

**COORDONAT**

Şef CSP mun. Chisinau

E.Tcaci

„3” 07 2020



**APROBAT**

Şef DETS sec.Ciocana

V.Rotaru

„3” 07 2020



### **Meniul-model**

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7 ani)

cu regim de activitate de 12-24 ore

din sectorul Ciocana pentru **anul de studii 2020-2021.**

**Sezon (vară – toamnă)**

Chişinău 2020

## Chișinău 2020

### Prima zi

#### Dejun

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Terci din fulgi de ovăz, stafide:</b> fulgi de ovăz stafide zahăr unt	<b>120</b>	30 5 10 7	30 5 10 7
2	<b>Ceai cu lămâie:</b> ceai zahăr lămâie	<b>200</b>	0,2 10 5	0,2 10 5
3	<b>Pâine cu unt:</b> pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	<b>40/10</b>	40 10	40 10

**Compoziția chimică:** proteine-7,02 g; lipide- 16,20g; glucide-62,17 g ; **Valoarea chimică-390,66 kcal.**

#### Dejun II ora 10.00

1	<b>Fructe de sezon:(mere, caise, persici...)</b>	<b>100</b>	100	100
---	--	------------	-----	-----

**Compoziția chimică:** proteine-0,86g ; lipide-0,34g; glucide-9,46g ; **Valoarea chimică-41,28 kcal.**

#### Prânz

1	<b>Supă cu orez, legume și smântână:</b> cartofi ceapă morcov crupe de orez verdeață ulei sare smântână	<b>200/10</b>	100 20 20 10 2 4 1 10	70 15 15 10 2 4 1 10
2	<b>Pârjoale din carne de bovină:</b> carne de bovină	<b>68</b>	95	68

	lapte 2,5%		10	10
	ceapă		10	7
	sare		1	1
	ulei		2	2
3	<b>Varză înăbușită cu legume:</b>	<b>140</b>		
	varză		150	70
	cartofi		50	35
	ceapă		20	15
	morcov		20	15
	roșii în sucul lor		10	10
	verdeată		2	2
	ulei	<b>200</b>	4	4
4	<b>Compot din fructe uscate, lămâie:</b>			
	fructe uscate		10	10
	zahăr		10	10
	lămâie	<b>50</b>	5	5
5	<b>Pâine de seară:</b>		50	50

**Compoziția chimică:** proteine-25,98g; proteine de origine animalieră-14,39g; lipide-17,39g; glucide-83,76g; **Valoarea chimică-584,08 kcal.**

#### Gustarea

1	<b>Covrigei:</b>	<b>20</b>	20	20
2	<b>Lapte fiert de 2,5%:</b>	<b>200</b>	200	200

**Compoziția chimică:** proteine-7,64g; lipide-5,90 g ;glucide-24,80g;**Valoarea chimică-189,20 kcal.**

#### Cina

1	<b>Budincă din brânză cu crupe de griș, susan</b>	<b>200</b>		
	brânză de vaci		150	150
	lapte 2,5%		50	50
	griș		20	20
	susan		10	10
	ouă		1/2	30
	zahăr		5	5
	unt		6	6
	ulei		2	2
2	<b>Compot din fructe proaspete:</b>	<b>200</b>		
	<b>mere</b> , prune, caise, vișine		50	50
	zahăr		10	10
3	<b>Pâine</b> din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:	<b>40</b>		
			40	40

**Compozența chimică:** proteine- 36,59 g; lipide- 31,63g; glucide-58,86 g; **Valoarea chimică-740,62 kcal.**

**Compozența chimică la zi :** proteine-78,09 g ; proteine de origine animalieră-14,39g; lipide-71,96g ; glucide-239,05g ; **Valoarea chimică-1945,84 kcal.**

## A doua zi

### Dejun

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Terci din crupe de arnăut cu lapte:</b> crupe de arnăut lapte 2/5% zahăr unt	<b>200</b>	25 180 10 5	25 180 10 5
2	<b>Pâine cu unt:</b> pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	<b>30/10</b>	30 10	30 10
3	<b>Lapte cu cacao:</b> lapte 2,5% cacao zahăr	<b>200</b>	200 2 5	200 2 5

**Compozența chimică:** proteine-17,70 g; lipide-20,63g ; glucide-69,67g; **Valoarea chimică-557,16 kcal.**

### Dejun II

1	<b>Fructe de sezon(mere, piersici, prune...)</b>	<b>120</b>	120	120
---	--	------------	-----	-----

**Compozența chimică:** proteine-0,86g; lipide-0,29g ;glucide-8,64g; **Valoarea chimică-37,44 kcal.**

### Prânz

1	<b>Roșii proaspete, ardei dulci:</b> roșii ardei dulci	<b>25/15</b>	30 20	25 15
2	<b>Supă cu tăiței, legume și smântână:</b> tăiței cartofi	<b>200/10</b>	20 100	20 65

	ceapă		10	7
	morcov		20	14
	verdeată		2	2
	ulei		3	3
	sare		1	1
	smântână		10	10
3	<b>Carne de pui porționată, dezosată:</b>	<b>65</b>		
	carne de pui		130	65
4	<b>Cartofi înăbușiți cu legume:</b>	<b>180</b>		
	cartofi		200	140
	ceapă		20	14
	morcov		20	14
	tomate în sucul lor		10	8
	mazăre verde		10	8
	ulei		3	3
	sare		1	1
5	<b>Compot din fructe proaspete cu lămâie:</b>	<b>200</b>		
	vișine, mere, caise		40	40
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
6	<b>Pâine de seară:</b>	<b>50</b>	50	50

**Componenta chimică:** proteine-32,65g; proteine de origine animalieră-20,28g; lipide-18,68 g ;glucide-94,42g ;**Valoarea chimică-587,22 kcal.**

#### Gustare

1	<b>Șarlotă cu mere, semințe de floarea soarelui:</b>	<b>80</b>		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		25	25
	mere		50	50
	lapte 2,5%		30	30
	ouă		1/2	30
	unt		3	3
	zahăr		5	5
	semințe de floarea soarelui		10	10
	ulei		2	2
2	<b>Chefir:</b>	<b>200</b>	200	200

**Componenta chimică:** proteine-14,51 g; lipide-15,05 g ;glucide-30,71 g; **Valoarea chimică-355,17 kcal.**

#### Cina

1	<b>Salată din varză Pekin cu morcov,</b>	<b>50</b>		
---	--	-----------	--	--

	<b>rădăcină de țelină, miez de nuci, susan:</b>			
	varză Pekin		35	30
	morcov		15	10
	rădăcină de țelină		15	10
	miez de nuci, susan		5/5	5/5
	ulei ne rafinat		2	2
2	<b>Terci din crupe de porumb:</b>	<b>120</b>		
	crupe de porumb		30	30
	unt		5	5
3	<b>Fileu de pește înăbușit în legume:</b>	<b>80</b>		
	fileu de pește		125	80
	ceapă		20	14
	morcov		20	14
	suc de tomate		50	50
	ulei		2	2
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200</b>		
	ceai		0,2	0,2
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
5	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:</b>	<b>25</b>		
			25	25

**Compoziția chimică:** proteine-20,41 g; lipide-19,96 g; glucide-59,07 g; **Valoarea chimică-514,39 kcal.**

**Compoziția chimică la zi:** proteine-86,14 g; proteine de origine animală-20,28 g; lipide-74,61 g ; glucide-262,51g; **Valoarea chimică-2051,38 kcal.**

### A treia zi

#### Dejun

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Terci din crupe de cuscus cu lapte:</b>	<b>200</b>		
	crupe de cuscus		25	25
	lapte 2,5%		180	180
	zahăr		10	10
	unt		4	4
2	<b>Ceai cu lapte:</b>	<b>200</b>		
	ceai		0,2	0,2
	lapte 2,5%		180	180
	zahăr		10	10
3	<b>Pâine cu unt, brânză cu cheag tare:</b>	<b>40/10/13</b>		

	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		40	40
	unt		10	10
	brânză tare cu grăsime de 45%		13	13

**Compoziția chimică** :proteine-19,86 g; lipide- 23,52g; glucide-73,79 g; **Valoarea cemică- 597,59 kcal.**

### Dejun II

1	<b>Fruite de sezon:</b> ( vișine, mere, <b>prune...</b> )	<b>120</b>	120	120
---	---	------------	-----	-----

**Compoziția chimică** :proteine-0,76 g; lipide- 0g; glucide- 14,04g; **Valoarea cemică-63,72 kcal.**

### Prînz

1	<b>Castraveți proaspeți:</b>	<b>50</b>	55	50
2	<b>Borș din sfeclă roșie, legume și smântână:</b>	<b>200/10</b>		
	sfeclă		80	55
	cartofi		80	55
	ceapă		10	7
	morcov		10	7
	tomate în sucul lor		10	10
	verdeață		2	2
	smântână		10	10
	sare		1	1
	ulei		5	5
3	<b>Fileu de pui în sos de legume:</b>	<b>60</b>		
	fileu de pui		90	60
	ceapă		20	14
	morcov		20	14
	suc de tomate		50	50
	ulei		5	5
4	<b>Terci din crupe de hrișcă:</b>	<b>120</b>		
	crupe de hrișcă		30	30
	unt		4	4
5	<b>Compot din fructe uscate, lămâie:</b>	<b>200</b>		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		10	10
	zahăr		15	15
6	<b>Pâine de seară:</b>	<b>50</b>	50	50

**Compoziția chimică:** proteine- 31,12g; proteine de origine animală-18,72 g; lipide- 25,48 g ;glucide-90,08 g; **Valoarea chimică-682,41 kcal.**

### Gustarea

1	<b>Biscuiți fără grăsimi ghidrogenizate:</b>	<b>30</b>	30	30
2	<b>Lapte fiert cu cacao:</b>	<b>200</b>		
	lapte de 2,5%		180	180
	cacao		5	5
	zahăr		5	5

**Componenta chimică:** proteine-7,86 g; lipide-6,45 g; glucide-36,15 g; **Valoarea chimică-238,80 kcal.**

### Cina

1	<b>Roșii proaspete:</b>	<b>45</b>	50	45
2	<b>Pireu din cartofi:</b>	<b>140</b>		
	cartofi		220	140
	lapte 2,5%		30	30
	unt		5	5
	sare		1	1
3	<b>Omletă:</b>	<b>60</b>		
	ouă		1	60
	lapte 2,5%		30	30
	făină		5	5
	ulei		2	2
4	<b>Suc de fructe:</b>	<b>200</b>	200	200
5	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:</b>	<b>40</b>		
			40	40

**Componenta chimică:**proteine-16,21 g; lipide-13,19 g ;glucide-89,51 g ;**Valoarea chimică-513,20 kcal.**

**Componenta chimică la zi :** proteine-75,81 g; proteine de origine animală-18,72 g ;lipide-68,64 g; glucide-303,57 g ;**Valoarea chimică-2095,72 kcal.**

### A patra zi

#### Dejun

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Terci din crupe de mei cu lapte:</b>	<b>200</b>		
	crupe de mei		25	25
	lapte 2,5%		180	180
	zahăr		10	10



2	unt <b>Lapte fiert cu cacao:</b> lapte 2,5% cacao zahăr	<b>200</b>	4 200 2 5	4 200 2 5
3	<b>Pâine cu unt, magiun:</b> pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt magiun	<b>40/10/20</b>	40 10 20	40 10 20

**Compoziția chimică :** proteine-17,95 g ; lipide-20,80 g; glucide-82,52 g; **Valoarea chimică-598,88 kcal.**

### Dejun II

1	<b>Fructe de sezon:</b> (mere, banane, struguri...)	<b>120</b>	120	120
---	---	------------	-----	-----

**Compoziția chimică:** proteine-0,84 g ; lipide-0,25 g ;glucide-18,48 g; **Valoarea chimică-74,76 kcal.**

### Prânz

1	<b>Supă cu conopidă, legume, smântână:</b> conopidă cartofi ceapă morcov tomate în sucul lor verdeață ulei sare smântână	<b>200</b>	50 80 10 10 10 2 2 1 10	35 60 7 7 10 2 2 1 10
2	<b>Fileu de pește porție:</b> fileu de pește ulei	<b>75</b>	125 3	75 3
3	<b>Pilaf din orez cu legume:</b> orez ceapă morcov unt ulei sare	<b>180</b>	30 20 20 5 3 1	30 14 14 5 3 1
4	<b>Compot din fructe uscate cu lămâie:</b> fructe uscate	<b>200</b>	10	10

5	lămâie zahăr <b>Pâine de secară:</b>	<b>50</b>	5 10 50	5 10 50
---	--	-----------	---------------	---------------

**Componenta chimică:** proteine-22,42 g; lipide-19,78 g; glucide-95,71 g; **Valoarea chimică-610,44 kcal.**

### Gustare

1	<b>Pateu cu brânză, susan:</b> făină lapte 2,5% ouă unt drojdie brânză ouă zahăr susan ulei	<b>100</b>	60 20 1/8 4 2,5 50 1/8 5 10 2	60 20 7,5 4 2,5 50 7,5 5 10 2
2	<b>Iaurt neîndulcit 2,6%:</b>	<b>200</b>	200	200

**Componenta chimică:** proteine-22,53 g; lipide-25,11 g; glucide-59,87 g; **Valoarea chimică-577,29 kcal.**

### Cina

1	<b>Ragu din legume cu fileu de pui:</b> fileu de pui dovlicei cartofi ceapă morcov ulei	<b>200</b>	90 100 70 20 20 2	65 50 50 14 14 2
2	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:</b>	<b>40</b>	40	40
3	<b>Ceai cu lămâie:</b> ceai zahăr lămâie	<b>200</b>	0,2 10 5	0,2 10 5

**Componenta chimică:** proteine-23,94 g ;proteine de origine animală- 18,72g; lipide-10,68 g ;glucide-51,34g; **Valoarea chimică-330,49 kcal.**

**Componenta chimică la zi :** proteine- 87,68g; proteine de origine animală18,72 g; lipide-76,62 g; glucide- 307,92g ;**Valoarea chimică-2191,86 kcal.**

## A cincea zi

### Dejun I

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Paste făinoase cu unt:</b> paste făinoase unt	<b>120</b>	40 6	40 6
2	<b>Pâine cu unt, brânză cu cheag tare:</b> pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt brânză cu cheag tare (grăsime 45%)	<b>40/10/12</b>	40 10 12	40 10 12
3	<b>Lapte fiert:</b> lapte 2,5%	<b>200</b>	200	200

**Componența chimică:** proteine-16,33 g; lipide-21,23 g ;glucide- 58,94g ;**Valoarea chimică-519,18 kcal.**

### Dejun II

1	<b>Fructe de sezon: (mere, prune, struguri...)</b>	<b>100</b>	100	100
---	--	------------	-----	-----

**Componența chimică :**proteine-0,35 g; lipide-0 g ;glucide-9,94 g ;**Valoarea chimică-41,36 kcal.**

### Prânz

1	<b>Salată din varză Pekin, castraveți, susan, semințe de floarea soarelui:</b> varză Pekin castraveți susan, semințe de floarea soarelui ulei nerafinat	<b>50</b>	35 20 5/5 2	30 15 5/5 2
2	<b>Supă cu brocoli, smântână:</b> brocoli cartofi ceapă morcov verdeață ulei sare smântână	<b>200</b>	50 80 10 10 2 4 1 10	35 60 7 7 2 4 1 10

3	<b>Cartofi scăzuți cu legume și carne de bovină</b>	<b>180</b>		
	carne de bovină		95	65
	cartofi		120	80
	ceapă		20	14
	morcov		20	14
	tomate în sucul lor		10	10
	ulei		2	2
	sare		1	1
4	<b>Compot din fructe uscate, lămâie:</b>	<b>200</b>		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
	<b>Pâine de secară:</b>	<b>50</b>	50	50

**Componenta chimică** : proteine- 26,61g; proteine de origine animală-14,39 g; lipide-23,77 g ;glucide-78,85 g; **Valoarea chimică-616,12 kcal.**

#### Gustare

1	<b>Chiflă cu magiun, nuci:</b>	<b>70</b>		
	făină		60	60
	lapte 2,5%		30	30
	ouă		1/4	15
	unt		3	3
	zahăr		10	10
	drojdie		2,5	2,5
	magiun		10	10
	nuci		5	5
	ulei		2	2
2	<b>Ceai cu lapte:</b>	<b>200</b>		
	ceai		0,2	0,2
	lapte 2,5%		200	200
	zahăr		10	10

**Componenta chimică** :proteine-16,07g; lipide-14,59 g; glucide-81,85 g ;**Valoarea chimică-520,21 kcal.**

#### Cina

1	<b>Ardei dulci, dovlicei copti:</b> ardei dovlicei ulei	<b>40/30</b>	55 60 2	40 30 2
2	<b>Pireu din linte( mazăre uscată):</b> linte (mazăre uscată) unt	<b>120</b>	30 4	30 4
3	<b>Compot din fructe de sezon cu lămâie:</b> mere, pere, prune, struguri lămâie zahăr	<b>200</b>	50 5 10	50 5 10
4	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:</b>	<b>40</b>	40	40

**Componența chimică:** proteine-11,02 g; lipide-6,23 g;glucide-57,02 g ;**Valoarea chimică-327,97 kcal**

**Componența chimică la zi :** proteine-70,38 g; proteine de origine animală- 14,39g; lipide-65,82g ;glucide-286,60g ;**Valoarea chimică-2024,84 kcal.**

## A șasea zi

### Dejun

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Terci din fulgi de ovăz:</b> fulgi de ovăz zahăr unt	<b>120</b>	30 10 7	30 10 7
2	<b>Ceai cu lămâie:</b> ceai zahăr lămâie	<b>200</b>	0,2 10 5	0,2 10 5
3	<b>Pâine cu unt:</b> pâine de făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	<b>40/10</b>	40 10	40 10

**Componența chimică :**proteine-6,94g; lipide-16,17g; glucide-59,02 g; **Valoarea chimică-378,16 kcal.**

### Dejun II ora 10.00

1	<b>Fructe de sezon:</b> (mere, caise, persici...)	<b>100</b>	100	100
---	---	------------	-----	-----

**Compozența chimică:** proteine-0,86g; lipide-0,34g ; glucide-9,46g ; **Valoarea chimică-41,28 kcal.**

### Prînz

1	<b>Roșii porție:</b> roșii	<b>45</b>	50	45
2	<b>Ciorbă de fasole, legume, smântână:</b> fasole cartofi ceapă morcov verdeată ulei sare smântână	<b>200</b>	20 100 20 20 2 4 1 10	20 70 14 14 2 4 1 10
3	<b>Pârjoale din carne de bovină:</b> carne de bovină lapte 2,5% ceapă ulei	<b>65</b>	95 10 10 2	65 10 7 2
4	<b>Cartofi înăbușiți cu legume:</b> cartofi ceapă morcov roșii în sucul lor verdeată ulei sare	<b>180</b>	200 25 25 10 2 4 1	140 15 15 10 2 4 1
5	<b>Compot din fructe uscate, lămâie:</b> fructe uscate zahăr lămâie	<b>200</b>	10 10 5	10 10 5
6	<b>Pâine de seară:</b>	<b>50</b>	50	50

**Compozența chimică :**proteine-32,35g ; proteine de origine animalieră-14,39g ;lipide-25,90g ;glucide-103,51g ;**Valoarea chimică-740,02 kcal.**

### Gustarea

1	<b>Covrigei:</b>	<b>20</b>	20	20
2	<b>Lapte fiert de 2,5%:</b>	<b>200</b>	200	200

**Compozența chimică:** proteine-8,20; lipide-4,60g ; glucide-25,80g; **Valoarea chimică-168,0 kcal.**

## Cina

1	<b>Budincă din brânză cu griș, miez de nuci:</b> brânză de vaci lapte 2,5% griș ouă miez de nuci zahăr unt ulei	<b>200</b>	150 50 20 1/2 10 5 6 2	150 50 20 30 10 5 6 2
2	<b>Compot din fructe proaspete:</b> mere, prune, caise, vișine zahăr	<b>200</b>	50 10	50 10
3	<b>Pâine</b> de făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:	<b>40</b>	40	40

**Componenta chimică:** proteine-34,59 g; lipide-24,63g; glucide-57,86 g; **Valoarea chimică-675,62 kcal.**

**Componenta chimică la zi:** proteine-82,49 g ;proteine de origine animalieră-14,39g; lipide-71,64 g; glucide-254,93 g; **Valoarea chimică-2003,08 kcal**

## A șaptea zi

### Dejun

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Terci din crupe de hrișcă cu lapte:</b> crupe de hrișcă lapte 2/5% zahăr unt	<b>200</b>	25 180 10 5	25 180 10 5
2	<b>Pâine cu unt:</b> pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	<b>40/10</b>	40 10	40 10
3	<b>Lapte cu cacao:</b> lapte 2,5% cacao	<b>200</b>	200 2	200 2

	zahăr		5	5
--	-------	--	---	---

**Componenta chimică:** proteine-17,60g; lipide-20,88g ; glucide-67,79g; **Valoarea chimică-553,69 kcal.**

### Dejun II

1	<b>Fructe de sezon: (mere, piersici, prune...)</b>	<b>120</b>	120	120
---	--	------------	-----	-----

**Componenta chimică:** proteine-0,86g; lipide-0,29g; glucide-8,64g; **Valoarea chimică-37,44 kcal.**

### Prânz

1	<b>Supă cu tăiței, legume, smântână:</b>	<b>200/10</b>		
	tăiței		20	20
	cartofi		100	70
	ceapă		10	7
	morcov		10	7
	verdeată		2	2
	ulei		3	3
	sare		1	1
	smântână		10	10
2	<b>Carne de pui porționată, dezosată:</b>	<b>65</b>		
	carne de pui		130	65
3	<b>Legume înăbușite:</b>	<b>140</b>		
	varză		150	90
	cartofi		50	35
	ceapă		20	14
	morcov		20	14
	tomate în sucul lor		10	8
	mazăre verde		10	8
	ulei		3	3
	sare		1	1
4	<b>Compot din fructe proaspete cu lămâie:</b>	<b>200</b>		
	vișine, mere, caise		40	40
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
5	<b>Pâine de seară:</b>	<b>50</b>	50	50

**Componenta chimică :**proteine-32,19 g; proteine de origine animalieră-20,28g; lipide-17,86g; glucide-92,36g; **Valoarea chimică-585,69 kcal.**

### Gustare

1	<b>Chiflă cu stafide, susan:</b>	<b>80</b>		
---	----------------------------------	-----------	--	--



	făină		60	60
	lapte 2,5%		20	20
	ouă		1/4	15
	unt		3	3
	drojdie		2,5	2,5
	zahăr		5	5
	stafide		10	10
	susan		10	10
	ulei		2	2
2	<b>Chefir:</b>	<b>200</b>	200	200

**Componenta chimică:** proteine-16,69 g; lipide-13,96 g; glucide-63,66g; **Valoarea chimică-486,31 kcal.**

### Cina

1	<b>Terci din crupe de cuscus:</b>	<b>120</b>		
	crupe de cuscus		30	30
	unt		6	6
2	<b>Fileu de pește înăbușit cu legume:</b>	<b>80</b>		
	fileu de pește		125	80
	ceapă		20	14
	morcov		20	14
	suc de tomate		50	50
	ulei		4	4
3	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200</b>		
	ceai		0,2	0,2
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
4	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:</b>	<b>40</b>		
			40	40

**Componenta chimică:** proteine-19,0 g; lipide-13,93 g; glucide-57,64g; **Valoarea chimică-460,96 kcal.**

**Componenta chimică la zi :** proteine-86,34g; proteine de origine animală-20,28 g; lipide-66,92g; glucide-290,09g; **Valoarea chimică- 2124,09 kcal.**

### A opta zi

#### Dejun

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
----------	---------------------	----------------------	---------------	--------------

1	<b>Terci din crupe de bulgur cu lapte:</b> crupe de bulgur lapte 2,5% zahăr unt	<b>200</b>	20 180 10 4	20 180 10 4
2	<b>Ceai cu lapte:</b> ceai lapte 2,5% zahăr	<b>200</b>	0,2 200 10	0,2 200 10
3	<b>Pâine cu unt, brânză cu cheag tare:</b> pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt brânză tare cu grăsime de 45%	<b>40/10/13</b>	40 10 13	40 10 13

**Compoziția chimică:** proteine- 20,34g; lipide-23,13g; glucide-71,39g; **Valoarea chimică-597,83 kcal.**

### Dejun II

1	<b>Fructe de sezon: ( vișine, mere, banane...)</b>	<b>120</b>	120	120
---	--	------------	-----	-----

**Compoziția chimică :**proteine-0,84g; lipide- 0,25g; glucide-18,48g; **Valoarea chimică-74,76 kcal.**

### Prînz

1	<b>Borș ucrainesc cu smântână:</b> sfeclă varză cartofi ceapă morcov tomate în sucul lor verdeață smântână sare ulei	<b>200/10</b>	75 75 50 10 10 5 2 10 1 4	45 45 30 7 7 5 2 10 1 4
2	<b>Terci din crupe de mei</b> crupe de mei unt	<b>120</b>	30 5	30 5
3	<b>Fileu de pui înăbusit cu legume:</b> fileu de pui ceapă morcov	<b>90</b>	90 18 20	60 12 14

	tomate în sucul lor		5	5
	ulei		4	4
4	<b>Compot din fructe uscate, lămâie:</b>	<b>200</b>		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		10	10
	zahăr		10	10
5	<b>Pâine de seară:</b>	<b>50</b>	50	50

**Componenta chimică:** proteine-30,26 g; proteine de origine animală-18,72 g; lipide-24,88 g; glucide-88,53 g; **Valoarea chimică- 631,96 kcal.**

### Gustarea

1	<b>Biscuiți fără grăsimi ghidrogenizate:</b>	<b>30</b>	30	30
2	<b>Lapte fiert de 2,5%:</b>	<b>200</b>	200	200

**Componenta chimică :**proteine- 8,46g; lipide- 6,85g; glucide-32,20 g; **Valoarea chimică-231,80 kcal.**

### Cina

1	<b>Ardei dulci, dovlicei copti:</b>	<b>45/30</b>		
	ardei dulci		60	45
	dovlicei		60	30
	ulei		2	2
2	<b>Pireu din cartofi:</b>	<b>140</b>		
	cartofi		200	140
	lapte 2,5%		20	20
	unt		4	4
	sare		1	1
3	<b>Omletă:</b>	<b>60</b>		
	ouă		1	60
	lapte 2,5%		30	30
	făină		5	5
	ulei		2	2
4	<b>Suc din fructe:</b>	<b>200</b>	200	200
5	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:</b>	<b>40</b>	40	40

**Componenta chimică:** proteine-16,05g; lipide- 14,27g; glucide-80,53g; **Valoarea chimică-517,33 kcal.**

**Componenta chimică la zi:** proteine-75,95 g; proteine de origine animală-18,72 g; lipide-69,38g; glucide-291,13 g; **Valoarea chimică-2053,68 kcal.**

## A noua zi

### Dejun

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Terci din crupe de griș cu lapte:</b> crupe de griș lapte 2,5% zahăr unt	<b>200</b>	20 180 10 4	20 180 10 4
2	<b>Lapte fiert cu cacao:</b> lapte 2,5% cacao zahar	<b>200</b>	200 2 5	200 2 5
3	<b>Pâine cu unt:</b> pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic unt	<b>40/10</b>	40 10	40 10

**Compozența chimică:** proteine-16,97g; lipide-19,70g; glucide-67,70g ; **Valoarea chimică-529,58 kcal.**

### Dejun II

1	<b>Fructe de sezon: (mere, banane, struguri...)</b>	<b>120</b>	120	120
---	---	------------	-----	-----

**Compozența chimică:** proteine- 0,42g; lipide-0 g; glucide-11,93g; **Valoarea chimică- 49,63 kcal.**

### Prînz

1	<b>Supă cu brocoli, legume, smântână:</b> brocoli cartofi ceapa morcov tomate în sucul lor verdeață ulei sare smântână	<b>200</b>	50 80 10 10 10 2 2 1 10	35 55 7 7 10 2 2 1 10
2	<b>Fileu de pește:</b> fileu de pește ulei	<b>75</b>	125 3	75 3
3	<b>Ragu din legume:</b>	<b>180</b>		

	dovlecei		100	50
	cartofi		100	70
	ceapă		40	25
	morcov		40	25
	ulei		3	3
	sare		1	1
4	<b>Compot din fructe uscate cu lămâie:</b>	<b>200</b>		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
5	<b>Pâine de secară:</b>	<b>50</b>	50	50

**Compoziția chimică :** proteine- 23,52g; lipide- 18,81g ;glucide- 77,38g ;**Valoarea chimică-568,46 kcal.**

### Gustare

1	<b>Pateu cu brânză, stafide susan:</b>	<b>120</b>		
	făină		60	60
	lapte 2,5%		20	20
	ouă		1/8	7,5
	unt		4	4
	drojdie		2,5	2,5
	brânză		50	50
	stafide		5	5
	ouă		1/8	7,5
	zahăr		5	5
	susan		5	5
	ulei		2	2
2	<b>Iaurt neîndulcit 2,6%:</b>	<b>200</b>	200	200

**Compoziția chimică:** proteine-21,62g; lipide-21,65 g; glucide-62,52 g; **Valoarea chimică-557,29 kcal.**

### Cina

1	<b>Terci din crupe de arnăut:</b>	<b>120</b>		
	crupă de arnăut		30	30
	unt		5	5
2	<b>Fileu de pui înăbușit cu legume:</b>	<b>90</b>		
	fileu de pui		90	65
	ceapă		15	10
	morcov		15	10
	ulei		2	2
3	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și</b>	<b>40</b>		

4	acid folic:	<b>200</b>	40	40
	<b>Ceai cu lămâie:</b>			
	ceai		0,2	0,2
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5

**Compozența chimică:** proteine-25,95 g; proteine de origine animală- 18,72g ;lipide-14,80g; glucide-56,75 g; **Valoarea chimică-421,19 kcal.**

**Compozența chimică la zi :** proteine-88,48g; proteine de origine animală-18,72 g; lipide-74,96g; glucide-276,28 g; **Valoarea chimică-2126,15 kcal.**

### A zecia zi

#### Dejun I

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, gr	Netto, gr
1	<b>Terci din crupe de orez cu lapte:</b>	<b>200</b>		
	crupe de orez		20	20
	lapte 2,5%		180	180
	zahăr		10	10
2	<b>Pâine cu unt, brânză cu cheag tare:</b>	<b>30/10/12</b>		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	30
	unt		10	10
	brânză cu cheag tare (grăsime 45%)		12	12
3	<b>Lapte fiert:</b>	<b>200</b>		
	lapte 2,5%		200	200

**Compozența chimică:** proteine-19,17 g; lipide-23,89 g; glucide-60,71g ;**Valoarea chimică-568,37 kcal.**

#### Dejun II

1	<b>Fructe de sezon: (mere, prune, struguri...)</b>	<b>100</b>	100	100
---	--	------------	-----	-----

**Compozența chimică:** proteine- 0,35g; lipide- 0g; glucide-9,94g; **Valoarea chimică-41,36 kcal.**

#### Prânz

1	<b>Salată din varză Pekin, castraveți, susan, semințe de floarea soarelui:</b>	<b>50</b>		
	varză Pekin		35	30

	castraveți		20	15
	susan, semințe de floarea soarelui		5/5	5/5
	ulei nerafinat		2	2
2	<b>Supă cu conopidă, smântână:</b>	<b>200</b>		
	conopidă		50	35
	cartofi		80	55
	ceapă		10	7
	morcov		10	7
	verdeață		2	2
	ulei		3	3
	sare		1	1
	smântână		10	10
3	<b>Cartofi înăbișiți cu carne de bovină</b>	<b>200</b>		
	carne de bovină		95	65
	cartofi		140	90
	ceapă		20	14
	morcov		25	17
	tomate în sucul lor		10	10
	unt		3	3
	ulei		3	3
	sare		1	1
4	<b>Compot din fructe uscate, lămâie:</b>	<b>200</b>		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
5	<b>Pâine de seară:</b>	<b>50</b>	50	50

**Compoziția chimică:** proteine-19,43 g; proteine de origine animală- 14,39g; lipide-16,63 g; glucide-82,25 g; **Valoarea chimică-458,77 kcal.**

### Gustare

1	<b>Șarlotă cu mere, miez de nuci:</b>	<b>80</b>		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		25	25
	lapte 2,5%		30	30
	ouă		1/2	30
	mere		50	50
	unt		3	3
	zahăr		5	5
	miez de nuci		10	10
	ulei		2	2
2	<b>Ceai cu lapte:</b>	<b>200</b>		

	ceai		0,2	0,2
	lapte 2,5%		200	200
	zahăr		5	5

**Componenta chimică:** proteine-14,51 g; lipide-18,95 g; glucide- 39,66g; **Valoarea chimică-384,57 kcal.**

### Cina

1	<b>Ardei dulci, dovlicei copti:</b>	<b>50/25</b>		
	ardei dulci		80	50
	dovlicei		50	25
	ulei		2	2
2	<b>Paste făinoase cu legume:</b>	<b>120</b>		
	paste făinoase		40	40
	ceapă		5	3
	unt		5	5
4	<b>Compot din fructe de sezon:</b>	<b>200</b>		
	mere, pere, prune, struguri		50	50
	zahăr		10	10
5	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic:</b>	<b>25</b>		
			25	25

**Componenta chimică:** proteine-7,13 g; lipide- 7,06 g; glucide-64,43 g; **Valoarea chimică-351,29 kcal.**

**Componenta chimică la zi:** proteine- 60,59g; proteine de origine animală-14,39 g; lipide-66,53 g; glucide-256,99 g ; **Valoarea chimică-1804,36 kcal.**