

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 2025 sezon (vară-toamnă)

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>								
<b>1</b>	<b>Terci din orz cu unt</b>	<b>1/100</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>3,58</b>	<b>1,94</b>	<b>22,90</b>	<b>131,42</b>
	crupe de orz		30	30	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare 45% grăsime</b>	<b>1/45/14</b>	<b>60</b>	<b>59,40</b>	<b>7,39</b>	<b>4,43</b>	<b>21,60</b>	<b>176,02</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
<b>3</b>	<b>Ceai de muștel</b>	<b>1/200</b>	<b>2,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,98</b>	<b>8,12</b>
	ceai de muștel		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>10,97</b>	<b>6,37</b>	<b>46,48</b>	<b>315,56</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - mere/ cirese</b>	<b>1/175</b>	<b>200</b>	<b>176</b>	<b>0,70</b>	<b>0</b>	<b>19,89</b>	<b>82,72</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,70</b>	<b>0</b>	<b>19,89</b>	<b>82,72</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din legume proaspete cu semințe de floarea soarelui</b>	<b>1/50/5</b>	<b>87,20</b>	<b>73</b>	<b>1,83</b>	<b>5,56</b>	<b>3,94</b>	<b>66,03</b>
	roșii proaspete		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	ardei dulci		30	22,50	0,23	0	1,35	6,75
	spanac/ mărar		20	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,50	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Zeamă cu carne de pui și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>174,80</b>	<b>133,61</b>	<b>7,43</b>	<b>7,93</b>	<b>16,44</b>	<b>139,97</b>
	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		15	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	orez boabe		5	4,95	0,36	0,10	3,12	18,07
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	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	10,80
<b>3</b>	<b>Gulaș din carne de pui în sos roșu din legume</b>	<b>1/100</b>	<b>155,40</b>	<b>118,20</b>	<b>12,91</b>	<b>9,41</b>	<b>16,47</b>	<b>161,4</b>
	șold de pui dezosat, fără piele		100	70	12,11	6,3	1,33	113,4
	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	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Cuscus cu unt</b>	<b>1/100</b>	<b>32,2</b>	<b>32,2</b>	<b>3,02</b>	<b>2,03</b>	<b>22,23</b>	<b>121,22</b>
	cuscus		30	30	3,00	0,39	22,2	108
	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
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete asortii</b>	<b>1/150</b>	<b>58</b>	<b>48,5</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>7,87</b>	<b>33,02</b>
	vișine		50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>28,30</b>	<b>26,01</b>	<b>81,35</b>	<b>599,04</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Păpănași din brânză de vaci cu caise, gem/magiun</b>	<b>1/120/10</b>	<b>153</b>	<b>151,05</b>	<b>19,2</b>	<b>14,37</b>	<b>25,68</b>	<b>355,85</b>
	brânză de vaci (tratată termic)		100	100	16	9	1	201
	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		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
	caise( fructe uscate)		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
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	gem/magiun		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
<b>2</b>	<b>laurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
<b>Total Cina</b>					<b>23,2</b>	<b>20,37</b>	<b>33,68</b>	<b>455,85</b>
<b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI</b>					<b>63,17</b>	<b>52,75</b>	<b>181,40</b>	<b>1453,17</b>
<b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de mei cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>195</b>	<b>194,8</b>	<b>7,50</b>	<b>5,24</b>	<b>24,77</b>	<b>184,48</b>
	crupe de mei		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		170	170	5,10	3,40	8,50	88,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,05</b>	<b>2,38</b>	<b>18,50</b>	<b>106,50</b>
<b>3</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>6,40</b>	<b>4,28</b>	<b>13,06</b>	<b>116,7</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>15,95</b>	<b>11,9</b>	<b>56,33</b>	<b>407,68</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - struguri/ vișine</b>	<b>1/130</b>	<b>150</b>	<b>130,5</b>	<b>0,91</b>	<b>0,26</b>	<b>23,49</b>	<b>90,05</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,91</b>	<b>0,26</b>	<b>23,49</b>	<b>90,05</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/25</b>	<b>30</b>	<b>28,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>1,20</b>	<b>5,13</b>
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
<b>2</b>	<b>Supă „Tărănească” cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>172,80</b>	<b>139,31</b>	<b>1,70</b>	<b>4,69</b>	<b>11,27</b>	<b>97,92</b>
	cartofi		40	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	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
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	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	10,80
<b>3</b>	<b>Pârjoale din fileu de pește</b>	<b>1/60</b>	<b>142,20</b>	<b>89,00</b>	<b>12,58</b>	<b>3,30</b>	<b>10,93</b>	<b>101,43</b>
	fileu de pește (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
<b>4</b>	<b>Tocană din legume</b>	<b>1/100</b>	<b>193,2</b>	<b>171,5</b>	<b>1,32</b>	<b>3,18</b>	<b>20,08</b>	<b>70,89</b>
	vânăță		140	126,00	0,76	0,13	6,30	30,24
	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 rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete asorti</b>	<b>1/150</b>	<b>48</b>	<b>41,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>7,22</b>	<b>29,58</b>
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,54
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>18,64</b>	<b>12,08</b>	<b>65,10</b>	<b>382,35</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Omlăță naturală</b>	<b>1/100</b>	<b>122,2</b>	<b>110,5</b>	<b>11,08</b>	<b>10,43</b>	<b>2,28</b>	<b>145,57</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		90	78,3	10,18	7,83	0,78	111,97
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>2</b>	<b>Salată din legume cu semințe de in</b>	<b>1/100</b>	<b>122,2</b>	<b>106,3</b>	<b>1,91</b>	<b>5,51</b>	<b>4,84</b>	<b>68,52</b>
	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

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
	semințe de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Ceai multifructe</b>	<b>1/200</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,96</b>	<b>16,23</b>
	ceai multifructe		0,5	0,5	0	0	0	0
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe</b>	<b>1/45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,65</b>	<b>0,54</b>	<b>21,6</b>	<b>120,15</b>
<b>Total Cina</b>					<b>16,64</b>	<b>16,48</b>	<b>32,68</b>	<b>350,47</b>
<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI</b>					<b>52,14</b>	<b>40,72</b>	<b>177,60</b>	<b>1230,55</b>
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Supă de orez cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>195</b>	<b>194,8</b>	<b>6,57</b>	<b>5,44</b>	<b>23,97</b>	<b>186,06</b>
	orez boabe		20	19,8	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
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/45/10</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>3,73</b>	<b>8,74</b>	<b>21,73</b>	<b>186,25</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
<b>3</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>6,4</b>	<b>4,28</b>	<b>13,06</b>	<b>116,7</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>16,70</b>	<b>18,46</b>	<b>58,76</b>	<b>489,01</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - banane</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,40</b>	<b>0,42</b>	<b>30,80</b>	<b>124,60</b>
<b>2</b>	<b>Miez de nuci</b>	<b>1/10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,72</b>	<b>65,50</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>3,40</b>	<b>7,42</b>	<b>32,52</b>	<b>190,10</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Dovlicei copti porție</b>	<b>1/50</b>	<b>102,2</b>	<b>77,2</b>	<b>0,45</b>	<b>2,23</b>	<b>4,28</b>	<b>27</b>
	dovlicei		100	75	0,45	0,23	4,28	9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>2</b>	<b>Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane</b>	<b>1/200/5/20</b>	<b>152,8</b>	<b>128,36</b>	<b>5,46</b>	<b>5,02</b>	<b>36,13</b>	<b>173,42</b>
	mazăre uscată/fasole		10	9,95	2,29	0,10	5,27	31,24
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,40	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	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 (trată 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	9,60	53,40
<b>3</b>	<b>Pirjoale din carne de bovină</b>	<b>1/60</b>	<b>142,2</b>	<b>97,4</b>	<b>2,49</b>	<b>13,43</b>	<b>12,17</b>	<b>140,39</b>
	carne de bovină dezosată/ porcina		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10,0	0,81	0,12	4,80	26,7
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Cartofi înăbușiți cu legume</b>	<b>1/100</b>	<b>163,4</b>	<b>125,4</b>	<b>2,18</b>	<b>3,17</b>	<b>28,73</b>	<b>104,20</b>
	cartofi		110	79,2	1,58	0,08	15,05	63,36
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete asorti</b>	<b>1/150</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>	<b>7,92</b>	<b>34,28</b>
	prune		40	36	0,25	0	4,68	21,24
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>11,38</b>	<b>21,59</b>	<b>74,9</b>	<b>452,49</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Coptură cu stafide și semințe de susan</b>	<b>1/85</b>	<b>109</b>	<b>107,05</b>	<b>8,66</b>	<b>10,66</b>	<b>49,16</b>	<b>327,15</b>
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,50	36,50	179,00

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	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
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		3	3	0	3	0	27
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zahăruri per 100 ml</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,68</b>	<b>0,20</b>	<b>9,20</b>	<b>54,00</b>
<b>Total Cina</b>					<b>10,34</b>	<b>10,86</b>	<b>58,36</b>	<b>381,15</b>
<b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>					<b>41,82</b>	<b>58,33</b>	<b>224,54</b>	<b>1512,75</b>
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din hrișcă cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>195</b>	<b>194,80</b>	<b>7,50</b>	<b>5,24</b>	<b>24,77</b>	<b>184,48</b>
	crupe de hrișcă		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		3	3	0	0	2,97	12,17
2	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/45/10</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>3,73</b>	<b>8,74</b>	<b>21,73</b>	<b>186,25</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
3	<b>Ceai multivitamin</b>	<b>1/200</b>	<b>2,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,98</b>	<b>8,12</b>
	ceai multivitamin		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>11,23</b>	<b>13,98</b>	<b>48,48</b>	<b>378,85</b>
<b>Gustarea I</b>								
1	<b>Fructe proaspete - prune</b>	<b>1/135</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>17,55</b>	<b>79,65</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>17,55</b>	<b>79,65</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete portionate</b>	<b>1/25</b>	<b>35</b>	<b>26,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>1,58</b>	<b>7,88</b>
	ardei dulci		35	26,3	0,26	0	1,58	7,88
2	<b>Borș cu sfeclă roșie, smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>172,8</b>	<b>139,31</b>	<b>2,28</b>	<b>4,69</b>	<b>14,72</b>	<b>105,60</b>
	sfeclă roșie		80	64	1,09	0	6,91	27,52
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8,00	0,1	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	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	10,80
3	<b>Carne de curcan cu varză înăbușită</b>	<b>1/160</b>	<b>253,80</b>	<b>193,70</b>	<b>21,94</b>	<b>3,37</b>	<b>6,12</b>	<b>203,12</b>
	fileu de curcan		120	84	21	0,34	0	142,80
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,8	0,80	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe proaspete asortii</b>	<b>1/150</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>0,32</b>	<b>0,11</b>	<b>6,12</b>	<b>25,52</b>
	piersici		40	32	0,29	0,10	2,88	12,48
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>27,50</b>	<b>9,07</b>	<b>42,94</b>	<b>419,52</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Budincă din brânză de vaci cu caise, magiun/gem</b>	<b>1/120/10</b>	<b>156</b>	<b>154</b>	<b>19,26</b>	<b>15,08</b>	<b>25,15</b>	<b>364,32</b>
	brânză de vaci(tratată termic)		100	100	16,00	9,00	1,00	201,00
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	caise( fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	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
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>92,00</b>
<b>Total Cina</b>					<b>25,26</b>	<b>15,18</b>	<b>31,15</b>	<b>456,32</b>
<b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI</b>					<b>64,94</b>	<b>38,23</b>	<b>140,12</b>	<b>1334,34</b>
<b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>1/50</b>	<b>60</b>	<b>52,2</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>0,52</b>	<b>74,65</b>
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime</b>	<b>1/45/10/14</b>	<b>70</b>	<b>69,4</b>	<b>7,47</b>	<b>12,63</b>	<b>21,73</b>	<b>242,12</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,6	120,15
	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
<b>3</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>6,4</b>	<b>4,28</b>	<b>13,06</b>	<b>116,7</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>20,66</b>	<b>22,13</b>	<b>35,31</b>	<b>433,47</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - piersici</b>	<b>1/160</b>	<b>200</b>	<b>160</b>	<b>1,44</b>	<b>0,48</b>	<b>14,40</b>	<b>62,40</b>
<b>2</b>	<b>Miez de nuci</b>	<b>1/10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,72</b>	<b>65,50</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>3,44</b>	<b>7,48</b>	<b>16,12</b>	<b>127,90</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete portionate</b>	<b>1/30</b>	<b>35,00</b>	<b>32,55</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>3,91</b>
	castraveți		35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
<b>2</b>	<b>Supă cu tăiței de casă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>137,80</b>	<b>112,51</b>	<b>3</b>	<b>4,94</b>	<b>19,4</b>	<b>138,11</b>
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,80	72,00
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,60	0,21	0,03	1,26	5,29
	morcov		15	12,00	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	0,40	1,71
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	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	10,80
<b>3</b>	<b>Fileu de pește cu legume</b>	<b>1/60</b>	<b>142,4</b>	<b>87,20</b>	<b>11,87</b>	<b>3,19</b>	<b>1,4</b>	<b>78,85</b>
	fileu de pește pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Pilaf din orez cu legume</b>	<b>1/100</b>	<b>73,40</b>	<b>66</b>	<b>2,05</b>	<b>3,49</b>	<b>26,15</b>	<b>113,11</b>
	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		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>	<b>43</b>	<b>37,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>6,75</b>	<b>28,68</b>
	caise		40	34,40	0,34	0,14	3,78	16,51
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>20,22</b>	<b>12,66</b>	<b>69,08</b>	<b>440,06</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de ovăz, stafide, unt</b>	<b>1/200</b>	<b>40</b>	<b>39,75</b>	<b>3,16</b>	<b>2,16</b>	<b>27,88</b>	<b>149,65</b>
	fulgi de ovăz		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	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
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,75</b>	<b>80</b>
<b>3</b>	<b>Ceai negru cu lămâie</b>	<b>1/200</b>	<b>8,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	ceai negru		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
<b>Total Cina</b>					<b>5,94</b>	<b>2,92</b>	<b>50,87</b>	<b>242,69</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI</b>					<b>50,26</b>	<b>45,19</b>	<b>171,38</b>	<b>1244,12</b>
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Paste făinoase cu unt</b>	<b>1/120</b>	<b>37,20</b>	<b>37,20</b>	<b>3,52</b>	<b>2,10</b>	<b>25,93</b>	<b>139,22</b>
	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	<b>Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime</b>	<b>1/45/14</b>	<b>60</b>	<b>59,40</b>	<b>7,39</b>	<b>4,43</b>	<b>21,60</b>	<b>55,87</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		15	14,40	3,74	3,89	0	55,87
3	<b>Ceai de mușetel</b>	<b>1/200</b>	<b>2,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,98</b>	<b>8,12</b>
	ceai de mușetel		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>10,91</b>	<b>6,53</b>	<b>49,51</b>	<b>203,21</b>
<b>Gustarea I</b>								
1	<b>Fruite proaspete - mere</b>	<b>1/175</b>	<b>200</b>	<b>176</b>	<b>0,70</b>	<b>0</b>	<b>19,89</b>	<b>82,72</b>
2	<b>Miez de nuci</b>	<b>1/10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2,00</b>	<b>7</b>	<b>1,72</b>	<b>65,50</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>2,70</b>	<b>7</b>	<b>21,61</b>	<b>148,22</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/25</b>	<b>30</b>	<b>28,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>1,20</b>	<b>5,13</b>
	roșii		30	28,5	0,17	0	1,20	5,13
2	<b>Supă cu carne de pui , legume și smântână</b>	<b>1/200/30/5</b>	<b>167,80</b>	<b>128,01</b>	<b>13,54</b>	<b>5,72</b>	<b>12,94</b>	<b>122,04</b>
	fileu de pui		50	35	12,50	1	0,50	57,0
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,20	4,03
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ardei dulci		15	11,3	0,11	0	0,68	3,38
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	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	10,80
3	<b>Pârjoale din carne de pui</b>	<b>1/55</b>	<b>123,40</b>	<b>91,80</b>	<b>25,95</b>	<b>5,14</b>	<b>11,93</b>	<b>170,39</b>
	fileu de pui		100	70	25	2	1	114
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
4	<b>Pireu din linte</b>	<b>1/100</b>	<b>37,20</b>	<b>36,75</b>	<b>3,13</b>	<b>1,78</b>	<b>6,97</b>	<b>53,29</b>
	linte		35	34,55	3,11	0,14	6,94	40,07
	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	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>	<b>43</b>	<b>37,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>6,75</b>	<b>28,68</b>
	caise		40	34,4	0,34	0,14	3,78	16,51
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>45,83</b>	<b>13,68</b>	<b>54,19</b>	<b>456,93</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Păpănași din brânză de vaci cu stafide, gem/magiun</b>	<b>1/120/10</b>	<b>153</b>	<b>151,05</b>	<b>19,2</b>	<b>14,37</b>	<b>25,68</b>	<b>355,85</b>
	brânză de vaci (tratată termic)		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	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	0,20	0,02	1,46	7,16
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
3	<b>Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
<b>Total Cina</b>					<b>23,2</b>	<b>20,37</b>	<b>33,68</b>	<b>455,85</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>					<b>82,64</b>	<b>47,58</b>	<b>158,99</b>	<b>1264,21</b>
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARTI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci din grîș cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>195</b>	<b>194,80</b>	<b>7,50</b>	<b>5,24</b>	<b>24,77</b>	<b>184,48</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	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
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,75</b>	<b>80,00</b>
<b>3</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>6,40</b>	<b>4,28</b>	<b>13,06</b>	<b>116,7</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>16,65</b>	<b>10,27</b>	<b>57,58</b>	<b>381,18</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete - struguri</b>	<b>1/130</b>	<b>150</b>	<b>130,5</b>	<b>0,91</b>	<b>0,26</b>	<b>23,49</b>	<b>90,05</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,91</b>	<b>0,26</b>	<b>23,49</b>	<b>90,05</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Dovlicei copti porție</b>	<b>1/50</b>	<b>102,2</b>	<b>77,2</b>	<b>0,45</b>	<b>2,23</b>	<b>4,28</b>	<b>27</b>
	dovlicei		100	75	0,45	0,23	4,28	9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie, smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>172,80</b>	<b>139,31</b>	<b>2,28</b>	<b>4,69</b>	<b>20,01</b>	<b>104,76</b>
	sfeclă roșie		80	64	1,09	0	6,91	27,52
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
<b>3</b>	<b>Fileu de pește cu legume</b>	<b>1/60</b>	<b>143,2</b>	<b>88,00</b>	<b>11,87</b>	<b>4,19</b>	<b>6,69</b>	<b>87,01</b>
	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
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Mămăligă cu unt</b>	<b>1/100</b>	<b>27,20</b>	<b>27</b>	<b>2,99</b>	<b>1,89</b>	<b>16,61</b>	<b>97,68</b>
	crupe de porumb		25	24,80	2,97	0,25	16,58	84,46
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete asortii</b>	<b>1/150</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>0,32</b>	<b>0,11</b>	<b>6,12</b>	<b>25,52</b>
	piersici		40	32	0,29	0,10	2,88	12,48
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>20,61</b>	<b>14,01</b>	<b>68,11</b>	<b>419,37</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Omlătă naturală cu legume, semințe de in</b>	<b>1/110</b>	<b>177,2</b>	<b>155,60</b>	<b>11,64</b>	<b>13,12</b>	<b>5,29</b>	<b>177,20</b>
	ouă de găină de categorie «Extră»		80	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		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
	spanac		20	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40
	ulei de floarea soarelui 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
<b>2</b>	<b>Ceai multifructe</b>	<b>1/200</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,98</b>	<b>8,12</b>
	ceai multifructe		0,5	0,5	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>3</b>	<b>Pâine cu făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe</b>	<b>1/45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,65</b>	<b>0,54</b>	<b>21,60</b>	<b>120,15</b>
<b>Total Cina</b>					<b>15,29</b>	<b>13,66</b>	<b>28,87</b>	<b>305,47</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>					<b>53,46</b>	<b>38,2</b>	<b>178,05</b>	<b>1196,07</b>
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Supă cu orez, caise, lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>6,74</b>	<b>5,71</b>	<b>32,27</b>	<b>221,96</b>
	boabe de orez		20	20	1,45	0,40	12,47	72,27
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		170	170	5,10	3,40	8,50	88,40
	caise( fructe uscate)		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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/45/10</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>3,73</b>	<b>8,74</b>	<b>21,73</b>	<b>186,25</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,2	0,13	66,10
<b>3</b>	<b>Ceai multivitamin</b>	<b>1/200</b>	<b>2,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,98</b>	<b>8,12</b>
	ceai multivitamin		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>10,47</b>	<b>14,45</b>	<b>55,98</b>	<b>416,33</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fruite proaspete de sezon - prune</b>	<b>1/135</b>	<b>150</b>	<b>135,00</b>	<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>17,55</b>	<b>79,65</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>17,55</b>	<b>79,65</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete porționate</b>	<b>1/25</b>	<b>35</b>	<b>26,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>1,58</b>	<b>7,88</b>
	ardei dulci		35	26,25	0,26	0	1,58	7,88
<b>2</b>	<b>Supă cu arpacaș, legume și smântână</b>	<b>1/200/5</b>	<b>132,8</b>	<b>107,81</b>	<b>2,29</b>	<b>4,79</b>	<b>22,28</b>	<b>102,05</b>
	crupe de arpacaș		10	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	rădăcină de țelină		50	36,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	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		3	3	0	3	0	27
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
<b>3</b>	<b>Pârjoală din carne de bovină</b>	<b>1/70</b>	<b>142,40</b>	<b>97,60</b>	<b>2,49</b>	<b>15,43</b>	<b>12,17</b>	<b>140,39</b>
	carne de bovină dezosată/ porcină		120	76,8	1,54	11,29	6,53	92,16
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	4	0	18
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Varză înăbușită cu legume</b>	<b>1/100</b>	<b>134,40</b>	<b>110,80</b>	<b>0,98</b>	<b>4,07</b>	<b>11,31</b>	<b>68,67</b>
	varză albă		100	80	0,64	0	4,32	24,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	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
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete asortii</b>	<b>1/150</b>	<b>58,00</b>	<b>48,50</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>7,87</b>	<b>33,02</b>
	vișine		50	42,50	0,38	0,17	4,63	19,98
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>8,15</b>	<b>21,30</b>	<b>58,3</b>	<b>360,74</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Coptură cu înplutură</b>	<b>1/80</b>	<b>104</b>	<b>102,05</b>	<b>7,63</b>	<b>6,9</b>	<b>46,58</b>	<b>281,55</b>
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		50	50	5	0,50	36,50	179,00
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	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
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		3	3	0	3	0	27
	magiun/ gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
<b>2</b>	<b>Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,68</b>	<b>0,20</b>	<b>9,20</b>	<b>54,00</b>
<b>Total Cina</b>					<b>9,31</b>	<b>7,10</b>	<b>55,78</b>	<b>335,55</b>
<b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>					<b>28,88</b>	<b>42,85</b>	<b>187,61</b>	<b>1192,27</b>
<b>ZIUA A NOUA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Cușcuș cu lapte</b>	<b>1/200</b>	<b>195</b>	<b>195</b>	<b>7,12</b>	<b>5,30</b>	<b>26,30</b>	<b>185,79</b>
	cușcuș		20	20	2,00	0,26	14,80	72,00
	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
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/45/10</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>3,73</b>	<b>8,74</b>	<b>21,73</b>	<b>186,25</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>3</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>6,40</b>	<b>4,28</b>	<b>13,06</b>	<b>116,70</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
<b>Total Dejunul I</b>					<b>17,25</b>	<b>18,32</b>	<b>61,09</b>	<b>488,74</b>
<b>Gustarea I</b>								
<b>1</b>	<b>Fruite proaspete de sezon - banane</b>	<b>1/140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,40</b>	<b>0,42</b>	<b>30,80</b>	<b>124,60</b>
<b>Total Gustarea I</b>					<b>1,40</b>	<b>0,42</b>	<b>30,80</b>	<b>124,60</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Tocană din vânăta coaptă cu legume</b>	<b>1/60</b>	<b>122,20</b>	<b>109</b>	<b>0,83</b>	<b>2,12</b>	<b>16,76</b>	<b>44,98</b>
	vânăta		100	90,00	0,54	0,09	4,50	21,60
	ceapă		20	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>2</b>	<b>Supă cu fasole/mazăre uscată, smântână și crutoane</b>	<b>1/200/5/20</b>	<b>142,8</b>	<b>118,86</b>	<b>5,30</b>	<b>5,02</b>	<b>35,83</b>	<b>170,62</b>
	fasole/mazăre uscată		10	9,95	2,19	0,10	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
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	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	10,80
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
<b>3</b>	<b>Carne de curcan cu hrișcă și legume</b>	<b>1/160</b>	<b>193,60</b>	<b>150,20</b>	<b>23,98</b>	<b>3,63</b>	<b>26,95</b>	<b>254,33</b>
	fileu de curcan		120	84	21,00	0,34	0	142,80
	crupe de hrișcă		20	19,8	2,38	0,20	13,27	71
	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		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>7,65</b>	<b>33,41</b>
	prune		40	36	0,25	0	4,68	21,24
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>5</b>	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>1/30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>33,06</b>	<b>11,67</b>	<b>101,59</b>	<b>580,74</b>
<b>Cina</b>								
<b>1</b>	<b>Șarlotă din brânză de vaci, mere, caise, semințe de susan</b>	<b>1/150</b>	<b>195</b>	<b>187,50</b>	<b>16,76</b>	<b>14,88</b>	<b>40,05</b>	<b>389,63</b>
	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
	chefir 2,5% grăsime		30	30,00	0,90	0,02	0,90	13,80
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	3	0,30	21,90	107,40
	caise( fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	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
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	semințe de susan/ floarea soarelui		5	5	1	3,50	0,86	32,75
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5% grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>92,00</b>
<b>Total Cina</b>					<b>22,76</b>	<b>14,98</b>	<b>46,05</b>	<b>481,63</b>
<b>TOTAL ZIUA A NOUA – JOI</b>					<b>74,47</b>	<b>45,39</b>	<b>239,53</b>	<b>1675,71</b>
<b>ZIUA A ZECEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Ouă fiert</b>	<b>1/50</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>0,52</b>	<b>74,65</b>
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52	6,79	5,22	0,52	74,65
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime</b>	<b>1/45/10/14</b>	<b>70</b>	<b>69,4</b>	<b>7,47</b>	<b>12,63</b>	<b>21,73</b>	<b>242,12</b>
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		45	45	3,65	0,54	21,60	120,15
	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
<b>3</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>6,40</b>	<b>4,28</b>	<b>13,06</b>	<b>116,7</b>
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
<b>Total Dejunul I</b>					<b>20,66</b>	<b>22,13</b>	<b>35,31</b>	<b>433,47</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>Gustarea I</b>								
1	Fructe proaspete - caise	1/172	200	172	1,72	0,69	18,92	82,56
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2,00	7,00	1,72	65,50
<b>Total Gustarea I</b>					<b>3,72</b>	<b>7,69</b>	<b>20,64</b>	<b>148,06</b>
<b>Prânz</b>								
1	Legume proaspete porționate	1/30	35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
	castraveți		35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
2	Supă „Tărănească” cu smântână	1/200/5	172,8	139,31	1,70	4,69	11,27	97,92
	cartofi		40	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84	3,53
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	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 (trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Perişoare din fileu de peşte	1/65	143,40	90,20	12,58	4,30	10,93	110,43
	fileu de peşte pur (merluciu)		120	68,40	11,63	1,16	0	54,04
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
4	Pireu de cartofi	1/120	170,4	128,40	2,76	0,51	21,52	96,80
	cartofi		150	108,00	2,16	0,11	20,52	86,40
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1,00	10,40
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0	0
5	Compot fructe proaspete asorti	1/150	48	41,20	0,17	0,01	7,22	29,58
	mere		40	35	0,14	0	3,98	16,54
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
<b>Total Prânzul</b>					<b>20,17</b>	<b>10,41</b>	<b>66,32</b>	<b>416,04</b>
<b>Cina</b>								
1	Terci din orez cu unt, stafide	1/120	40	39,75	2,00	2,41	26,89	151,63
	boabe de orez		25	24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	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	Ceai negru cu lămâie	1/200	8,2	6,2	0,03	0,01	3,24	13,04
	ceai negru		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
<b>Total Cina</b>					<b>4,08</b>	<b>4,8</b>	<b>48,63</b>	<b>271,17</b>
<b>TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI</b>					<b>48,63</b>	<b>45,03</b>	<b>170,90</b>	<b>1268,74</b>
<b>Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure</b>								