

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 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 bucatelor	Masa Brută, g	a Netă,	Proteine , g	Lipid e, g	Glucide , g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz și semințe	110	36	35,97	5,08	6,3	19,93	115,63
	Fulgi de ovăz		30	29,97	3,57	1,74	19,6	73,73
	Semințe: in,susan		3	3	0,6	2,1	0,3	19,5
	Unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4
	Zahăr		10	10			9,9	34,8
2	Fructe coapte cu dovleac	70	95	70	1,69	0,08	10,72	48,04
	Mere, portocale		20/20	30	0,2	0,01	2,53	14,85
	Fructe uscate: prune,caise		.10	10	0,17	0,07	6,3	25
	dovleac		45	30	1,32		1,89	8,19
3	Ceai cu lămâie:	200	15,2	13,8	0,04	0,01	11,44	41,38
	Lămâie		5	3,6	0,04	0,01	1,54	6,58
	Zahăr		10	10			9,9	34,8
	Ceai		0,2	0,2				
4	Tartina cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	40/8/11,5	60	59,52	16,29	10,15	19,27	211,34
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		12	11,5	13	3,11		44,7
	Unt 72,5%		8	8	0,05	6,56	0,07	59,84
Total Dejunul I								
II Dejun								
1	Fructe proaspete : mere	110	125	110	0,44		12,43	51,7

Prânz								
1	Salata cu legume	68	84	68	1,61	7,88	1,26	75,24
	sfeclă roșie		70	55	0,14	1	0,16	10
	Nuci		7	7	1,4	4,9	0,7	45,5
	praz		5	4	0,07		0,4	1,76
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98
2	Supă cu boboase și smântână :	200	144,6	115,94	4,39	7,91	19,78	157,59
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	fasole		10	9,85	2,19	0,1	5,37	30,15
	cartof		80	57,69	1,15	0,06	10,94	46,08
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		1,6	1,6				
	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
3	Ou fiert / Piure de cartofi	160/52,2	313	246,2	11,02	9,45	31,15	245,66
	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 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Compot fructe uscate	150	20	20	0,17	0,07	16,2	59,9
	prune		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul				490,14	20,79	26,51	87,59	641,59

Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu gem de fructe	150/15	180	178	20,42	15,77	28,78	382,42
	brânză de vaci 5% grăsime		100	100	16	9	1	201
	crupe de griș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,6
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,24
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	gem		15	15	0,38	0,15	8,46	33
2	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2.5%-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
Total Cina			380	378	26,42	19,77	34,8	486,42
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					61,3	62,66	212,13	1657,86
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	200	233	232,9	7,71	6,56	30,83	135,86
	crupe de griș		20	19,9	1,69	0,1	10,9	68,26
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		200	200	6	4	10	10,4
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4
3	Ceai cu lămâie:	200	16,2	13,8	0,04	0,01	11,44	41,38
	Lămâie		6	3,6	0,04	0,01	1,54	6,58
	Zahăr		10	10			9,9	34,8
	Ceai		0,2	0,2				
	Tartina cu unt	40/10	40	50	3,3	8,68	19,29	181,6

3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I							
II Dejun							
1	Fructe proaspete : mere	130	150	130	0,53	14,92	62,04
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,75	0,75	19,75
Prânz							
1	Muraturi cu conținut de sare pînă la 1,5g per 100 g	50	55	46,5	0,37	1,4	5,58
2	Supă de legume și smântână	200	181,6	141,4	2,39	5,83	116,9
	cartof		100	72	1,15	0,06	10,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97	26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27
	varză		30	24	0,19		1,3
	unt 72,5%		1	1	0,01	1,64	0,02
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3
	sare		1,6	1,6			
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16
3	Pilaf cu carne de vită:	75/130	189	162,6	20,54	14,49	29,57
	carne de vită		110	92	17,6	7,25	4,95
	orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12
	țelină		7	4,5	0,35	0,36	3,8
	roșii în suc propriu		5	5	0,05	0,02	0,15

	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
4	Chefir 2,5% grăsime	200	200	200	6	0,1	6	92
5	Pâine de seară	40	40,00	40,00	3,600	1,20	19,200	103,20
Total Prânzul					32,900	21,62	71,880	594,99
Cina								
1	Tifteluțe de pește în sos alb cu mămliguță	100/80	341	282	18,3	10,87	34,46	330,44
	Fileu de pește		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
	Mămăliguță : Crupe de porumb		30	29,9	0,35	0,36	3,8	2,8
	lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime		40	40	1,2	0,8	2	20,8
	Unt		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
2	Legume proaspete : broccoli	50	60	50	0,99		2,98	16,86
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharur	150	150	0,3		16,5		69
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					63,05	43,44	208,87	1541,56
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	200	235	234,8	8,205	8,93	34,4	251,04

	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		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,75	0,75	19,75	80

Total Dejunul I				14,205	12,93	54,3	389,84	
II Dejun								
1	Fructe proaspete : portocale	100	150	100	0,95	0,11	11,55	49,35
Prânz								
1	Salată din legume proaspete:	55	62	55	0,4	1,99	2,56	29,39
	roșii		40	38	0,23		1,6	6,84
	ardei gras		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	țelină tulpină		5	3,5	0,02	0,01	0,11	0,56
	praz		5	4	0,07		0,4	1,76
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98
2	Supă cu paste făinoase și smântână:	200	120	88,4	1,39	0,07	12,3	52,89
	paste fainoase		10	10	1	0,13	7,4	36
	cartof		100	72	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
	roșii în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44

3	Carne de pui cu varză înăbușită	170/100	213	170	1,92	4,71	11,93	104,58
	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
	praz		8	6	0,14		0,8	3,53
	roșii 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 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4
	varză		160	128	1,42	0,01	9,46	51,09
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
4	Compot de fructe uscate		10	10	0,25	0,1	9,45	37,5
	mere		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul								
Gustare								
Cina								
1	Păpănași copti în rolă cu brânză de vaci și magiun	160/15	182	180	4,12	18,69	42,84	505,77
	brânză de vaci 5% grăsime		100	100	1,6	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34,13
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	făină de grâu		22	22	2,2	0,22	16,06	78,76
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	magiun		15	15	0,38	0,15	8,46	33
	seminte		5	5	1	3,5	0	65
2	Ceai cu lapte	150	150	150	6	4	19,9	138,8

	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	6	4	10	104
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8

Total Cina				9,37	23,19	67,59	648,27
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI				73,79	63,05	227,76	1736,95

ZIUA A PATRA – JOI

Dejun

	Terci din crupe grâu cu lapte și nuci	200	218	217,8	8,8	9,76	32,2	286,53
1	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		180	180	5,4	3,6	9	93,6
	crupe de grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	unt 72.5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	nuci		5	5	1	3,5	0	65
	zahăr		10	10			9,9	34,8
2	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
3	Tartina cu unt	40/10	40	40	3,24	8,68	19,29	106,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,,8
Total Dejunul I				18,04	22,44	61,49	497,33	

II Dejun

1	Fructe proaspete : banane	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
			144	100	1,01	0,3	22,18	89,71

Prânz

1	Legume proaspete: ardei dulci	45	60	45	0,45		2,7	13,5
2	Supă cu perișoare cu smântână:	200	144,6	112,4	2,14	2,04	16,68	97,18

Perișoare :								
		40	40	8,32	3,52	2,4	47,6	
	Fileu de pui							
	Ceapă	5	4,2	0,074		0,4	1,76	
	faina de grâu	7	7	0,7	0,07	3,7	18,6	
	ouă de găină de categorie «Exstra»	3	2,61	0,34	0,26	0,03	3,73	
	smântână 15%grăsime	5	5	0,14	1	0,16	10	
	cartofi	100	72	1,15	0,06	10,94	46,08	
	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	
	roșii în suc propriu	10	10	0,1	0,04	0,3	1,9	
	ulei de floarea soarelui	4	4			2,64	23,97	
	unt 72,5%	1	1	0,01	0,82	0,01	7,48	
	sare	1,6	1,6					
3	Tocăniță de fasole verde cu cartofi și fileu de pui	175/85	308	260	24,73	17,39	22,45	281,4
	Fileu de pui		110	85	20,8	8,8	6	119
	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		4,95		44,95
	fasole verde		100	100	2,5	0,3	4,7	36
	morcov		10	8	0,14		0,8	3,53
	pastă de roșii		3	3	0,2	0,02	1,5	8,2
	ardei dulci		10	8	0,07		0,4	1,71
	unt 72,5%		2	2	0,02	3,28	0,04	29,92
	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,17	0,07	16,2	59,8
4	caise		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					31,09	20,7	77,23	555,08

Cina								
1	Paste făinoase fierte cu unt/pește copt cu legume	120/85	241	194,9	11,11	6,09	7,63	159,36
	fileu de pește		115	85	9,6	2,8		83,22
	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	0,37		1,4	5,58
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	Legume proaspete: roșii	40	50	40	0,8		2,4	13,6
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200	16,2	13,8	0,04	0,01	10,22	35,84
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	lămâie		6	3,6	0,04	0,01	0,32	1,04
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					14,39	6,58	37,05	302
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					78,99	57,58	220,31	1644,88
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
	Supă de lapte cu hrișcă	200	233	232,8	8,32	6,86	28,64	218,67
1	Hrișcă		20	19,8	2,3	0,4	11,68	67,91
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,4
	zahăr		10	10			6,93	24,36
2	Ceai cu zahăr și lămâie	200	180	180	0,04	3,6	10,22	93,6
	Ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	Lămâie		6	3,6	0,04	0,01	0,32	1,04

3	Tartina cu unt și brânză cu cheag tare	40/10/12	63	62,5	6,54	12,05	19,29	230,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânzăcu cheag tare 45%grăsime		13	12,5	3,24	3,37		48,42
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					14,9	22,51	58,15	542,29
II Dejun								
1	Fructe proaspete : mandarine	110/10	100	110			88,8	42,18
	semințe(miez de nucă)		10	10	2	7	1	65
	Biscuiti fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
Prânz								
1	Legume proaspete: morcov	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Ciorbă de conopidă cu smântână	200	190	146,3	3,41	5,04	37,54	235,78
	cartofi		80	58	1,44	0,07	13,68	57,6
	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 72,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	rădăcină pătrunjel		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18
	răd.de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	112
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	ardei gras		8	6	0,06		0,36	1,8
	sare		1,6	1,6				
3	Tocăniță din carne de curcan cu legume	140/75	296	140	17,7	14,12	36,88	368,08
	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	0,27		0,75	4,25

	tomate în suc propriu		10	10	0,08		0,45	2,25
	ardei dulci		10	7	3,48	1,39	23,33	113,18
	cartofi		130	93,6	1,87	0,09	17,78	74,88
	unt 72,5%		3	3	1,5	0,15	10,95	53,7
	tulpină de țelină		10	7	0,05	0,01	0,21	1,12
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharur	150	150	150	0,3		1,65	69
5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					8,2	6,54	63,54	374,02
Cina								
1	Omletă cu semințe de susan	140/52,2	344	246,4	17,23	14,66	20,64	265,95
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,56
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		40	40	0,75	0,5	1,25	13
	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	semințe:susan		4	4				
2	Salată de legume fierte	140	158	126	2,89	2,08	18,33	88,87
	Sfeclă roșie		50	40	0,68		4,32	17,2
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	3,84
	praz		10	8	0,14		0,8	3,53
	cartofi		50	36	1,01	0,05	9,58	40,32
	porumb conservat		16	16	0,75	0,03	1,95	6
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
3	Chefir 2,5% grasimi	200	200	200	6	0,1	6	92
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina								
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					65,19	62,82	301,81	1711,07
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								

1	Terci din crupe de orz cu nuci/dovleac	200	103	87,9	6,95	7,84	36,65	207,03
	Crupe de orz		30	29,9	3,57	1,74	19,6	73,73
	nuci		10	10	3	2	5	52
	unt 72.5%		3	3	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	dovleac		50	35	0,35		2,1	9,1
2	Ceai cu lămâie	200	15,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
3	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45%grăsime	40/10/13	40	40	3,24	11,79	19,29	226,3
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%grăsime		12	11,5	13	3,11		44,7
	unt 72.5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					10,22	19,64	66,11	469
II Dejun								
1	Fructe proaspete: mere	125	145	125	0,51		14,42	59,97
Prânz								
1	Salată: "Gingășie"	60	95	60	0,37	5,55	1,4	5
	conopidă		50	40	0,96	0,05	24	12
	praz		5	4	0,7		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		5	3	0,04	0,01	0,32	1,04
2	Ciorbă cu castraveți murați și arpacaș	200	77	167,3	8,58	5,55	25,25	162,63
	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
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	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	Garnitură simplă cu mazăre verde / Ou fiert	150/52,2	260	201,8	21,03	9,89	14,47	163,27
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	17,6	7,26	4,95	98,17
	cartofi		180	130	2,59	0,13	7,4	36
	mazăre verde		15	15	0,75	0,03	1,95	6
	verdeață		2	1,6	0,07	0,01	0,14	0,66
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
4	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri	150	150	150	0,3		16,5	69
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,12	19,2	103,2
Total Prânzul					33,88	22,11	76,82	503,1
Cina								
1	Colțunași lenoși din brânză cu unt:	200	264	246,2	26,77	16,62	45,11	502,67
	brânză de vaci 5%		120	120	19,2	10,8	1,2	241,2
	făină de grâu		30	30	3	0,3	21,9	107,4
	crupe de griș		10	9,8	1,69	0,1	10,9	51,19
	ouă de găină de categorie «Extra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,48
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	33,2
	dovleac		50	35				
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
2	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	200	200	200	6	4	10	104

TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					60,86	55,78	235,08	1672,92
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte	200	233	242,7	8,2	7,29	34,38	236,08
	crupe de mei		20	29,7	2,18	0,83	14,45	74,84
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	zahăr		10	10			9,9	34,8
2	Ceai	200	200	200				
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		7	7			9,9	34,8
3	Tartină cu unt și gem de fructe	40/10/15	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	gem de fructe		15	15	0,1		8,7	40,05
Total Dejunul I					17,5	19,97	63,67	521,68
II Dejun								
1	Fructe proaspete : mere	125	145	125	0,51		14,42	59,97
Prânz								
1	Legume proaspete: ardei dulci	38	50	38	0,38		2,25	11,25
	Supă de brocoli cu smântână	200	203	160,8	3,46	5,5	23,46	126,51
	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	0,95		6,05	24,08

2	țelina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	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
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	unt 72,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,48
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
3	Pârjoale din carne de vită cu cartofi înăbușiți	150/75	324	237,21	21,4	15,93	33,43	306,45
	Pârjoale: carne de vită		110	75	17,6	7,26	4,95	98,17
	Ceapă		5	4,2	0,07		0,4	1,76
	făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	ouă de găină de categorie «Exstra»		3	2,61	0,34	0,26	0,03	3,73
	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
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		49,95
	unt 72,5%		3	3	0,02	3,28	0,04	29,92
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
4	Chefir 2,5% grăsime	200	200	200	6	0,1	6	92
5	Crutoane din pâine de seară	40	40	40	40	3,6	1,2	103,2
Total Prânzul					65,24	25,03	60,34	547,41
Cina								
	Pește copt cu orez și legume	150/62	206	150	13,28	10,45	44,59	274,75
	Fileu de pește		110	62	10,66	2,95	23,26	91,54
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,98		17,98
	Orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71	108,41

1	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,3	0,14		0,8	3,53
	mazăre conservat		33	31	0,17		1,2	5,13
	ardei dulci		8	6	0,02	2,46	0,03	22,44
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharur	150	150	150	0,3		16,5	69
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					16,82	10,93	80,29	450,55
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
					67,8	48,92	240,22	1749,88
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu lapte	200	228	227,98	8,38	7,33	18,78	192,99
	fulgi de ovăz		20	19,98	2,36	0,87	3,8	49,15
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		5	5			4,95	17,4
2	Ceai cu lămâie:	200	15,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	Tartină cu unt :	40/10	40	40	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					11,71	16,02	48,24	410,26
II Dejun								
1	Fructe proaspete : banane	100	145	100	1,02	0,3	22,33	90,34

5	Pâine de seară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					33,83	22,59	93,87	638,6
Cina								
1	Coptură cu brânză de vaci și stafide	70	160	161,7	20,1	16,84	40,67	437,13
	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 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,9
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	drojdie		3	3	0,23	0,06	0,54	3,15
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
semințe de susan		5	5	1	3,5	0,5	32,5	
2	Lapte cu cacao	200	200	200	6	4	19,9	138,8
	cacao praf		2	2				
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	zahăr		10	10			9,9	34,8
Total Cina					22,6	20,59	45,67	499,63
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					65,57	56,23	246,96	1682,76
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	200	215	215	6,025	8,1	16,98	165,76
	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		10	10			6,93	24,36
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5

3	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
II Dejun								
1	Fructe proaspete : mandarine	110	150	110			88,8	42,18
	seminte(nuca,)	10	10	10	2	7	1	65
Prânz								
	Salată de legume	60	73	60	0,93	1,98	3,2	35,05
	brocoli		50	40	0,8		2,4	13,6
1	roșii proaspete		15	13	0,06		0,4	1,71
	praz		6	5,2	0,07		0,4	1,76
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
	Ciorbă delicioasă cu smântână	200	185,6	164,9	11	10,32	22,03	187,1
	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	84	1,73	0,08	16,42	69,12
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
2	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	sare		1,6	1,6				
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
	roșii proaspete		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	fileu de pui		40	40	8,32	3,52	2,4	47,6
3	Fileu de pui cu piure de mazăre uscată/linte.	120/85	168	138,4	23,795	15,13	20,2	288,66
	fileu de pui		110	85	16,66	5,77	0	123,75
	mazăre ; linte-în a doua jumătate a lunii *		30	29	6,87	0,3	15,82	93,73
	ceapă		10	8,4	0,14	4,95	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3			2,97	26,97
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4

	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
4	Compot de fructe uscate	200	28	27	0,25	0,1	22,32	82,74
	prune		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					39,575	28,73	86,95	696,75
Cina								
1	Pârjoale de pește /Cartofi fierți cu verdeață	108/65	288	192,4	14,42	9,61	26,04	261,11
	Fileu de pește		115	65	11,14	3,08		95,7
	ceapă		8	5	0,02	3,28	0,04	29,92
	făină de gâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	Cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	unt		4	4	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață/mărar		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
2	Ceai cu zahăr :	200	17,2	15,2	0,03	0,01	12,15	42,53
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					17,69	10,1	57,39	410,44
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					81,42	64	285,42	1629,46
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Supă de lapte cu orez	200	232	231,8	7,105	8,4	26,34	238,03
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200	200	6	4	10	104
	orez		20	19,8	1,08	0,3	9,36	72,27
	zahar		7	7			6,93	24,36

	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
2	Ceai cu lămâie	200	15,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
	Lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45%	40/10/13	63	62,5	6,54	12,05	19,29	230,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		13	12,5	3,24	3,37		48,42
	unt 72.5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
II Dejun								
1	Fructe proaspete : portocale	100	145	100	0,91	0,1	11,17	47,71
Prânz								
1	Legume proaspete: roșii	46	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	Supă cu găluște și smântână:	200	188	150,86	6,9	734182	109,67	197,37
	cartof		100	72	1,73	0,084	16,4	69
	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		4	4		3,96		35,96
2	smântână 15%grăsime		5	5	0,14	2	0,36	10
	ardei dulci		8	6	0,06		0,36	1,8
	rădăcine de țelină		8	6,5	0,03	0,01	0,11	0,56
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	faină de grâu		25	25	2,5	0,25	89,5	53,7
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,56	1,7	1,31	0,31	18,6
	Friptură din carne de curcan cu hrișcă	105/85	187	155,1	15,96	13,17	19,77	300,53
	Carne de curcan		110	85	12,11	3,35		104,03
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53

3	suc de roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ardei gras		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		5,94		53,94
	hrișcă		30	29,7	3,45	0,59	17,52	101,87
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Compot fructe uscate	200	150	150	0,3	0	0	0,69
	pere		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	Zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul					27,13	10418	150,04	607,37
Cina								
1	Omletă	90	181	129	3,48	20,86	6,49	234,6
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,56
	ulei nerafinat		2	2			1,98	17,98
	fână de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
3	Salată		79	53	1,43	9	2,73	100,88
	conopidă		70	44	0,03	4,1	0,05	37,4
	ulei nerafinat		2	2			1,98	17,98
	semințe		7	7	1,4	4,9	0,7	45,5
2	Băutură din fructe uscate	200	20	20	0	0	9,9	34,8
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	caise		10	10				
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					6,72	21,34	35,59	376,2
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					66,66	57,86	216,19	1606,95