

COORDONAT

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia Teaci

29 05 2023



APROBAT

Şef adjuncț DGETS mun. Chişinău

Dnul Andrei Pavaloii

23 11 2023



MENIU - MODEL

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7 ani)

cu regim de activitate de 10,5 ore

din oraşul Chişinău pentru anul 2023 (sezon vară - toamnă)

Coordonator



[Signature]

Chişinău 2023

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (vârsta 5-7 ani)
cu regim de activitate 10,5 ore
din orașul Chișinău pentru anul 2023 sezon (vară-toamnă)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu stafide	1/110	41	41	3,16	2,16	28,87	153,71
	fulgi de ovăz		25	25	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
2	Tartina cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/14	55	54,4	6,98	4,37	19,2	162,67
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai frunze		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					10,14	6,53	51,04	328,55
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/175	200	176	0,70	0	19,89	82,72
Total Gustarea I					0,70	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/50	67,2	58,2	1,4	5,5	3,41	62,63
	roșii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/35/5	166,80	126,14	7,36	6,93	19,83	127,60
	șold de pui dezosat, fără piele		50	35	6,06	3,15	0,67	56,70
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		12	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		12	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	ardei dulci		12	9,00	0,09	0	0,54	2,7
	roșii		12	11,40	0,07	0	0,48	2,05
	orez boabe		5	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc de lămâie		2	1,20	0,01	0	0,11	0,35
	sare iodată		0,8	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu din legume	1/65/20	166,40	128,40	13,39	10,48	21,94	185,09
	șold de pui dezosat, fără piele		100	70	12,11	6,3	1,33	113,4
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,40	13,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Cus cus cu unt	1/100	37,2	37,2	3,52	2,1	25,93	139,22
	cus cus		35	35	3,50	0,46	25,9	126

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 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	45,5	0,38	0,17	7,6	32,15
	vișine		50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					29,02	26,17	94,55	631,83
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu semințe de floarea soarelui	1/160	170	168,05	24,89	20,31	13,42	397,11
	brânză de vaci (tratată termic)		130	130	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2	2	0,2	0,02	1,46	7,16
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total Cina					30,89	20,41	19,42	489,11
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					70,75	53,11	184,90	1532,21
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	1/200	196	195,8	7,50	5,24	25,76	188,54
	crupe de mei		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
3	Lapte fiert	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					16,82	17,92	55,09	465,44
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - vișine	1/170	200	170	1,53	0,68	18,53	79,9
Total Gustarea I					1,38	0,61	16,68	71,91
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
2	Supă „Tărănească” cu smântână	1/200/5	211,8	170,71	2,09	3,71	24,11	99,01
	cartofi		40	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Fileu de pește copt	1/60	122,2	70,6	11,63	3,16	0	72,04
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Tocană din legume	1/100	202,2	157,0	1,24	2,39	20,19	45,15
	dovlecei		150	112,50	0,68	0,34	6,41	13,50
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Limonadă	1/150	25	17	0,12	0,04	6,03	23,77
	lămâie		20	12	0,12	0,04	1,08	3,48
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					18,22	10,29	67,37	330,24
Cina								
1	Omletă naturală	1/90	102,2	93,1	8,82	8,69	2,11	120,69
	ouă de găină de categorie «Extra»		70	60,9	7,92	6,09	0,61	87,09
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Salată din legume cu semințe de susan	1/100	122,2	106,3	1,91	5,51	4,84	68,52
	castraveți		70	65,1	0,52	0	1,95	7,81
	ardei		40	30	0,3	0	1,8	9
	praz(ceapă)		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai frunze		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					13,97	14,68	29,12	308,18
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					50,39	43,50	168,26	1175,77
ZIUA A TREIA - MIERCURI								
Dejun								
1	Supă de orez cu lapte	1/200	196	195,8	6,57	5,44	24,96	190,12
	orez boabe		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,1	3,4	8,5	88,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Lapte fiert	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					14,62	11,82	53,46	400,62
Gustarea I								
1	Fruite proaspete - caise	1/140	200	172	1,72	0,69	18,92	82,56
Total Gustarea I					1,72	0,69	18,92	82,56
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/50	67,2	59,2	1,73	5,56	2,51	58,61
	castraveți		40	37,2	0,3	0	1,12	4,46
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane	1/200/5/20	131,8	109,86	5,34	4	35,46	161,59

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	mazăre uscată/fasole		10	9,95	2,29	0,1	5,27	31,24
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Gulaș din carne de porcină cu legume înăbușite	1/160	252,6	181,4	3,32	11,57	32,8	166,24
	carne de porcină degresată și dezosată		100	64,0	1,28	9,41	5,44	76,8
	cartofi		100	72,0	1,44	0,07	13,68	57,6
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	53	48	0,32	0	8,82	38,72
	prune		50	45	0,32	0	5,85	26,55
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					13,68	22,12	95,43	510,30
Cina								
1	Coptură cu împlutură	1/100	103	101,05	8,13	9,35	43,79	287,4
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	4,5	0,45	32,85	161,1
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zahăruri per 100g	1/200	200	200	1,68	0,20	9,20	54,00
Total Cina					9,81	9,55	52,99	341,4
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					39,83	44,18	220,80	1334,88
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de hrișcă/grâu cu lapte	1/200	196	195,80	7,50	5,24	25,76	188,54
	crupe de hrișcă/grâu		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartina cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,9
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
3	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai frunze		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					10,82	13,92	48,06	373,61
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - prune	1/130	150	135	0,95	0	17,55	79,65
Total Gustarea I					0,95	0	17,55	79,65
Prânz								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Legume proaspete portionate	1/25	35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	185,8	148,39	2,56	3,68	28,27	101,47
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		12	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		12	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Carne de curcan cu legume înăbușite	1/160	277,80	207,35	23,78	2,59	17,88	196,93
	fileu de curcan		130	91	22,75	0,36	0	154,70
	dovlecei		80	60	0,36	0,18	3,42	7,2
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,8	0,80	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	53	43	0,36	0,12	6,57	27,77
	piersici		50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					29,93	7,38	70,14	419,19
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere, miez de nuci	1/150	163	155,50	15,89	14,89	29,27	336,82
	brânză de vaci (tratată termic)		50	50	8	4,50	0,50	100,50
	ouă de găină de categorie «Exstra»		30	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	mere proaspete		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	3	0,30	21,90	107,40
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		10	10	0,20	0,30	0,40	5
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	miez de nuci		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4,00	6,00	8,00	100,00
Total Cina					19,89	20,89	37,27	436,82
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					61,59	42,19	173,02	1309,27
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de orz cu lapte	1/200	196,00	195,80	7,50	5,24	25,76	188,54
	crupe de orz		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80,00
3	Lapte fierț	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					16,25	9,99	55,51	372,54
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - piersici	1/120	150	120	1,08	0,36	10,8	46,8
Total Gustarea I					1,08	0,36	10,8	46,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/50	67,20	57,50	1,53	5,54	3,83	66,31
	varză albă		30	26,30	0,26	0	1,58	7,88
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	sare iodată		0,2	0,20	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	126,80	102,51	2,47	3,78	25,73	115,05
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,40	36,00
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		15	12,60	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoale din fileu de pește	1/55	137,40	84,20	12,18	3,24	8,53	88,08
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,4	13,35
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Pilaf din orez cu legume	1/100	72,20	64,8	2,05	2,49	26,15	104,11
	orez boabe		20	19,8	1,45	0,40	12,47	72,27
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53,00	45,50	0,38	0,17	7,60	32,15
	vișine		50	42,50	0,38	0,17	4,63	19,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33,00	33,00	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					21,58	16,21	87,68	490,84
Cina								
1	Ou fiert	1/50	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tocană din legume	1/100	202,2	157,0	1,24	2,39	20,19	45,15
	dovlecei		150	112,50	0,68	0,34	6,41	13,50
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/14	65	64,4	7,06	12,57	19,33	228,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,2	0,13	66,1
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
4	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai frunze		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina					15,09	20,18	43,01	360,74
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					54,00	46,74	197	1270,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase cu unt	1/120	37,20	37,20	3,52	2,10	25,93	139,22
	paste integrale diferite		35	35	3,50	0,46	25,90	126,00
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/14	55,00	54,40	3,74	4,37	19,20	162,67
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	0	0,48	19,20	106,8
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
3	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai frunze		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					7,26	6,47	48,1	314,06
Gustarea I								
1	Fruite proaspete - mere	1/175	200	176	0,70	0	19,89	82,72
Total Gustarea I					0,70	0	19,89	82,72
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/200/30/5	171,80	130,71	13,57	4,69	16,11	114,19
	fileu de pui		50	35	12,50	1	0,50	57,0
	ceapă		5	4,2	0,07	0,01	3,07	1,34
	rădăcină de jelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Gulaș din fileu de pui cu legume	1/140	132,40	98,80	25,34	4,07	7,99	139,87
	fileu de pui		100	70	25	2	1	114
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Pireu din linte	1/100	32,20	31,81	2,68	1,76	5,98	47,57
	linte		30	29,61	2,66	0,12	5,95	34,35
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	46	0,43	0,17	7,70	32,81
	caise		50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					45,16	11,68	54,82	424,71
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide, magiun/gem	1/160/10	182	179,99	23,68	17,74	22,46	410,26
	brânză de vaci(tratată termic)		130	130	20,80	11,70	1,30	261,30
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		6	5,94	0,71	0,06	3,98	21,21
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total Cina					29,68	17,84	28,46	502,26
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					82,80	35,99	151,27	1323,75
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Supă de orez cu lapte	1/200	196	195,80	6,57	5,44	24,96	190,12
	orez boabe		20	19,80	1,45	0,4	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,2	0,13	66,10
3	Lapte fiert	1/200	200	200	6,00	4,00	10,00	104,00
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Dejunul I					15,89	18,12	54,29	467,02
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - caise	1/120	150	129	1,29	0,52	14,19	61,92
Total Gustarea I					1,29	0,52	14,19	61,92
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/55	67,20	59,20	1,73	5,56	2,51	58,61
	castraveți		40	37	0,3	0	1,12	4,46
	spanac		20	15	0,43	0,06	0,53	3,40
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu arpacaș și smântână	1/200/5	131,80	107,31	2,74	3,78	27,89	115,12
	crupe de arpacaș		10	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
3	Pârjoală din fileu de pește	1/65	137,20	84,00	12,18	3,24	8,53	88,08
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,4	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,40	13,35
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Terci din orz cu legume	1/100	52,20	48,40	2,72	2,27	20,26	96,56
	crupe de orz		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,3	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	46,50	0,30	0,09	10,80	42,19
	struguri		50	43,50	0,30	0,09	7,83	30,02

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glicide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					22,64	15,93	85,83	485,70
Cina								
1	Omletă naturală cu legume, semințe de susan	1/140	157,2	140,80	11,21	13,06	4,76	173,80
	ouă de găină de categorie «Extra»		80	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	roșii		20	19	0,11	0	0,80	3,42
	ardei		20	15	0,15	0	0,90	4,50
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Pâine cu făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Total Cina					14,45	13,54	26,93	292,77
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					54,27	48,11	181,24	1307,41
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Cuscus cu lapte	1/200	196,00	196,00	7,12	5,30	27,29	189,85
	cuscus		20	20	2,00	0,26	14,80	72,00
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai frunze		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					9,87	6,05	50,01	282,02
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - struguri	1/130	150	130,50	0,91	0,26	23,49	90,05
Total Gustarea I					0,91	0,26	23,49	90,05
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
2	Ciorbă verde cu ou și smântână	1/200/5	161,08	129,31	3,79	5,49	16,35	85,99
	ou fiert		20	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	rădăcină de țelină		50	36,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	măcriș		20	15,00	0,43	0,06	0,53	3,40
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2,00	0	2	0	18,00
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime (tratăată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de vițel dezosată cu varză înăbușită	1/160	238,40	172,88	13,17	8,28	18,11	158,62
	carne de vițel dezosată		100	60	12,12	4,2	0	90
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		12	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		12	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	4	0	36

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	53	46	0,43	0,17	7,70	32,81
	caise		50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,62	14,93	59,58	370,44
Cina								
1	Tocană din dovlecei cu legume	1/50	116,20	90,18	0,73	2,22	17,31	32,83
	dovlecei		80	60,00	0,36	0,18	3,42	7,20
	ceapă		12	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		12	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	rosii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Terci din grâu cu unt	1/100	27,2	26,95	2,99	1,89	16,61	101,58
	crupe de grâu		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100g	1/200	200	200	1,68	0,20	9,20	54,00
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Total Cina					8,64	4,79	62,32	295,21
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					40,04	26,03	195,4	1037,72
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/50	60	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/14	65	64,40	7,06	12,57	19,33	228,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,4	3,74	3,89	0	55,87
3	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai frunze		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					13,85	17,79	22,82	315,59
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - cireșe	1/150	180	153	1,53	0,46	22,34	93,33
Total Gustarea I					1,53	0,46	22,34	93,33
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/50	77,2	59,70	1,53	5,58	3,56	66,15
	morcov		35	28,00	0,36	0,03	1,96	11,48
	rădăcină de țelină		35	24,50	0,17	0,05	0,74	3,92
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		2	2,00	0	2	0	18,00
	sare iodată		0,2	0,20	0	0	0	0
	semințe de in		5	5,00	1	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu fasole/mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/20	131,8	109,86	5,24	4	35,56	160,50
	fasole/mazăre uscată		10	9,95	2,19	0,1	5,37	30,15
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	verdețată		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
3	Gulaș din carne de curcan cu legume	1/90	182,40	136,20	23,35	2,45	13,68	186,54

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	fileu de curcan		130	91	22,75	0,36	0	155
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	27,20	26,95	2,99	1,89	16,61	101,58
	crupe de mălai		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Limonadă	1/150	25	17	0,12	0,04	6,03	23,77
	lămâie		20	12	0,12	0,04	1,08	3,48
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					36,20	14,95	91,28	623,68
Cina								
1	Coptură cu umplutură de brânză de vaci, semințe de floar	1/140	168	164,1	17,99	15,35	38,34	388,71
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	4,50	0,45	32,85	161,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	brânză de vaci(tratată termic)		50	50	8	4,5	0,5	100,50
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					21,99	21,35	46,34	488,71
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					73,57	54,55	182,78	1521,31
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	1/200	196	195,80	7,50	5,24	25,76	188,54
	crupe de griș		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahar		4	4	0	0	3,96	16,23
2	Tartină cu unt	1/40/10	50	50	3,32	8,68	19,33	172,90
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
3	Ceai	1/200	3,02	3,02	0	0	2,97	12,17
	ceai frunze		0,02	0,02	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					10,82	13,92	48,06	373,61
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane	1/140	200	140	1,40	0,42	30,80	124,60
Total Gustarea I					1,40	0,42	30,8	124,60
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
	roșii		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	185,08	148,39	2,56	3,68	28,27	101,47
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	8,64	34,4
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		12	8,4	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		12	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,2	0,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,08	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/60	162,04	103,24	12,13	3,21	13,38	83,98
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,04	0,04	0	0	0	0
4	Pireu de cartofi	1/120	172,04	132,84	2,94	2,34	20,68	109,46
	cartoli		140	100,80	2,02	0,1	19,15	80,64
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	sare		0,04	0,04	0	0	0	0
5	Compot fructe proaspete	1/150	53	47	0,18	0	7,94	32,85
	mere		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/33	33	33	2,97	0,99	15,84	85,14
Total Prânzul					20,95	10,22	87,31	418,03
Cina								
1	Terci din orez cu stafide	1/120	40	39,76	1,92	2,39	27,26	152,07
	boabe de orez		24	23,76	1,73	0,48	14,97	86,72
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Lapte fierț	1/200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Cina					9,97	8,77	55,76	362,57
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					43,14	33,33	221,93	1278,81
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								