2,5%		200	200	6,0	4,0	10	104,0	
Zahar		5	5	0	0	4,95	20,29	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Cacao cu lapte	200						132,81	
cacao		3	3		0,72	0,51	8,52	
Lapte 2.5 %		200	200	6,00	4,00	10,00	104,00	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Total dejun I				22,9	21,8	70,49		
Dejunul II							606.51	
Tartina cu magiun	10/50						156.55	
Magiun		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05	
Paine alba		50	50	4.05	0.6	24.0	133.50	
Paste fierte cu unt, casc.	150/5/15						306,17	
Paste din făină integrală		52	52,00	5,20	0,68	38,48	187,20	
Unt de Râșcani 82,5% de		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Cașcaval 45%		16	15,36	3,99	4,15		59,60	
Fructe poaspete portoc	200	200	170	1,02	0,34	31,62	119,0	
Ceai cu zahăr și lămîe	200/10						24,79	
Ceai infuzie		1,0						
zahăr		5				4,95	20,29	
lămîe		10	10	0,02	0,02	1,05	4,50	
Total dejun II				14,46	9,90	106,75		

Prânzul							964,40	
Salată din morcov cu mere si stafide	80/25						139,83	
morcov		80	64,0	0,83	0,06	4,48	26,24	
mere		25	22,00	0,09	0	2,49	10,34	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,5	1,5	0	1,5	0	13,5	
stafide		25	25	0,43	0,68	20,75	89,75	
Rasolnic	250/10						155,07	
cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
ceapă		25	21	0,36	0	2,0	8,82	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,2	
Arpacas		15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11	
castraveți murăți(cu continut de sare<1.5 gr.)		17	17	0,17	0,03	0,51	2,04	
Smântână prelucrăta termic		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
pătrunjel		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Piureu din mazare	100						171,02	
Mazare uscăta		46	45,77	10,53	0,46	24,26	143,72	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3,5	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30	
Bitoc din fileu de găină	1/50						126,38	
fileu de găină		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Paine alba		9	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03	
pesmeți		5	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodăta		0,5						
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	0,4	0,04	21,0	90,0	
Fructe proaspete banane	200	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6	
Paine alba	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10	
Paine *	30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
Total prânz				34,59	19,91	165,85		
TOTAL cl. 1-4				57,49	41,71	236,34	1569,97	30,20
TOTAL cl. 5-9				49,05	29,81	272,60	1570,91	28,00

*Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							601,47	
Tartina cu cașcaval 45%	15/30						139,70	
Paine alba		30	30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Cașcaval 45%		16	15,36	3,99	4,15	0	59,60	
Terci pe lapte din arnăuțca cu caise uscate	150/10						381,00	
Arnaut		57	56,43	6,77	0,56	37,81	201,46	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104,0	
Caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Ou fiert dietetic	1	45	45,0	5,09	3,92	0,39	55,98	
Ceai cu zahăr, lamaie	200						24,79	
Ceai infuzie		1	1					
zahar		5	5,00			4,95	20,29	
lamâie		10,0	10,0	0,02	0,02	1,05	4,5	
Total dejun I				24,50	17,63	76,95		
Dejunul II							634,77	
Terci din orz cu lapte și stafide	150/15						314,79	
Orz		38	37,96	3,53	0,42	27,71	117,30	
Lapte 2,5% grasime		200	200	6	4	10	104,0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
stafide		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Ou fiert dietetic	1	45	45,0	5,09	3,92	0,39	55,98	
Lapte fiert 2.5%	200	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0	
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri	1/50	1/50	50	5.5	1.50	39.50	160.0	
Total dejun II				26,41	18,60	100,10		
Prânzul							816,16	
Salata din rosii si castraveți	100						30,86	
Castraveti proaspeti		50	47,50	0,29		2,00	8,55	

Rosii proaspete		50	46,50	0,37		1,40	5,58	
Ceapă		12	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,5	1,5	0	1,5	0	13,50	
Supa cu cartofi și tăței de casă	250						118,01	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Tăței		10	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0,5						
verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Pește copt cu legume	50/50						119,61	
peste		125	75	12,75	1,28	0	59,25	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
ardei dulce		25	18,75	0,19	0	1,13	5,63	
faina		3	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74	
Sare iodată		0,5						
Mămăliguță	200						257,39	
Făină de porumb		67	67	6,7	2,68	44,89	217,75	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Compot din fructe uscate	200						132,79	
Fructe usc.		45	45	0,77	0,32	28,35	112,50	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
Pâine albă	30	30		2,70	0,90	14,40	77,40	
Total prânz				30,03	17,61	144,64		
TOTAL cl. 1-4				54,53	35,24	221,59	1417,63	30,20
TOTAL cl. 5-9				56,44	36,21	244,74	1450,93	28,00

* Paine din faina integrală

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							545,67	
Terci din hrișcă, zahăr și unt	150						293,59	
Hrisca		69	68,31	7,92	1,37	40,30	234,30	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,00	
Zahar		5	5	0	0	4,95	20,29	
Covrig (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)	60	60	60,00	6,00	1,8	47,70	192,00	
Ceai cu zahăr și lămâi	200/10						22,03	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
lămâi		10	10	0,06	0,02	0,54	1,74	
Mere coapte	1/65						38,05	
Mere		92	92	0,32	0	9,15	38,05	
Total dejun I				14,34	7,29	107,66		
Dejunul II							576,95	
Terci din arnăut cu curaga, unt	150						294,95	
Arnaut		57	56,43	6,77	0,56	37,81	201,46	
Curaga		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	0,4	0,4	21,0	90,00	
Covrig (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)	60	60	60,00	6,00	1,8	47,70	192,00	
Total dejun II				13,46	7,52	119,01		
Prânzul							822,03	
Vinegret	100						60,36	
Sfeclă fiarta		19,20	19,20	0,26	-	1,66	6,60	
Morcov fiert		12,50	12,50	0,13	0,01	0,70	4,10	
Cartofi		27,50	19,80	0,4	0,02	3,76	15,84	
Castraveti murati cu continut de sare<1.5 gr		17	17	0,17	0,03	0,51	2,04	
Ceapă		17,90	15,04	0,26	0	1,43	4,81	
Ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97	

nerafinat								
Supă țărănească cu smantana	250/10						120,30	
Varza		62	49,60	0,40		2,68	15,38	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Sare iodată		0,5						
Smantana 15% grasime prelucrata termic		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6	
Fileu înăbușit	50/50						106,47	
Piept de pui		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0,05						
Terci din orez	150	150					223,93	
Orez		51	50,49	3,69	1,01	31,81	184,29	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Compot din fructe proaspete	200	200					44,50	
Prune		45,6	40	0,29		5,34	24,21	
Zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Mere proaspete	200	200	200	0,7	0	19,89	82,72	
Pâine*	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Pâine albă	35	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30	
Total prânz				25,88	22,02	125,97		
TOTAL cl. 1-4				40,22	29,31	233,63	1367,70	30,20
TOTAL cl. 5-9				39,34	29,54	244,98	1398,98	28,00

* Pâine din faina integrală

Marți
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							593,69	
Paste din făină integrală fierte cu cașcaval(45%)	150/5/15						285,80	
Paste		52	52,00	5,20	0,68	38,48	187,20	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Cascaval 45%		16	15,36	3,99	4,15		59,60	
Ou fiert dietetic	1	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
Tartină cu unt	5/30						119,10	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Paine albă		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Cacao cu lapte	200						132,81	
cacao		3	3	0	0,72	0,51	8,52	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104,0	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Total dejun I				22,79	22,03	68,87		
Dejunul II							662,36	
Terci din griș cu lapte si unt	200						340,65	
Griș		50	49,75	5,94	0,5	33,17	176,72	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104,0	
Unt de Râșcani 82,5% de zahar		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Tartina cu unt	5/30						119,10	
Unt de Râșcani 82,5% de		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Paine din faina integrală		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Ceai cu zahăr și lămîe	200						22,03	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
lămîe		10	10	0,06	0,02	0,54	1,74	
Ou fiert	1	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
Fructe pr. (portoc)	200	200	200	1,4	0,42	30,8	124,6	
Total dejun II				20,99	17,67	99,32		
Prânzul							882,24	
Salată din legume proaspete	150						55,07	
Rosii		50	47,50	0,29		2,00	8,55	
Castraveți		50	46,50	0,37		1,40	5,58	

Ardei dulce		50	37,50	0,38	0	2,25	11,25	
Ceapă		10	8,40	0,14		0,80	2,69	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
Ciorba cu varză proaspata	250/10						120,30	
Varza proaspata		62	49,60	0,4	0	2,68	15,38	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Sare iodata		0,5						
Smantana prelucrata termic		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6	
Gulaș din carne de bovină	50/50						121,21	
carne de bovină		75	75	9,57	3,32	0	71,1	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
făină de grâu		4	4	0,40	0,04	2,92	14,32	
Legume coapte	200						218,10	
Cartofi		300	216,00	4,32	0,22	41,04	172,80	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,20	
Ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeață		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Sare iodata		0,5						
Suc 100% natural, zahăr<5 gr/100 ml	200	200	200	0,4	0,4	21	90,0	
Fructe proaspete(pere)	200	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06	
Pâine*	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10	
Pâine albă	30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
Total prânz				25,73	16,10	152,94		
TOTAL cl. 1-4				48,52	38,13	221,81	1475,93	30,20
TOTAL cl. 5-9				46,72	33,77	252,26	1544,60	28,00

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							569,76	
Terci din orez, lapte, curaga	150						320,35	
orez		34	33,66	2,46	0,67	21,21	122,86	
Lapte 2,5%		200	200	6,0	4,0	10,0	104,0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
curaga		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Tartină cu cașcaval, unt	5/20/30						197,32	
Cascaval 45%		21	20,16	5,24	5,44	0	78,22	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Paine alba		30	30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Băutură de măcieș	200						52,09	
măcieș		20	20	0,54	4,40	0,12	31,80	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Total dejun I				17,00	23,73	63,25		
Dejunul II							553,20	
Terci din fulgi ovăș, stafide și seminte de floarea soarelui	1/150						251,88	
Ovas		38	37,96	4,52	2,2	24,83	93,39	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Stafide		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65,0	
Tartină cu unt și cașcaval	5/20/30						197,32	
Cascaval 45%		21	20,16	5,24	5,44	0	78,22	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Paine alba		30,0	30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Lapte fiert		200	200	6	4	10	104,0	
Total dejun II				20,52	27,86	62,80		
Prânzul							854,12	

Salată vitaminizată	150						81,21	
Varză proaspătă		81,50	65,20	0,52		3,52	20,21	
Ceapă		12,0	10,08	0,17		0,96	4,23	
morcovi		12,5	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10	
Porumb dulce conservat(concentratia de zahar pana la 15g/100 gr		16,70	14,86	0,45	0,18	2,71	14,42	
Ardei dulce		50	37,50	0,38	0	2,25	11,25	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Ciorba cu fasole	250						144,75	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Fasole uscate		20	19,90	4,38	0,20	10,75	60,30	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,20	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Ardei dulce		5	3,76	0,04	0	0,23	1,13	
Sare iodată		0,5						
Tefteluțe în sos	60/30						133,95	
Fileu de pui		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Paine alba		8	8,00	0,65	0,10	3,84	21,36	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Faina		4	4,00	0,40	0,04	2,92	14,32	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0,5						
Pireu cartofi	450						186,60	
Cartofi		210	151,20	3,02	0,15	28,73	120,96	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Lapte 2,5%		50	50	1,5	1,0	2,5	26,0	
Bautură de lămâie	200						25,51	
Lămâie		30	30	0,18	0,05	1,62	5,22	
Zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
banane		200	174	1,22	0,35	31,32	124,60	
Pâine*	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10	
Pâine albă	30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
Total prânz				31,19	21,30	143,72		
TOTAL cl. 1-4				48,19	45,03	206,97	1423,88	30,20
TOTAL cl. 5-9				51,71	49,16	206,52	1407,32	28,00

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							552,90	
Budincă din brânză de vaci si stafide	150/10						420,09	
Branza 9% grăsime		144	144,00	23,04	12,96	1,44	289,44	
Crupa de gris		12	11,88	1,43	0,12	7,96	42,41	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Ou		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44	
Pesmeti fără grăsime hidrogenizate, adaosuri, E-uri		5	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90	
Stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Cacao cu lapte	200						132,81	
cacao		3	3	0	0	4,95	8,52	
Lapte 2,5%		200	200	6,00	4,00	10,00	104,00	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Total dejun I				32,22	21,34	40,09		
Dejunul II							524,09	
Budincă cu magiun si stafide	150/10						420,09	
Branza 9% grasime		144	144,00	23,04	12,96	1,44	289,44	
Crupa de gris		12	11,88	1,43	0,12	7,96	42,41	
Ou		10	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Pesmeti		5	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90	
Stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Lapte fiert 2.5% grasime	200	200		6,0	4,0	10,0	104,0	
Total dejun II				32,22	21,34	30,19		
Prânzul							934,25	
Salata din sfecla cu prune, seminte de in	100						167,88	
Sfecla fiarta		100	80	1,36	0	8,64	34,40	
Prune uscate f/s		20	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2,00		1,98		17,98	
Seminte de in		10	10	2	7	1,72	65,5	

Supă cu cartofi și tăței de casă din făină integrală	250						140,92	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	0,03	38,02	
Tăietei de casa		10	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Smântână 15% grăsime prelucrată termic		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6	
Sare iodată		0,5						
Pilaf din fileu de găină	50/150						312,44	
Fileu de pui		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Orez		57	56,43	4,12	1,13	35,55	205,97	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,20	
Ceai cu zahăr	200						20,29	
Ceai infuzie		1	1					
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Fructe proaspete mere	200							
Mere		200	176	0,7	0	19,89	82,72	
Pâine albă	40	40/40		3,24	0,48	19,20	106,80	
Pâine *	40			3,60	1,20	19,20	103,20	
Total prânz				27,89	17,22	139,74		
TOTAL cl. 1-4				60,11	38,56	179,83	1487,15	30,20
TOTAL cl. 5-9				60,11	38,56	169,93	1458,34	28,00

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(g)	Net(g)					
Dejunul I							509,93	
Pârjoală din fileu de pui	50						140,84	
fileu		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Paine albă		12	12	0,97	0,14	5,76	32,04	
pesmeți		7,5	7,5	0,68	0,23	3,6	19,35	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Legume coapte	200						218,10	
Cartofi		300	216,00	4,32	0,22	41,04	172,80	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeață		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Tartină cu magiun	20/30						126,20	
Magiun din mere		20	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10	
Paine albă		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Ceai cu zahăr și lămâie	200						24,79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Lămâie		10	10	0,20	0,02	1,05	4,50	
Total dejun I				20,56	11,58	90,79		
Dejunul II							558,63	
Pârjoală din fileu de pui	50						140,84	
fileu		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Paine albă		12	12	0,97	0,14	5,76	32,04	
pesmeți		7,5	7,5	0,68	0,23	3,6	19,35	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Terci din arnăut	150						241,10	
arnăut		57	56,43	6,77	0,56	37,81	201,46	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Băutură din măcieș	200						52,09	
măcieș		20	20	0,54	4,40	0,12	31,80	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Fructe proaspete banane	200	200	140	1,4	0,42	30,8	124,60	

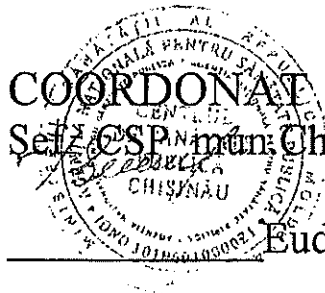
Total dejun II				21,31	17,69	86,24		
Prânzul							877,84	
Salată din morcov, măr și semințe de floarea soarelui	100/10						161,38	
Morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,80	
Măr		25	22,00	0,09		2,49	10,34	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Semințe de floarea soarelui		10	10,00	2,00	7,00	1,00	65,00	
Supă de cartofi cu arpacaș	250						114,37	
cartofi		66,5	47,88	0,96	0,05	9,1	38,30	
arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0.5	0.5					
patrunjel		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Pește copt cu legume	50/50						119,61	
peste		125	75,1	12,75	1,28	0	59,25	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
Ardei dulce		25	18,75	0,19	0	1,13	5,63	
Făină de grâu		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74	
Terci din hrișcă	150						273,94	
Crupă de hrișcă		69	68,3	7,92	1,37	40,30	273,94	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Ceai cu zahăr și lămâie	200						24,79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
lămâie		10	6	0,02	0,02	1,05	4,50	
Pâine albă	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Paine *	35	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30	
Total prânz				33,66	24,74	115,08		
TOTAL cl. 1-4				54,22	36,32	205,87	1387,77	30,20
TOTAL cl. 5-9				54,97	42,43	201,32	1436,47	28,00

* Paine din faina integrală

Total dejun II				21,31	17,69	86,24		
Prânzul							877,84	
Salată din morcov, măr și semințe de floarea soarelui	100/10						161,38	
Morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,80	
Măr		25	22,00	0,09		2,49	10,34	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Semințe de floarea soarelui		10	10,00	2,00	7,00	1,00	65,00	
Supă de cartofi cu arpacaș	250						114,37	
cartofi		66,5	47,88	0,96	0,05	9,1	38,30	
arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0.5	0.5					
patrunjel		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Pește copt cu legume	50/50						119,61	
peste		125	75,1	12,75	1,28	0	59,25	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
Ardei dulce		25	18,75	0,19	0	1,13	5,63	
Făină de grâu		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74	
Terci din hrișcă	150						273,94	
Crupă de hrișcă		69	68,3	7,92	1,37	40,30	273,94	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Ceai cu zahăr și lămâie	200						24,79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
lămâie		10	6	0,02	0,02	1,05	4,50	
Pâine albă	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Paine *	35	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30	
Total prânz				33,66	24,74	115,08		
TOTAL cl. 1-4				54,22	36,32	205,87	1387,77	30,20
TOTAL cl. 5-9				54,97	42,43	201,32	1436,47	28,00

* Paine din faina integrală

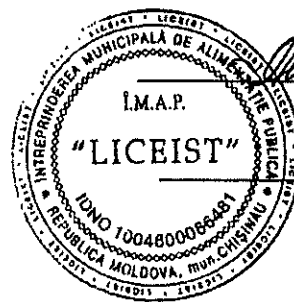
COORDONAT
Șeful CSP nr. 1 Chișinău



Eudochia Teaci

14. 12. 2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

05. 12. 2022

MENIU - MODEL

pentru cantinele din instituțiile de educație timpurie (5-7 ani)
cu regim de activitate de 10,5 ore a ÎMAP „LICEIST”
(sector Buiucani și sector Centru) pentru anul 2022-2023
(sezon iarnă-primăvară)

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 2022 -2023 sezon (iarnă-primăvară)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu dovleac/măr	1/120/35	81	65,8	3,34	1,89	22,67	126,91
	fulgi de ovăz		25	24,80	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,1	9,1
2	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/10/9	60	59,6	5,82	11,27	19,33	210,15
	pâine din făină 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
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	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					9,22	13,18	46,5	355,03
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/176	200	176	0,70	0	19,89	82,72
Total Gustarea I					0,70	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Legume 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	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/200/35/5	151,8	116,7	10,87	4,52	11,88	96,62
	fileu de pui		55	40	10	0,8	0,4	45,6
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	tomate în suc lor		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	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
	verdeț		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
3	Gulaș din fileu de pui	1/90	112,4	90,8	20,14	3,62	6,93	111,89
	fileu de pui		100	80	20	1,6	0,8	91,2
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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 ceapă	1/140	172	155,7	3,02	2,3	20,04	68,43
	păstăi verzi congelate		150	137	2,73	0,27	7,78	45,05
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	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 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
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					37,43	11,7	67,54	417,93
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu gem/magiun	1/120/10	137	135	18,57	14,02	13,70	303,26
	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		6	5,94	0,71	0,06	2,09	21,21

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr							
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	gem/magiun		2	2	0	2	0	18
2	Chefir 2,5% grăsimi	1/200	200	200	0,14	0,01	6,58	23,05
Total Cina					6	0,1	6	92
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					24,57	14,12	19,70	395,26
ZIUA A DOUA - MARȚI					7,192	39,00	153,63	1250,94
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	176	175,8	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de mei		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		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină 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	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					10,28	13,54	48,59	369,01
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
Total Gustarea I					0,72	0,18	27	104,4
Prânz								
1	Salată vitaminosă cu miez de nuci	1/50/5	67	57	1,4	5,52	5	70,93
	morcov		35	28	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
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Bors cu sfeclă roșie și smântână	1/200/5	191,8	154	2,55	3,69	21,74	102,64
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,7
	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
	fulpină 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% grăsimi (trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoale din fileu de pește cu sos alb	1/75/30	180,4	124	13,04	4,82	12,72	111,11
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsimi		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	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		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Cuscus cu unt	1/120	32,4	32,4	3,02	2,02	22,23	121,22
	cuscus cu unt		30	30,0	3	0,38	22,2	108
	unt fără grăsimi vegetale		2	2,0	0,02	1,64	0,03	13,22
	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
	mere		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	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
6	Pâine din făină integrală	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					23,15	17,31	88,80	539,11
Cina								
1	Salată din brocoli, conopidă, roșii	1/140	197,0	140,9	3,3	2,09	45,75	68,57
	brocoli		80	50,4	1,44	0	4,32	24,48
	conopidă		80	56,0	1,6	0,08	40	20
	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	Omletă naturală	1/100	122	110	11,08	10,43	2,28	145,67
	ouă de găină de categorie «Extră»		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	15,7
	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	Compot din fructe proaspete	1/200	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina					17,76	13,04	75,60	353,73
TOTAL ZIUA A DOUA - MAREI					51,91	44,07	239,90	1366,25
ZIUA A TREIA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte	1/200	176	176	5,97	5,04	23,96	179,72
	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 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
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					14,42	11,70	53,54	394,80
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
Total Gustarea I					1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz								
1	Salată din sfeclă roșie cu semințe de susan	1/50/5	67	55	2,31	5,51	8,87	82,67
	sfeclă roșie fiartă		55	44	1,22	0	7,78	30,96
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu fasole, smântână și crutoane	1/200/20	136,8	117	6,22	4,09	34,11	169,84
	fasole		15	14,9	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	9,2	4,03
	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	0,3	1,9
	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
	verdețată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	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	9,6	53,4
3	Pirjoale din carne de porcină	1/75	114,4	97,8	2,04	14,54	14,82	129,85
	carne de porcină		100	85,0	1,7	12,5	7,23	102
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
4	Pireu de cartofi	1/100	170,4	128	2,76	0,51	21,52	96,8
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	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					16,44	25,68	103,53	596,99
Cina								
1	Coptură în asortiment cu stafide	1/100	98	96,1	7,16	6,11	44,65	267,5
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	4,5	0,45	32,85	161,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	stafide		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	0,2	9,2	54
Total Cina					8,84	6,31	53,85	321,5
TOTAL ZIUA A TREIA - MIERCURI					40,92	44,03	242,24	1439,35
ZIUA A PATRA - JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă/grâu cu lapte	1/200	176	176	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de hrișcă/grâu		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		4	4	0	0	3,96	16,23
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	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					10,28	13,54	48,59	369,01
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - portocale	1/140	200	140	1,26	0,14	15,4	65,8
Total Gustarea I					1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz								
1	Salată din rădăcină de țelină, morcov și semințe de in	1/50/5	67	52	1,26	5,56	3,17	63,95
	rădăcină de țelină		30	21	0,15	0,04	0,63	3,36
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințem de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu arpacaș, smântână	1/200/5	121,8	101	2,54	3,74	23,76	109,21
	crupe de arpacaș		10	9,9	1,19	0,1	6,63	35,34
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	roșii		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	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 calorica, kcal
3	Carné de curcan cu varză înăbușită	1/140	262,8	209	25,98	2,47	11,31	220,67
	fileu de curcan		130	100	25	0,4	0	170
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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		0,8	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	8,3	35,9
	zahăr		3	3	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					32,92	13,03	65,35	527,04
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere	1/140	158	151	14,89	11,39	28,41	304,07
	brânză de vaci		50	50	8	4,5	0,5	100,5
	ouă de găină de categorie «Extră»		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
	iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr		10	10	0,2	0,3	0,4	5
	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		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
2	Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					18,89	17,39	36,41	404,07
TOTAL ZIUA A PATRA - JOI					63,35	34,10	165,75	1065,92
ZIUA A CINCEA - VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de orz cu lapte	1/200	176	176	6,9	4,84	24,76	178,14
	crupe de orz		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		4	4	0	0	3,96	16,23
2	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, fumarat de fier, acid folic		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
3	Lapte fierț 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					19,04	12,19	55,04	430,77
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane și miez de nuci	1/140/5	200	140	2,4	3,92	31,66	157,35
	banane		200	140	1,4	0,42	30,8	124,6
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
Total Gustarea I					2,4	3,92	31,66	157,35
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	136,8	112	3,04	3,98	27,24	128,04
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,8	72
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	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

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	10,8
3	Fileu de pește înăbușit cu legume	1/75	142,4	87,2	11,87	3,19	6,69	78,01
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Pilaf de orez cu legume	1/100	82,4	69,9	2,31	2,53	23,86	122,19
	boabe de orez		25	24,8	1,81	0,5	15,59	90,34
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	47	0,18	0	7,94	32,85
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		3	3	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					20,54	10,69	82,77	451,36

Cina

1	Vinegretă din legume fierte	1/140	197	164	3,25	2,13	16,99	87,44
	sfeclă roșie		90	72	1,22	0	7,78	30,96
	cartofi		30	21,6	0,43	0,02	4,1	17,28
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mazăre verde conservată (tratată termic)		20	20	1	0,04	2,6	8
	castraveți murați cu conținut de sare pînă la 1,5gr.per 100gr.produs		20	20	0,2	0,04	0,6	2,4
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Ou fiert - de găină de categorie «Extra»	1/52	60	52,2	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	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
4	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					13,45	8,1	47,98	316,96
TOTAL ZIUA A CINCEA - VINERI					55,13	34,9	217,45	1556,44

ZIUA A ȘASEA - LUNI

Dejun

1	Paste fierte cu unt	1/120	42	42	4,02	2,16	29,63	157,22
	paste făinoase - diverse		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Tartină cu unt și brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/9	60	59,6	5,82	11,27	19,33	210,15
	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
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	0	37,25
3	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					9,9	13,45	53,46	385,34

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	35	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	rosii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/30/5	148,8	112	7,38	7,01	12,47	126,77
	șold de pui dezosat, fără piele		50	36	6,23	3,24	0,68	58,32
	rădăcină de telină		50	36	0,15	0,01	0,01	0,5

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	orez		5	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07
	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 %		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc lămâie		2	1,2	0,01	0	0,11	0,35
	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	Carne de pui cu varză înăbușită	1/150	222,8	172	13,44	8,55	12,68	167,31
	șold de pui dezosat, fără piele		90	63	12,46	6,48	1,37	116,64
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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		0,8	0,8	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	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					24,1	16,59	50,56	417,04
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu stafide, gem/magiun	1/120/10	153	151	19,2	14,35	25,68	355,85
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,29	0,13	18,66
	stafide		10	10,00	0,17	0,27	8,3	35,9
	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		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6	0,1	6	92
Total Cina					25,2	14,45	31,68	447,85
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					39,9	14,49	155,59	1332,95
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Supă din orez cu lapte	1/200	176	175,8	5,97	5,04	23,96	179,72
	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 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
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	14,2	10,2	0,06	0,02	4,5	17,97
	ceai		0,2	0,2	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					9,35	13,74	47,79	370,59
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - pere	1/180	200	180	0,72	0,18	27	104,4
Total Gustarea I					0,72	0,18	27	104,4
Prânz								
1	Salată vitaminoasă cu semințe de in	1/50/5	62	53	1,2	5,52	5	70,93
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	mere		25	22	0,08	0	0,16	0,68

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
-	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	191,80	154,3	2,55	3,69	21,74	102,64
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,7
	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	Fileu de pește copt cu legume	1/75	142,4	87,2	11,87	3,19	6,69	81,89
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	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	1/120	27,4	27,2	2,99	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 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,4	0,4	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	53	47	0,18	0	7,94	32,85
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Prânzul					21,76	15,28	73,82	471,13
Cina								
1	Salată din brocoli, conopidă, roșii	1/140	197	156,1	3,30	2,09	45,75	68,57
	brocoli		80	57,6	1,44	0	4,32	24,48
	conopidă		80	64	1,6	0,08	40	20
	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	Omletă 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 folie și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
4	Compot din fructe uscate	1/200	13	13	0,17	0,27	11,27	48,07
	prune		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina					17,79	13,27	78,50	369,01
TOTAL ZIUA A SAPTEA - MARTI					49,62	42,47	227,11	1315,13
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte, dovleac/măr	1/200/35	226	211	7,25	4,84	26,86	187,24
	crupe de griș		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		4	4	0	0	3,96	16,23
	dovleac/ măr		50	35	0,35	0	2,1	9,1
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Lapte fierț 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					16,4	9,87	57,69	375,82

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Fruite proaspete de sezon - struguri	1/170	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06
Total Gustarea I					1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz								
1	Salată din legume naturale cu semințe de floarea soarelui	1/50/5	62	54,5	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
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	126,8	107	6,35	4,04	34,76	174,22
	mazăre uscată		15	14,9	3,43	0,15	7,91	46,86
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	verdeajă		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% grăsimi (trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe (crutoane)		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Perişoare din carne de porcină	1/75	114,4	97,8	2,04	14,54	14,82	129,85
	carne de porcină		100	85	1,7	12,5	7,23	102
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	făină de grâu 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		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/100	162,4	124	2,18	2,17	28,73	95,2
	cartofi		110	79,2	1,58	0,08	15,05	63,36
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	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
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	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					15,12	27,52	108,61	593,82
Cina								
1	Coptură în asortiment cu miez de nuci	1/100	93	91,1	7,97	9,32	37,21	264,35
	făină albă fortificată cu acid folic și Fe		45	45	4,5	0,45	32,85	161,1
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,68	1,29	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		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		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Suc 100% din fructe cu mal puțin de 5g de zaharuri per 100g produs	1/200	200	200	1,68	0,2	9,2	54
Total Cina					9,65	9,52	46,41	318,35
TOTAL ZIUA APORTA MIERCURI					42,39	47,26	244,03	1408,05
ZIUA A NOUA -- JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă/orz cu lapte	1/200	176	176	6,90	4,84	24,76	178,14
	crupe de hrișcă/orz		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizati 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		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	pâine din făină de grâu integrală 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	4,5	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					10,28	13,54	48,59	369,01
Gustarea I								
1	Fruite proaspete de sezon - banane	1/140	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6
Total Gustarea I					1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz								
1	Legume 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	Supă Țărănească cu smântână	1/200/5	191,8	154	1,83	3,69	17,42	93,04
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,8
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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
	verdeță		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	Pilaf cu carne de curcan și legume	1/140	196,8	162	27,08	2,91	22,46	284,11
	fileu de curcan		130	100	25	0,4	0	170
	boabe de orez		24	23,8	1,73	0,48	14,97	86,72
	rosii proaspete		20	19	0,11	0	0,8	3,42
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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	8,3	35,9
	zahăr		3	3	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					32,31	7,86	68,57	518,24
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu semințe de susan	1/120/5	132	130	19,43	17,49	7,98	312,96
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,1	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,71	0,06	3,98	21,21
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,02	1,62	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					23,43	23,49	15,98	412,96
TOTAL ZIUA ANNOUA - JOI					67,42	45,31	163,94	1424,81

ZIUA A ZECEA – VINERI

Dejun								
1	Ou fiert	1/50	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	ou de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10	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
3	Lapte 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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Total Dejunul I					18,93	12,57	30,80	327,28
Gustarea I								
1	Fruite proaspete - portocală și miez de nuci	1/140/5	205	145	2,26	3,64	16,26	98,55
	portocale		200	140	1,26	0,14	15,4	65,80
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
Total Gustarea I					2,26	3,64	16,26	98,55
Prânz								
1	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	136,8	112	3,04	3,98	27,24	128,04
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,8	72
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,6
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	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
2	Pirjoală din fileu de pește	1/75	134,4	81	11,97	3,2	7,59	81,89
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	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		0,4	0,4	0	0	0	0
3	Sfeclă înăbușită	1/130	187,4	150	2,54	2,01	15,78	80,88
	sfeclă roșie		180	144	2,45	0	15,55	61,92
	praz		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Compot fructe proaspete	1/150	53	39	0,14	0,04	8,37	32,69
	gutue		50	36	0,14	0,04	5,4	20,52
	zahăr		3	3	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					20,66	10,22	74,82	408,64
Cina								
1	Terci din crupe de grâu cu lapte	1/200	176	176	6,9	4,84	24,76	178,14
	crupe de grâu		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		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
3	Compot din fructe uscate	1/200	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
Total Cina					10,31	5,59	55,23	333,01
TOTAL ZIUA AZECEA - VINURI					52,16	32,02	177,11	1167,48
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor dinurse sigure								