

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Eudochia Teacă

29 01 2021



APROBAT

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavaloi

26 01 2021



MENIU - MODEL

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie

cu regim de activitate de 9,5-10 ore

din orașul Chişinău pentru anul 2020 – 2021 (sezon iarnă-primăvară)

Chişinău 2021

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7ani)
 cu regim de activitate de 9,5-10 ore
 din orașul Chișinău pentru anul 2020 -2021 sezon (iarnă – primăvară)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz și semințe	110	41	40,97	4,19	6,3	24,88	133,03
	fulgi de ovăz		30	29,97	3,57	1,74	19,6	73,73
	Semințe: in,susan		3	3	0,6	2,1	0,3	19,5
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4
	zahăr		5	5			4,95	17,4
2	Fructe coapte cu dovleac	70	95	71,6	1,69	0,08	10,72	48,04
	mere, portocale		20/20	31,6	0,2	0,01	2,53	14,85
	Fructe uscate: prune,caise uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	dovleac		45	30	1,32		1,89	8,19
3	Ceai cu lămâie:	200	11,2	9,2	0,03	0,01	6,21	21,75
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		6	6			5,94	20,88
	ceai		0,2	0,2				
4	Tartina cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	40/8/11,5	60	59,52	6,29	10,15	19,27	211,34
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		12	11,5	3	3,11		44,7
	unt fără grăsimi vegetale		8	8	0,05	6,56	0,07	59,84
Total Dejunul I					12,2	16,54	61,08	414,16
II Dejun								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Fruite proaspete : mere	92,4	105	92,4	0,37		10,44	43,43
Prânz								
1	Salata de legume	68	83	68	2,22	6,18	7,05	82,82
	sfeclă roșie		70	56	0,95		6,05	24,08
	nuci		6	6	1,2	4,2	0,6	39
	praz		5	4	0,07		0,4	1,76
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98
2	Supă cu boboase și smântână :	200	144,6	115,9	4	7,81	18,73	157,63
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	fasole		10	9,85	2,19	0,1	5,37	30,15
	cartofi		80	57,69	1,15	0,06	10,94	46,08
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	verdeață		3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
	sare		1,6	1,6				
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	3	Ou fiert / Piure de cartofi	154/52,2	313	246,2	11,02	9,45	31,15
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,56
	cartofi		209	150	3,01	0,15	28,59	120,38
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8
	unt fără grăsimi vegetale		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Compot fructe uscate	200	15	15	0,17	0,07	11,25	42,4
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					21,01	24,71	87,38	631,71
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu gem de fructe	150/15	207	205,3	23,39	17,39	23,02	399,41
	brânză de vaci 5% grăsime		120	120	19,2	10,8	1,2	241,2
	crupe de griș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34,1
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8
	zahăr		4	4			3,96	13,92
	ouă de găină de categorie «Extra»		13	11,31	1,47	1,13	0,11	16,17
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,24
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	gem de fructe		15	15	0,38	0,15	8,46	33
2	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Cina					29,39	21,39	33,02	503,41
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					62,97	62,64	191,92	1592,71
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	200	228	227,9	8,27	6,6	29,51	212,06
	crupe de griș		20	19,9	2,25	0,14	14,53	68,26
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	Ceai cu lămâie:	200	14,2	11,8	0,04	0,01	8,24	28,88
	Lămâie		6	3,6	0,04	0,01	0,32	1,04
	Zahăr		8	8			7,92	27,84
	Ceai		0,2	0,2				
3	Tartina cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	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		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					11,61	15,29	57,04	422,54
II Dejun								
1	Fructe proaspete : mere	132	150	132	0,53		14,92	62,04
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
Total Dejunul II			175	157	3,28	0,75	34,67	142,04
Prânz								
1	Muraturi cu conținut de sare pînă la 1,5g per 100 g produs	55	55	55	0,55	0,11	1,65	6,6
2	Supă de legume și smântână	200	181,6	141,4	2,68	5,02	18,44	120,98
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,98
	varză		30	24	0,19		1,3	7,44
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	sare		1,6	1,6				
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per l	150	150	0,3		16,5		69
	Total cina				20,91	27,79	31,75	493,11
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					67,92	62,93	189,72	1681,34
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	200	230	229,8	8,21	8,93	29,45	233,64
	Crupe de mei		20	19,8	2,18	0,83	14,45	74,84
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	unt fără grăsimi vegetale		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
	Total Dejunul I				12,76	15,06	52,95	402,64
II Dejun								
1	Fructe proaspete : portocale	105	150	105	0,95	0,11	11,55	49,35
Prânz								
1	Salată din legume proaspete:	55	62	55	0,4	1,99	2,56	29,39
	roșii		40	38	0,23		1,6	6,84
	ardei gras		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	țelină tulpină		5	3,5	0,02	0,01	0,11	0,56
	ceapă		5	4	0,07		0,4	1,76
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98
2	Supă cu paste făinoase și smântână:	200	162	127,8	3,5	6,76	24,56	164,46

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	paste fainoase		10	10	1	0,1	7,4	36
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
3	Carne de pui cu varză înăbușită	170/97,5	344	271,2	21,77	13,92	15,08	216,01
	carne de pui		130	97,5	20,28	8,58	5,85	116,03
	morcov		20	16	0,2	0,02	1,12	6,56
	ceapă		8	6,72	0,11		0,64	2,82
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	tulpină de țelină		10	7	0,04	0,02	0,22	1,12
	unt fără grăsimi vegetale		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	varză		160	128	1,02		6,91	39,68
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
4	Compot de fructe uscate	200	15	15	0,17	0,07	11,25	42,4
	mere uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Total Prânzul				29,44	23,94	72,65	555,46
Cina								
1	Păpănași copti în rolă cu brânză de vaci și magiun	160/15	178	176	22,42	19,51	38,4	463,35
	brânză de vaci 5% grăsime		100	100	16	9	1	201

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34,13
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	făină de grâu		22	22	2,2	0,22	16,06	78,76
	unt fără grăsimi vegetale		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	magiun		15	15	0,38	0,15	8,46	33
	semințe		5	5	1	3,5	0,5	32,5
2	Lapte cu cacao	150	157	157	4,9	3,28	13,53	99,98
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	cacao		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	zahăr		5	5			4,95	17,4
Total Cina					27,32	22,79	51,93	563,33
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					70,47	61,90	189,08	1570,78
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe grâu cu lapte și nuci	200	183	182,8	8,7	9,16	26,25	221,07
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,5	3	7,5	78
	crupe de grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	nuci		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	zahăr		5	5			4,95	17,44
2	Lapte fiert	180	180	180	5,4	3,6	9	93
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		180	180	5,4	3,6	9	93
3	Tartina cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					17,4	21,44	54,54	495,67
II Dejun								
1	Fructe proaspete : banane	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
Prânz								
1	Legume proaspete: ardei dulci	45	60	45	0,45		2,7	13,5
2	Supă cu perișoare cu smântână:	200	196,6	153,6	11,52	9,6	24,69	195,11
	Perișoare :							
	fileu de pui		40	30	8,32	3,52	2,4	47,6
	ceapă		5	4,2	0,07		0,4	1,76
	faina de grâu		7	7	0,7	0,07	5,11	25,06
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	ceapa		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	sare		1,6	1,6				
3	Tocăniță de fasole verde cu cartofi și fileu de pui	175/85	308	259,5	26,73	14,64	21,79	255
	fileu de pui		110	85	22,88	9,68	6,6	130,9
	cartofi		60	43	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		10	8	0,14		0,8	3,53

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	fasole verde		100	100	2,5	0,3	4,7	36
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	pastă de tomate		3	3	0,16		0,45	2,55
	ardei dulci		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
4	Compot din fructe uscate	200	15	15	0,17	0,07	11,25	42,4
	caise uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					42,47	25,51	79,63	609,21
Cina								
1	Paste făinoase fierte cu unt/pește copt cu legume	120/85	191	135,5	15,48	6,89	33,43	296,66
	fileu de pește (Merluciu)		115	65,55	11,14	3,08		95,7
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapa		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ardei gras		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		2	2			1,98	17,98
	paste făinoase		40	40	4	0,52	29,6	144
	unt fără grăsimi vegetale		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	Legume proaspete: roșii	47,5	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200	13,2	10,8	0,04	0,01	7,25	25,4
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		7	7			6,93	24,36
	lămâie		6	3,6	0,04	0,01	0,32	1,04
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Total Cina					19,05	7,38	61,88	437,41
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					79,93	54,63	218,23	1632,00
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Supă de lapte cu hrișcă	200	228	227,8	8,32	6,86	26,66	211,75
	hrișcă		20	19,8	2,3	0,4	11,68	67,91
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	zahăr		5	5			4,95	17,4
2	Ceai cu zahăr și lămâie	200	13,2	10,8	0,04	0,01	7,25	25,4
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		7	7			6,93	24,36
	lămâie		6	3,6	0,04	0,01	0,32	1,04
3	Tartina cu unt și brânză cu cheag tare	40/10/12,5	63	62,5	6,54	12,05	19,29	230,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		13	12,5	3,24	3,37		48,42
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					14,9	18,92	53,2	467,17
II Dejun								
1	Fructe proaspete : mandarine	111	150	111			88,8	42,18
	semințe (miez de nucă)	10	10	10	2	7	1	65
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
Total Dejunul II					4,75	7,75	109,55	187,18
Prânz								
1	Legume proaspete: morcov	40	50	40	5,52	0,04	2,8	16,4
2	Ciorbă de conopidă cu smântână	200	191,6	147,5	3,12	5,03	34,8	113,38

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	conopidă		50	40	0,8	0,04	20	10
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	rădăcină pătrunjel		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18
	răd.de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	ardei gras		8	6	0,06		0,36	1,8
	sare		1,6	1,6				
3	Tocăniță din carne de curcan cu legume	140/75	296	222,5	19,52	9,87	28,05	234,55
	carne de curcan		110	82	17,16	7,26	4,95	98,18
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3			2,97	26,97
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ardei dulci		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	cartofi		130	93,6	1,87	0,09	17,78	74,88
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	tulpină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g	150	150	150	0,3		1,65	69
5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					32,06	16,14	86,5	536,53
Cina								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Omletă cu semințe de susan	70	107	99,2	8,8	11,45	2,94	145,4
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	semințe:susan		4	4	0,8	2,8	0,4	26
2	Salată de legume fierte	110	142	110	1,89	2,06	13,3	75,74
	Sfeclă roșie		50	40	0,68		4,32	17,2
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	praz		10	8	0,18	0,02	0,46	1,92
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
3	Chefir 2,5% grasimi	200	200	200	6	0,1	6	92
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					19,93	14,09	41,44	419,94
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					71,64	56,9	290,69	1610,82
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Terci din crupe de orz cu nuci/dovleac	145	98	82,9	6,16	4,79	33,96	193,55
	crupe de orz		30	29,9	2,79	0,33	21,88	92,61
	nuci		10	10	3	2	5	52
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	dovleac		50	35	0,35		2,1	9,1
2	Ceai cu lămâie	200	12,2	10,2	0,03	0,01	7,2	25,23
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2				

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Maşa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		7	7			6,93	24,36
3	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45%grăsime	40/10/11,5	62	61,5	6,3	11,79	19,29	226,3
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%grăsime		12	11,5	3	3,11		44,7
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					12,49	16,59	60,45	445,08
II Dejun								
1	Fructe proaspete: mere	127	145	127,6	0,51		14,42	59,97
Prânz								
1	Salată: "Gingășie"	60	74	59,4	1,93	5,53	21,22	63,73
	conopidă		50	40	0,8	0,04	20	10
	ceapă		5	4,2	0,07		0,4	1,76
	tulpină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
	suc de lămâie		2	1,2	0,01	0	0,11	0,37
2	Ciorbă cu castraveți murați și arpacaș	200	199,6	167,3	8,36	6,39	24,65	159,33
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	castraveți murați		50	50	5	0,1	1,5	6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	tomate în suc propriu		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95
	crupă de arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	sare		1,6	1,6				
3	Garnitură simplă cu mazăre verde / Ou fiert	150/52,2	260	201,4	10,49	7,91	27,97	207,39
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	cartofi		180	129,6	2,59	0,13	24,62	103,68
	mazăre verde		15	15	0,75	0,03	1,95	6
	verdeață		2	1,6	0,34	0,07	0,85	0,62
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g	150	150	150	0,3		16,5	69
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,12	19,2	103,2
Total Prânzul					24,68	20,95	109,54	602,65
Cina								
1	Colțunași lenoși din brânză cu unt:	180	171	169,4	23,1	14,59	35,35	424,88
	brânză de vaci 5%		110	110	17,6	9,9	1,1	221,1
	făină de grâu		30	30	3	0,3	21,9	107,4
	crupe de griș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34,13
	ouă de găină de categorie «Extra»		12	10,44	1,36	1,04	0,1	14,93
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	unt fără grăsimi vegetale		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	200	200	200	6	4	10	104
Total Cina					29,1	18,59	45,35	528,88
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					66,78	56,13	229,76	1636,58
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	200	228	227,8	8,2	7,29	29,43	218,68

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	crupe de mei		20	19,8	2,18	0,83	14,45	74,84
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	zahăr		5	5			4,95	17,4
2	Ceai	200	200	7,2	0	0	6,93	24,36
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		7	7			6,93	24,36
3	Tartină cu unt și gem de fructe	40/10/15	65	65	3,4	8,68	27,99	221,65
	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		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	gem de fructe		15	15	0,1		8,7	40,05
Total Dejunul I					11,6	15,97	64,35	464,69
II Dejun								
1	Fructe proaspete : mere	132	150	132	0,53		14,92	62,04
Prânz								
1	Legume proaspete: ardei dulci	38	50	38	0,38		2,25	11,25
	Supă de brocoli cu smântână	200	231,6	180,4	3,66	5,03	20,71	133,66
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	brocoli		70	56	1,12		3,36	19,04
2	țelina		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		1,6	1,6				
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
3	Pârjoale din carne de vită cu cartofi înăbușiți	150/75	321	242,1	19,91	13,39	27,84	312,52
	Pârjoale: carne de vită		110	82,5	16,67	5,78		123,75
	ceapă		5	4,2	0,07		0,4	1,76
	făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	cartofi		160	115	2,3	0,12	21,89	92,16
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	tomate în suc propriu		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
4	Chefir 2,5% grăsime	200	200	200	6	0,1	6	92
5	Crutoane din pâine de seară	40	40	40	3,6	3,6	1,2	103,2
Total Prânzul					33,55	22,12	58	652,63
Cina								
	Pește copt cu orez și legume	150/62	206	152,7	14,8	8,06	24,75	262,18
	fileu de pește (Merluciu)		110	62,7	10,66	2,95		91,54
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71	108,41
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,3	0,14		0,8	3,53
	mazăre conservată		33	33	1,65	0,07	4,29	13,2

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per l	150	150	150	0,3		16,5	69
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					18,34	8,54	60,45	437,98
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					64,02	46,63	197,72	1617,34
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
	Terci din fulgi de ovăz cu lapte	200	228	228	8,4	7,62	28,05	192,99
	fulgi de ovăz		20	19,98	2,38	1,16	13,07	49,15
1	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		5	5			4,95	17,4
2	Ceai cu lămâie:	200	12,2	10,2	0,03	0,01	7,2	25,23
	zahăr		7	7			6,93	24,36
	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	Tartină cu unt :	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	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		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					11,73	16,31	54,54	399,82
II Dejun								
1	Fructe proaspete : banane	100	145	100	1,02	0,3	22,33	90,34
Prânz								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Salată	54	66	54	1,82	4,49	5,68	62,13
	sfeclă roșie		60	48	0,82		5,18	20,64
	nuci		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	ulei nerafinat		1	1		0,99		8,99
2	Supă "Poloneză" cu smântână	200	153,6	119,6	3,52	5,85	16,97	123,95
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,71	1,13	0,87	0,09	12,44
	sare		1,6	1,6				
3	Carne de pui în sos cu legume, paste făinoase fierte	120/97,5	212	173,4	24,64	15,36	37,85	328,28
	carne de pui		130	97,5	20,28	8,58	5,85	116,03
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	suc de roșii		5	5	0,01		0,55	2,3
	ardei dulci		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	paste făinoase		40	40	4	0,52	29,6	144
unt fără grăsimi vegetale		4	4	0,03	3,28	0,04	29,92	
4	Compot de fructe uscate	200	15	15	0,17	0,07	11,25	42,4
	mere uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Total Prânzul					33,75	26,97	90,95	659,96
Cina								
1	Coptură cu brânză de vaci și stafide	80	158	156,7	16,16	14,51	50,4	422,26
	brânză de vaci 5%grăsime		50	50	8	4,5	0,5	100,5
	făină		50	50	5	0,5	36,5	179
	lapte pasteurizat 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,01	1,64	0,02	14,9
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	drojdie		3	3	0,25	0,06	0,54	3,15
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
semințe de susan		5	5	1	3,5	0,5	32,5	
2	Lapte cu cacao	150	150	150	4,5	3	7,5	78
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
Total Cina					20,66	17,51	57,9	500,26
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					67,16	61,09	225,72	1650,38
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	200	230	229,9	8,28	8,24	29,53	227,06
	crupe de griș		20	19,9	2,25	0,14	14,53	68,26
	lapte pasteurizați 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	unt fără grăsimi vegetale		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
Total Dejunul I					12,83	14,37	53,03	396,06

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
II Dejun								
1	Fructe proaspete : mandarine	111	150	111			88,8	42,18
	Seminte (nucă)	10	10	10	2	7	1	65
	Total Dejunul II				2	7	89,8	107,18
Prânz								
	Salată de legume	61	73	61,05	1	1,99	3,27	35,3
	brocoli		50	40	0,8		2,4	13,6
1	roșii proaspete		15	14,25	0,09		0,6	2,57
	praz		6	4,8	0,11	0,01	0,27	1,15
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
	Ciorbă delicioasă cu smântână	200	184,6	151,9	10,71	9,32	19,29	166,59
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	unt fără grăsimi vegetale		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	sare		1,6	1,6				
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	roșii proaspete		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	fileu de pui		40	40	8,32	3,52	2,4	47,6
3	Fileu de pui cu piure de mazăre uscată/linte.	120/85	178	174,3	30,12	19,09	27,1	297,71
	fileu de pui		110	110	22,88	9,69	6,6	130,9
	mazăre (linte în a doua jumătate a lunii *)		30	29,85	6,87	0,3	15,82	93,73
	ceapă		10	8,4	0,14	4,95	0,8	3,53
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		3	3			2,97	26,97

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	Compot de fructe uscate	200	15	15	0,17	0,07	11,25	42,4
4	prune		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					45,60	31,67	80,11	645,20
Cina								
	Pârjoale de pește /Cartofi fierți cu verdeață	114/65	287	196,6	14,43	8,61	26,12	251,66
	fileu de pește (Merluciu)		115	65,5	11,14	3,08		95,7
	ceapă		8	9,72	0,11		0,64	2,82
	făină de gău		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	unt fără grăsimi vegetale		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	verdeață/mărar		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	Ceai cu zahăr :	200	10,2	10,2	0	0	9,9	34,8
2	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					17,67	9,09	55,22	393,26
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					78,10	62,13	278,16	1541,70
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
	Supă de lapte cu orez	200	230	229,8	7,75	8,5	27,47	231,07
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	zahar		5	5			4,95	17,4
	unt fără grăsimi vegetale		5	5	0,3	4,1	0,05	37,4
2	Ceai cu lămâie	200	12,2	10,2	0,03	0,01	7,2	25,23
	zahăr		7	7			6,93	24,36
	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45%	40/10/12,5	63	62,5	6,54	12,05	19,29	230,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		13	12,5	3,24	3,37		48,42
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				14,32	20,56	53,96	486,32
II Dejun								
1	Fruite proaspete : portocale	100	145	100	0,91	0,1	11,17	47,71
Prânz								
1	Legume proaspete: roșii	47	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă cu găluște și smântână:	200	183	145,1	6,06	7,11	35,55	217,44
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		29,97
	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	2	0,36	10
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	rădăcine de țelină		8	5,6	0,04	0,01	0,17	0,9
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	faină de grâu		25	25	2,5	0,25	18,25	89,5
	ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	Friptură din carne de curcan cu hrișcă	100/82	186	151,6	20,97	13,29	25,41	263,12
3	carne de curcan		110	82	17,16	7,26	4,95	98,18
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	suc de roșii		10	10	0,02		1,1	4,6
	ardei gras		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	hrișcă		30	29,7	3,45	0,59	17,52	101,87
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	Compot fructe uscate	200	200	200	0,17	0,07	11,25	42,4
4	pere uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					31,09	21,67	93,41	634,71
Cina								
1	Omletă	70	94	86,2	8,41	8,18	9,84	152,19
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,56
	ulei nerafinat		1	1			0,99	8,99
	faină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
3	Salată de legume	64	78	64	2,32	4,26	30,58	70,98
	conopidă		70	56	1,12	0,06	28	14

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei nerafinat		2	2			1,98	17,98
	semințe		6	6	1,2	4,2	0,6	39
2	Băutură din fructe uscate	200	20	15	0,17	0,07	11,25	42,4
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	caise uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					14,14	12,99	70,87	372,37
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					60,46	55,32	229,41	1541,11
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								