

**COORDONAT**

**Şef CSP mun. Chişinău**

**Dna Eudochia Teaci**

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 bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din fulgi de ovăz și semințe</b>	<b>110</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>4,19</b>	<b>6,3</b>	<b>24,88</b>	<b>133,03</b>
	fulgi de ovăz		30	30	3,57	1,74	19,6	73,73
	<b>Semințe:</b> 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	<b>Fruite coapte cu dovleac</b>	<b>70</b>	<b>95</b>	<b>71,6</b>	<b>1,69</b>	<b>0,08</b>	<b>10,72</b>	<b>48,04</b>
	mere, portocale		20/20	31,6	0,2	0,01	2,53	14,85
	<b>Fruite uscate:</b> prune,caise uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	dovleac		45	30	1,32		1,89	8,19
3	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200</b>	<b>11,2</b>	<b>9,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,21</b>	<b>21,75</b>
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		6	6			5,94	20,88
	ceai		0,2	0,2				
4	<b>Tartina cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime</b>	<b>40/8/11,5</b>	<b>60</b>	<b>59,5</b>	<b>6,29</b>	<b>10,15</b>	<b>19,27</b>	<b>211,34</b>
	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
<b>Total Dejunul I</b>					<b>12,2</b>	<b>16,54</b>	<b>61,08</b>	<b>414,16</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete : mere</b>	<b>92,4</b>	<b>105</b>	<b>92,4</b>	<b>0,37</b>		<b>10,44</b>	<b>43,43</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de legume</b>	<b>68</b>	<b>83</b>	<b>68</b>	<b>2,22</b>	<b>6,18</b>	<b>7,05</b>	<b>82,82</b>
	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	<b>Supă cu boboase și smântână :</b>	<b>200</b>	<b>144,6</b>	<b>116</b>	<b>4</b>	<b>7,81</b>	<b>18,73</b>	<b>157,63</b>
	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	57,7	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	<b>Ou fiert / Piure de cartofi</b>	<b>154/52,2</b>	<b>313</b>	<b>246</b>	<b>11,02</b>	<b>9,45</b>	<b>31,15</b>	<b>245,66</b>
	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	<b>Compot fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>11,25</b>	<b>42,4</b>
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>21,01</b>	<b>24,71</b>	<b>87,38</b>	<b>631,71</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Budincă din brânză de vaci cu gem de fructe</b>	<b>150/15</b>	<b>207</b>	<b>205</b>	<b>23,39</b>	<b>17,39</b>	<b>23,02</b>	<b>399,41</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	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 «Exstra»		13	11,3	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
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>104</b>
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
<b>Total Cina</b>					<b>29,39</b>	<b>21,39</b>	<b>33,02</b>	<b>503,41</b>
<b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI</b>					<b>62,97</b>	<b>62,64</b>	<b>191,92</b>	<b>1592,71</b>
<b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de griș cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>8,27</b>	<b>6,6</b>	<b>29,51</b>	<b>212,06</b>
	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
<b>3</b>	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200</b>	<b>14,2</b>	<b>11,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>8,24</b>	<b>28,88</b>
	Lămâie		6	3,6	0,04	0,01	0,32	1,04
	Zahăr		8	8			7,92	27,84
	Ceai		0,2	0,2				
<b>3</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	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
<b>Total Dejunul I</b>					<b>11,61</b>	<b>15,29</b>	<b>57,04</b>	<b>422,54</b>
<b>II Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete : mere</b>	<b>132</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>		<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
<b>2</b>	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,75</b>	<b>80</b>
<b>Total Dejunul II</b>					<b>3,28</b>	<b>0,75</b>	<b>34,67</b>	<b>142,04</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Murături cu conținut de sare pînă la 1,5g per 100 g produs</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>1,65</b>	<b>6,6</b>
<b>2</b>	<b>Supă de legume și smântână</b>	<b>200</b>	<b>181,6</b>	<b>141</b>	<b>2,68</b>	<b>5,02</b>	<b>18,44</b>	<b>120,98</b>
	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
<b>3</b>	<b>Pilaf cu carne de vită:</b>	<b>75/130</b>	<b>189</b>	<b>154</b>	<b>19,29</b>	<b>12,67</b>	<b>20,97</b>	<b>300,87</b>
	carne de vită		110	82,5	16,67	5,78		123,75
	orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71	108,41
	unt fără grăsimi vegetale		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	tomate în suc propriu		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
<b>4</b>	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
5	<b>Pâine de seară</b>	<b>40</b>	40,00	40,00	3,60	1,20	19,200	103,20
<b>Total Prânzul</b>					<b>32,12</b>	<b>19,10</b>	<b>66,26</b>	<b>623,65</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Chifteluțe de pește în sos alb cu mămăliguță</b>	<b>100/62,7/15</b>	<b>241</b>	<b>192</b>	<b>16,71</b>	<b>10,81</b>	<b>9,67</b>	<b>300,99</b>
	fileu de pește (Merluciu)		110	62,7	10,66	2,95		91,54
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	<b>Mămăliguță</b> : crupe de porumb		30	29,9	2,99	0,78	1,19	97,01
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
2	<b>Legume proaspete : brocoli</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>0,96</b>		<b>2,88</b>	<b>16,32</b>
3	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
4	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>16,5</b>		<b>69</b>
<b>Total cina</b>					<b>20,91</b>	<b>27,79</b>	<b>31,75</b>	<b>493,11</b>
<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI</b>					<b>67,92</b>	<b>62,93</b>	<b>189,72</b>	<b>1681,34</b>
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din crupe de mei cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>8,21</b>	<b>8,93</b>	<b>29,45</b>	<b>233,64</b>
	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	<b>Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
3	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,05</b>	<b>2,38</b>	<b>18,5</b>	<b>106,5</b>
<b>Total Dejunul I</b>					<b>12,76</b>	<b>15,06</b>	<b>52,95</b>	<b>402,64</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete : portocale</b>	<b>105</b>	<b>150</b>	<b>105</b>	<b>0,95</b>	<b>0,11</b>	<b>11,55</b>	<b>49,35</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din legume proaspete:</b>	<b>55</b>	<b>62</b>	<b>55</b>	<b>0,4</b>	<b>1,99</b>	<b>2,56</b>	<b>29,39</b>
	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	<b>Supă cu paste făinoase și smântână:</b>	<b>200</b>	<b>162</b>	<b>128</b>	<b>3,5</b>	<b>6,76</b>	<b>24,56</b>	<b>164,46</b>
	paste făinoase		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	<b>Carne de pui cu varză înăbușită</b>	<b>170/97,5</b>	<b>344</b>	<b>271</b>	<b>21,77</b>	<b>13,92</b>	<b>15,08</b>	<b>216,01</b>
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	varză		160	128	1,02		6,91	39,68
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
4	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>11,25</b>	<b>42,4</b>
	mere uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	<b>Pâine de seară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>29,44</b>	<b>23,94</b>	<b>72,65</b>	<b>555,46</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Păpănași copti în rolă cu brânză de vaci și magiun</b>	<b>160/15</b>	<b>178</b>	<b>176</b>	<b>22,42</b>	<b>19,51</b>	<b>38,4</b>	<b>463,35</b>
	brânză de vaci 5% grăsime		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		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	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>	<b>157</b>	<b>157</b>	<b>4,9</b>	<b>3,28</b>	<b>13,53</b>	<b>99,98</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		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
<b>Total Cina</b>					<b>27,32</b>	<b>22,79</b>	<b>51,93</b>	<b>563,33</b>
<b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>					<b>70,47</b>	<b>61,90</b>	<b>189,08</b>	<b>1570,78</b>
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din crupe grâu cu lapte și nuci</b>	<b>200</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>8,7</b>	<b>9,16</b>	<b>26,25</b>	<b>221,07</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		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	<b>Lapte fiert</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>3,6</b>	<b>9</b>	<b>93</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		180	180	5,4	3,6	9	93
3	<b>Tartina cu unt</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	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
<b>Total Dejunul I</b>					<b>17,4</b>	<b>21,44</b>	<b>54,54</b>	<b>495,67</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete : banane</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,71</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete: ardei dulci</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>0,45</b>		<b>2,7</b>	<b>13,5</b>
2	<b>Supă cu perișoare cu smântână:</b>	<b>200</b>	<b>196,6</b>	<b>154</b>	<b>11,52</b>	<b>9,6</b>	<b>24,69</b>	<b>195,11</b>
	<b>Perișoare :</b>							
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	sare		1,6	1,6				
3	<b>Tocăniță de fasole verde cu cartofi și fileu de pui</b>	<b>175/85</b>	<b>308</b>	<b>260</b>	<b>26,73</b>	<b>14,64</b>	<b>21,79</b>	<b>255</b>
	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
	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	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>11,25</b>	<b>42,4</b>
	caise uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>42,47</b>	<b>25,51</b>	<b>79,63</b>	<b>609,21</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Paste făinoase fierte cu unt/pește copt cu legume</b>	<b>120/85</b>	<b>191</b>	<b>135</b>	<b>15,48</b>	<b>6,89</b>	<b>33,43</b>	<b>296,66</b>
	fileu de pește (Merluciu)		115	65,6	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	<b>Legume proaspete: roșii</b>	<b>47,5</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
3	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200</b>	<b>13,2</b>	<b>10,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>7,25</b>	<b>25,4</b>
	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	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Cina</b>					<b>19,05</b>	<b>7,38</b>	<b>61,88</b>	<b>437,41</b>
<b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI</b>					<b>79,93</b>	<b>54,63</b>	<b>218,23</b>	<b>1632,00</b>
<b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Supă de lapte cu hrișcă</b>	<b>200</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>8,32</b>	<b>6,86</b>	<b>26,66</b>	<b>211,75</b>
	hrișcă		20	19,8	2,3	0,4	11,68	67,91
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		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	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200</b>	<b>13,2</b>	<b>10,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>7,25</b>	<b>25,4</b>
	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	<b>Tartina cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>40/10/12,5</b>	<b>63</b>	<b>62,5</b>	<b>6,54</b>	<b>12,05</b>	<b>19,29</b>	<b>230,02</b>
	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%grăsimi		13	12,5	3,24	3,37		48,42
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Dejunul I</b>					<b>14,9</b>	<b>18,92</b>	<b>53,2</b>	<b>467,17</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete : mandarine</b>	<b>111</b>	<b>150</b>	<b>111</b>			<b>88,8</b>	<b>42,18</b>
	semințe (miez de nucă)	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>65</b>
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,75</b>	<b>80</b>
<b>Total Dejunul II</b>					<b>4,75</b>	<b>7,75</b>	<b>109,55</b>	<b>187,18</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete: morcov</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>5,52</b>	<b>0,04</b>	<b>2,8</b>	<b>16,4</b>
2	<b>Ciorbă de conopidă cu smântână</b>	<b>200</b>	<b>191,6</b>	<b>148</b>	<b>3,12</b>	<b>5,03</b>	<b>34,8</b>	<b>113,38</b>
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	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%grăsimi		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				
<b>3</b>	<b>Tocăniță din carne de curcan cu legume</b>	<b>140/75</b>	<b>296</b>	<b>223</b>	<b>19,52</b>	<b>9,87</b>	<b>28,05</b>	<b>234,55</b>
	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
<b>4</b>	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per l</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>1,65</b>	<b>69</b>
<b>5</b>	<b>Pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>32,06</b>	<b>16,14</b>	<b>86,5</b>	<b>536,53</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Omletă cu semințe de susan</b>	<b>70</b>	<b>107</b>	<b>99,2</b>	<b>8,8</b>	<b>11,45</b>	<b>2,94</b>	<b>145,4</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		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
<b>2</b>	<b>Salată de legume fierte</b>	<b>110</b>	<b>142</b>	<b>110</b>	<b>1,89</b>	<b>2,06</b>	<b>13,3</b>	<b>75,74</b>
	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
<b>3</b>	<b>Chefir 2,5% grasimi</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic ș</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Cina</b>					<b>19,93</b>	<b>14,09</b>	<b>41,44</b>	<b>419,94</b>
<b>TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI</b>					<b>71,64</b>	<b>56,9</b>	<b>290,69</b>	<b>1610,82</b>
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orz cu nuci/dovleac</b>	<b>145</b>	<b>98</b>	<b>82,9</b>	<b>6,16</b>	<b>4,79</b>	<b>33,96</b>	<b>193,55</b>
	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
<b>2</b>	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>12,2</b>	<b>10,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,2</b>	<b>25,23</b>
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		7	7			6,93	24,36
<b>3</b>	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45%grăsimi</b>	<b>40/10/11,5</b>	<b>62</b>	<b>61,5</b>	<b>6,3</b>	<b>11,79</b>	<b>19,29</b>	<b>226,3</b>
	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%grăsimi		12	11,5	3	3,11		44,7
	unt fără grăsimi vegetale		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Dejunul I</b>					<b>12,49</b>	<b>16,59</b>	<b>60,45</b>	<b>445,08</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete: mere</b>	<b>127</b>	<b>145</b>	<b>128</b>	<b>0,51</b>		<b>14,42</b>	<b>59,97</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată: "Gingășie"</b>	<b>60</b>	<b>74</b>	<b>59,4</b>	<b>1,93</b>	<b>5,53</b>	<b>21,22</b>	<b>63,73</b>
	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	<b>Ciorbă cu castraveți murați și arpacaș</b>	<b>200</b>	<b>199,6</b>	<b>167</b>	<b>8,36</b>	<b>6,39</b>	<b>24,65</b>	<b>159,33</b>
	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
	sare		1,6	1,6				
3	<b>Garnitură simplă cu mazăre verde / Ou fiert</b>	<b>150/52,2</b>	<b>260</b>	<b>201</b>	<b>10,49</b>	<b>7,91</b>	<b>27,97</b>	<b>207,39</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	cartofi		180	130	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	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per l</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>16,5</b>	<b>69</b>
5	<b>Pâine de seară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,12</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>24,68</b>	<b>20,95</b>	<b>109,54</b>	<b>602,65</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Colțunași lenoși din brânză cu unt:</b>	<b>180</b>	<b>171</b>	<b>169</b>	<b>23,1</b>	<b>14,59</b>	<b>35,35</b>	<b>424,88</b>
	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 «Exstra»		12	10,4	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	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>104</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	200	200	200	6	4	10	104
<b>Total Cina</b>					<b>29,1</b>	<b>18,59</b>	<b>45,35</b>	<b>528,88</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>					<b>66,78</b>	<b>56,13</b>	<b>229,76</b>	<b>1636,58</b>
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din crupe de mei cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>8,2</b>	<b>7,29</b>	<b>29,43</b>	<b>218,68</b>
	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	<b>Ceai</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,93</b>	<b>24,36</b>
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		7	7			6,93	24,36
3	<b>Tartină cu unt și gem de fructe</b>	<b>40/10/15</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>3,4</b>	<b>8,68</b>	<b>27,99</b>	<b>221,65</b>
	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
<b>Total Dejunul I</b>					<b>11,6</b>	<b>15,97</b>	<b>64,35</b>	<b>464,69</b>



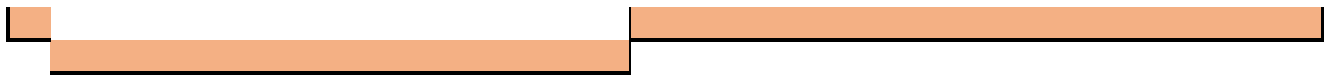
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete : mere</b>	<b>132</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>		<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete: ardei dulci</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>38</b>	<b>0,38</b>		<b>2,25</b>	<b>11,25</b>
2	<b>Supă de brocoli cu smântână</b>	<b>200</b>	<b>231,6</b>	<b>180</b>	<b>3,66</b>	<b>5,03</b>	<b>20,71</b>	<b>133,66</b>
	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
	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
	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	<b>Pârjoale din carne de vită cu cartofi înăbușiți</b>	<b>150/75</b>	<b>321</b>	<b>242</b>	<b>19,91</b>	<b>13,39</b>	<b>27,84</b>	<b>312,52</b>
	<b>Pârjoale: carne de vită</b>		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	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
5	<b>Crutoane din pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>33,55</b>	<b>22,12</b>	<b>58</b>	<b>652,63</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Pește copt cu orez și legume</b>	<b>150/62</b>	<b>206</b>	<b>153</b>	<b>14,8</b>	<b>8,06</b>	<b>24,75</b>	<b>262,18</b>
	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
	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	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per l</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>16,5</b>	<b>69</b>
3	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic ș</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Cina</b>					<b>18,34</b>	<b>8,54</b>	<b>60,45</b>	<b>437,98</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI</b>					<b>64,02</b>	<b>46,63</b>	<b>197,72</b>	<b>1617,34</b>
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din fulgi de ovăz cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>8,4</b>	<b>7,62</b>	<b>28,05</b>	<b>192,99</b>
	fulgi de ovăz		20	20	2,38	1,16	13,07	49,15
	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	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200</b>	<b>12,2</b>	<b>10,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,2</b>	<b>25,23</b>
	zahăr		7	7			6,93	24,36
	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	<b>Tartină cu unt :</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	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
<b>Total Dejunul I</b>					<b>11,73</b>	<b>16,31</b>	<b>54,54</b>	<b>399,82</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete : banane</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,33</b>	<b>90,34</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată</b>	<b>54</b>	<b>66</b>	<b>54</b>	<b>1,82</b>	<b>4,49</b>	<b>5,68</b>	<b>62,13</b>
	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	<b>Supă "Poloneză" cu smântână</b>	<b>200</b>	<b>153,6</b>	<b>120</b>	<b>3,52</b>	<b>5,85</b>	<b>16,97</b>	<b>123,95</b>
	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	<b>Carne de pui în sos cu legume, paste făinoase fierte</b>	<b>120/97,5</b>	<b>212</b>	<b>173</b>	<b>24,64</b>	<b>15,36</b>	<b>37,85</b>	<b>328,28</b>
	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	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>11,25</b>	<b>42,4</b>
	mere uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>33,75</b>	<b>26,97</b>	<b>90,95</b>	<b>659,96</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Coptură cu brânză de vaci și stafide</b>	<b>80</b>	<b>158</b>	<b>157</b>	<b>16,16</b>	<b>14,51</b>	<b>50,4</b>	<b>422,26</b>
	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 «Exstra»		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	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>	<b>7,5</b>	<b>78</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,5	3	7,5	78
<b>Total Cina</b>					<b>20,66</b>	<b>17,51</b>	<b>57,9</b>	<b>500,26</b>
<b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>					<b>67,16</b>	<b>61,09</b>	<b>225,72</b>	<b>1650,38</b>
<b>ZIUA A NOUA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din crupe de griș cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>8,28</b>	<b>8,24</b>	<b>29,53</b>	<b>227,06</b>
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
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
<b>Total Dejunul I</b>					<b>12,83</b>	<b>14,37</b>	<b>53,03</b>	<b>396,06</b>
<b>II Dejun</b>								
1	Fructe proaspete : mandarine	111	150	111			88,8	42,18
	Seminte (nucă )	10	10	10	2	7	1	65
<b>Total Dejunul II</b>					<b>2</b>	<b>7</b>	<b>89,8</b>	<b>107,18</b>
<b>Prânz</b>								
	Salată de legume	61	73	61,1	1	1,99	3,27	35,3
1	brocoli		50	40	0,8		2,4	13,6
	roșii proaspete		15	14,3	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
2	<b>Ciorbă delicioasă cu smântână</b>	<b>200</b>	<b>184,6</b>	<b>152</b>	<b>10,71</b>	<b>9,32</b>	<b>19,29</b>	<b>166,59</b>
	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		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	<b>Fileu de pui cu piure de mazăre uscată/linte.</b>	<b>120/85</b>	<b>178</b>	<b>174</b>	<b>30,12</b>	<b>19,09</b>	<b>27,1</b>	<b>297,71</b>
	fileu de pui		110	110	22,88	9,69	6,6	130,9
	mazăre (linte în a doua jumătate a lunii *)		30	29,9	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
	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
4	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>11,25</b>	<b>42,4</b>
	prune		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>45,60</b>	<b>31,67</b>	<b>80,11</b>	<b>645,20</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Pârjoale de pește /Cartofi fierți cu verdeață</b>	<b>114/65</b>	<b>287</b>	<b>197</b>	<b>14,43</b>	<b>8,61</b>	<b>26,12</b>	<b>251,66</b>
	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
2	<b>Ceai cu zahăr :</b>	<b>200</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>34,8</b>
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
3	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Cina</b>					<b>17,67</b>	<b>9,09</b>	<b>55,22</b>	<b>393,26</b>
<b>TOTAL ZIUA A NOUA – JOI</b>					<b>78,10</b>	<b>62,13</b>	<b>278,16</b>	<b>1541,70</b>
<b>ZIUA A ZECEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Supă de lapte cu orez</b>	<b>200</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>7,75</b>	<b>8,5</b>	<b>27,47</b>	<b>231,07</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		200	200	6	4	10	104
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>12,2</b>	<b>10,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,2</b>	<b>25,23</b>
	zahăr		7	7			6,93	24,36
	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45%</b>	<b>40/10/12,5</b>	<b>63</b>	<b>62,5</b>	<b>6,54</b>	<b>12,05</b>	<b>19,29</b>	<b>230,02</b>
	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
	<b>Total Dejunul I</b>				<b>14,32</b>	<b>20,56</b>	<b>53,96</b>	<b>486,32</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete : portocale</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>0,91</b>	<b>0,1</b>	<b>11,17</b>	<b>47,71</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete: roșii</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
	<b>Supă cu găluște și smântână:</b>	<b>200</b>	<b>183</b>	<b>145</b>	<b>6,06</b>	<b>7,11</b>	<b>35,55</b>	<b>217,44</b>
	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
2	unt fără grăsimi vegetale		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	smântână 15%grăsimi		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
	făină de grâu		25	25	2,5	0,25	18,25	89,5
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	<b>Friptură din carne de curcan cu hrișcă</b>	<b>100/82</b>	<b>186</b>	<b>152</b>	<b>20,97</b>	<b>13,29</b>	<b>25,41</b>	<b>263,12</b>
	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
4	<b>Compot fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>11,25</b>	<b>42,4</b>
	pere uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		5	5			4,95	17,4
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>31,09</b>	<b>21,67</b>	<b>93,41</b>	<b>634,71</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Omletă</b>	<b>70</b>	<b>94</b>	<b>86,2</b>	<b>8,41</b>	<b>8,18</b>	<b>9,84</b>	<b>152,19</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,56
	ulei nerafinat		1	1			0,99	8,99
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
3	<b>Salată de legume</b>	<b>64</b>	<b>78</b>	<b>64</b>	<b>2,32</b>	<b>4,26</b>	<b>30,58</b>	<b>70,98</b>
	conopidă		70	56	1,12	0,06	28	14
	ulei nerafinat		2	2			1,98	17,98
	semințe		6	6	1,2	4,2	0,6	39
2	<b>Băutură din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>11,25</b>	<b>42,4</b>
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	caise uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	25
3	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
	<b>Total Cina</b>				<b>14,14</b>	<b>12,99</b>	<b>70,87</b>	<b>372,37</b>
<b>TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI</b>					<b>60,46</b>	<b>55,32</b>	<b>229,41</b>	<b>1541,11</b>
<b>Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide , g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
----------	---------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	---------------	----------------------------



Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică,
---------------------	-------------------	-----------	----------	-------------	-----------	------------	--------------------

Pâinea