

COORDONAT:



APROBAT:

Șeful Direcției educație, tineret  
și sport sectorul Râșcani



03-30

*Meniu - model  
pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7 ani) cu  
regim de activitate de 12-24 ore  
din sectorul Râșcani pentru anul de studii -2019*

*Sezon (vară – toamnă)*

*Chișinău 2019*

**LUNI - ZIUA ÎNȚĂIA**

**Dejun**

| Nr d/o          | Denumirea bucatelor                                | Gramaj        | Norma la un copil |            |
|-----------------|--|---------------|-------------------|------------|
| <b>1</b>        | <b>Paste fierte cu zahăr si nuci</b>               | <b>120/8</b>  |                   |            |
|                 | - paste  |               | 40                | 40         |
|                 | - unt  |               | 4                 | 4          |
|                 | - nuci   |               | 10                | 10         |
|                 | - zahăr  |               | 10                | 10         |
| <b>2</b>        | <b>Pâine din făină de grâu</b>                     | <b>40/10</b>  |                   |            |
|                 | <b>integrală fortificat cu fier și acid folic,</b> |               |                   |            |
|                 | -unt   |               | 10                | 10         |
|                 | -franzela  |               | 40                | 40         |
| <b>3</b>        | <b>Ceai de fructe(macies)</b>                      | <b>200</b>    |                   |            |
|                 | - zahăr  |               | 10                | 10         |
|                 | -macies  |               | 2                 | 2          |
| <b>Dejun II</b> |  |               |                   |            |
| <b>1.</b>       | <b>Fructe proaspete (de sezon)</b>                 | <b>125</b>    | <b>150</b>        | <b>125</b> |
| <b>Prânz</b>    |  |               |                   |            |
| <b>1.</b>       | <b>Salată de legume (asortate)</b>                 | <b>65</b>     |                   |            |
|                 | -legume  |               | 80                | 65         |
|                 | -ulei nerafinat                                    |               | 2                 | 2          |
| <b>2.</b>       | <b>Borș moldovenesc cu fasole</b>                  | <b>200</b>    |                   |            |
|                 | -fasole  |               | 20                | 20         |
|                 | -ceapă   |               | 20                | 8          |
|                 | -morcov  |               | 20                | 12         |
|                 | -ardei dulci                                       |               | 10                | 8          |
|                 | -cartofi   |               | 100               | 72         |
|                 | -rosii in suc                                      |               | 10                | 1,6        |
|                 | -verdeată  |               | 2                 | 2          |
|                 | -ulei  |               | 4                 | 4          |
|                 | -sare  |               | 2                 | 2          |
|                 | -smântâna  |               | 10                | 10         |
| <b>3.</b>       | <b>Terci de hrișcă/ou fiert</b>                    | <b>110/52</b> |                   |            |
|                 | - hrișcă   |               | 30                | 28,8       |
|                 | -unt   |               | 4                 | 4          |
|                 | - ou fiert   |               | 60                | 52,2       |
| <b>4.</b>       | <b>Compot de fructe uscate</b>                     | <b>200</b>    |                   |            |
|                 | - fructe uscate                                    |               | 10                | 10         |
|                 | - zahăr  |               | 10                | 10         |
| <b>5.</b>       | <b>Pâine de secară</b>                             | <b>50</b>     | <b>50</b>         | <b>50</b>  |
| <b>Gustare</b>  |  |               |                   |            |
| <b>1.</b>       | <b>Budincea cu brânză de vaci</b>                  | <b>120</b>    |                   |            |
|                 | unt  |               | 3                 | 3          |
|                 | zahar  |               | 5                 | 5          |
|                 | ou   |               | 10                | 8,7        |
|                 | grîș   |               | 5                 | 4,9        |
|                 | brinza   |               | 85                | 85         |

|   |   |               |  |     |      |
|---|---|---------------|--|-----|------|
|   | ulei  |               |  | 2   | 2    |
|   | lapte   |               |  | 30  | 30   |
| <b>2.</b>   | <b>Lapte fiert cu cacao</b>   | <b>200</b>    |  |     |      |
|   | -zahăr  |               |  | 5   | 5    |
|   | -lapte  |               |  | 200 | 200  |
|   | -cacao  |               |  | 2   | 2    |
| <b>Cina</b>   |   |               |  |     |      |
| <b>1.</b>   | <b>Cartofi țărănești cu fileu de pui</b>                                  | <b>200/65</b> |  |     |      |
|   | -cartofi  |               |  | 200 | 146  |
|   | -ceapă  |               |  | 20  | 16,8 |
|   | -morcov   |               |  | 20  | 16   |
|   | -carne  |               |  | 70  | 65   |
|   | -ulei   |               |  | 4   | 4    |
|   | -unt  |               |  | 2   | 2    |
|   | -rădăcină de țelină   |               |  | 5   | 4,8  |
|   | porumb  |               |  | 15  | 15   |
| <b>2.</b>   | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> | <b>40</b>     |  | 40  | 40   |
| <b>3.</b>   | <b>Ceai cu lamie</b>  | <b>200</b>    |  |     |      |
|   | -zahăr  |               |  | 10  | 10   |
|   | lămâie  |               |  | 10  | 6    |
|   | -ceai   |               |  | 0,2 | 0,2  |
| <p><i>Componența chimică:</i></p> <p><i>Proteine – 81,14gr</i></p> <p><i>Lipide – 71,57 gr.</i></p> <p><i>glucide -268,03</i></p> <p><i>Valoarea calorică -2033,54kk.</i></p> |   |               |  |     |      |

**MARTI - ZIUA A DOUA**

|                 |   |                  |  |     |      |
|-----------------|---|------------------|--|-----|------|
| <b>Dejun</b>    |   |                  |  |     |      |
| <b>1</b>        | <b>Orez cu lapte și stafide</b>   | <b>200/10</b>    |  |     |      |
|                 | - orez  |                  |  | 20  | 19,7 |
|                 | - unt   |                  |  | 5   | 5    |
|                 | - lapte   |                  |  | 200 | 200  |
|                 | -stafide  |                  |  | 10  | 10   |
|                 | zahar   |                  |  | 10  | 10   |
| <b>2.</b>       | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt și brânză tare</b> | <b>40/10/9.6</b> |  |     |      |
|                 | -unt  |                  |  | 10  | 10   |
|                 | -brânză tare  |                  |  | 12  | 11,5 |
|                 | -franzela   |                  |  | 40  | 40   |
| <b>3</b>        | <b>Ceai</b>   | <b>150</b>       |  |     |      |
|                 | -ceai   |                  |  | 0,2 | 0,2  |
|                 | - zahar   |                  |  | 10  | 10   |
| <b>Dejun II</b> |   |                  |  |     |      |
| <b>1.</b>       | <b>Fructe proaspete (de sezon)</b>  | <b>98</b>        |  | 100 | 98   |

| <b>Prânz</b>   |               |     |      |
|--|---------------|-----|------|
| <b>1. Ciorbiță delicioasa smântână</b>                                       |               |     |      |
| fileu de pui   | <b>200</b>    |     |      |
| ceapă  |               | 30  | 10   |
| - morcov   |               | 15  | 11,5 |
| - ardei dulci  |               | 15  | 11   |
| - cartofi  |               | 10  | 7,5  |
| - roșii in suc   |               | 100 | 72   |
| - verdeată   |               | 5   | 5    |
| - ulei   |               | 2   | 2    |
| - sare   |               | 4   | 4    |
| - smântână   |               | 2   | 2    |
| tăiței   |               | 10  | 10   |
|  |               | 15  | 15   |
| <b>2. Legume înăbușite/ Pârjoală din fileu de pui</b>                        |               |     |      |
|  | <b>180/65</b> |     |      |
| - cartofi  |               | 150 | 72   |
| - unt  |               | 4   | 4    |
| ceapă  |               | 15  | 11   |
| morcov   |               | 15  | 11,5 |
| ardei dulci  |               | 10  | 7,5  |
| -dovlicei  |               | 30  | 22,5 |
| - pastă de roșii   |               | 4   | 4    |
| -varză   |               | 50  | 40   |
| - ulei   |               | 3   | 3    |
| - carne  |               | 80  | 65   |
| -ou  |               | 10  | 9,45 |
| -franzelă  |               | 5   | 5    |
| <b>4. Compot din fructe proaspete</b>  |               |     |      |
|  | <b>200</b>    |     |      |
| -zahăr   |               | 10  | 10   |
| -fructe  |               | 50  | 44   |
| <b>5. Pâine de secară</b>  |               |     |      |
|  | <b>50</b>     | 50  | 50   |
| <b>Gustare</b>   |               |     |      |
| <b>1. Covrigei (fără grăsimi hidrogenate)</b>                                |               |     |      |
|  | <b>25</b>     | 25  | 25   |
| <b>2. Lapte fiert</b>  |               |     |      |
|  | <b>200</b>    | 200 | 200  |
| <b>Cina</b>  |               |     |      |
| <b>1. Legume asortate</b>  |               |     |      |
|  | <b>60</b>     |     |      |
| -legume  |               | 65  | 60   |
| -ulei nerafinat  |               | 2   | 2    |
| <b>2. Pește cu legume/terci de grâu</b>                                      |               |     |      |
|  | <b>110/75</b> |     |      |
| crupă de griș  |               | 30  | 28,8 |
| unt  |               | 4   | 4    |
| ceapă  |               | 15  | 11   |
| - morcov   |               | 15  | 11,5 |
| - ulei   |               | 3   | 3    |
| - pește  |               | 125 | 75   |
| -făină   |               | 10  | 10   |
| <b>2. Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> |               |     |      |
|  | <b>35</b>     | 35  | 35   |
| <b>3. Chefir</b>   |               |     |      |
|  | <b>200</b>    | 200 | 200  |
| <i>Compoziția chimică:</i>   |               |     |      |

|                               |
|-------------------------------|
| Proteine / 86,34gr            |
| Lipide – 62,59gr              |
| Glucide – 269,90gr            |
|                               |
| Valoarea calorică – 2000,33kk |

**MIERCURI - ZIUA A TREIA**

| Dejun   |            |     |       |
|---|------------|-----|-------|
| 1. Ou fiert   | 43.5       |     |       |
| ou  |            | 50  | 43.5  |
| 2. Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt și brânză tare | 40/10/12,5 |     |       |
| - Pâine   |            | 40  | 40    |
| - brânză tare   |            | 13  | 12,5  |
| - unt   |            | 10  | 10    |
| 3. Lapte fiert cu cacao   | 200        |     |       |
| - zahăr   |            | 10  | 10    |
| - cacao   |            | 2   | 2     |
| - lapte   |            | 200 | 200   |
| Dejun II  |            |     |       |
| 1. Fructe proaspete (de sezon)  | 132        | 150 | 132   |
| Prânz   |            |     |       |
| 1. Legume proaspete(de sezon)   | 55         | 60  | 55    |
| 2. Supă cu mazare verde   | 200        |     |       |
| -mazare verde   |            | 25  | 25    |
| - cartofi   |            | 90  | 64.8  |
| ceapă   |            | 10  | 8.5   |
| - morcov  |            | 10  | 8     |
| - ardei dulci   |            | 10  | 7.5   |
| - roșii în suc  |            | 10  | 10    |
| - verdeață  |            | 2   | 0,1   |
| - ulei  |            | 4   | 4     |
| - sare  |            | 2   | 2     |
| - smântână  |            | 10  | 10    |
| 3. Carne de curcan(pui) cu legume/terci de orz  | 120/82     |     |       |
| - crupe de orz  |            | 35  | 31,6  |
| - unt   |            | 5   | 5     |
| ceapă   |            | 20  | 16,5  |
| morcov  |            | 10  | 7,5   |
| tomate  |            | 15  | 14,25 |
| -ardei dulce  |            | 10  | 7,5   |
| - ulei  |            | 4   | 4     |
| - carne   |            | 100 | 75    |
| 4. Compot din fructe uscate   | 200        |     |       |
| -fructe   |            | 10  | 10    |
| -zahăr  |            | 10  | 10    |
| 5. Pâine de seară   | 50         | 50  | 50    |

| Gustarea  |            |     |       |
|---|------------|-----|-------|
| <b>1. Chifle cu seminte</b>   |            |     |       |
| -faină  | 80         |     |       |
| -lapte  |            | 50  | 50    |
| -unt  |            | 20  | 20    |
| -zahăr  |            | 4   | 4     |
| -ou   |            | 10  | 10    |
| -drojdie  |            | 10  | 8,5   |
| - seminte   |            | 4   | 4     |
| -ulei   |            | 10  | 10    |
|   |            | 2   | 2     |
| <b>2. Chefir</b>  | <b>200</b> | 200 | 200   |
| Cina  |            |     |       |
| <b>1. Tocăniță din legume</b>   |            |     |       |
| cartofi   | 200        |     |       |
| ceapă   |            | 100 | 72    |
| -morcov   |            | 20  | 16,5  |
| -ardei dulci  |            | 10  | 7     |
| -ulei   |            | 10  | 7,5   |
| -tomate   |            | 2   | 4     |
| -dovlicei   |            | 15  | 14,25 |
| -unt  |            | 80  | 60    |
| -rădăcină de țelină   |            | 4   | 4     |
|   |            | 5   | 3     |
| <b>2. Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>  | <b>40</b>  | 40  | 40    |
| <b>3. Ceai cu lămâe</b>   |            |     |       |
| -zahăr  | 150        |     |       |
| -ceai   |            | 10  | 10    |
| -lămâe  |            | 0,2 | 0,2   |
|   |            | 10  | 6     |
| <i>Componența chimică:</i><br><i>Proteine – 78,92gr</i><br><i>Lipide – 62,31gr</i><br><i>Glucide – 262,19gr</i><br><i>Valoarea calorică – 1947,70kk</i> |            |     |       |

### **JOI - ZIUA A PATRA**

| Dejun   |              |     |      |
|---|--------------|-----|------|
| <b>1 Terci de griș cu lapte</b>   |              |     |      |
| - griș  | 200          |     |      |
| - unt   |              | 20  | 19,4 |
| - lapte   |              | 5   | 5    |
| - zahăr   |              | 200 | 200  |
|   |              | 10  | 10   |
| <b>2. Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt</b> | <b>40/10</b> | 40  | 40   |
| unt   |              | 10  | 10   |
| <b>3. Ceai</b>  |              |     |      |
| - ceai  | 150          |     |      |
| - zahar   |              | 0,1 | 0,1  |
|   |              | 10  | 10   |
| Dejunul II  |              |     |      |
| <b>1. Fructe proaspete (de sezon)</b>   | <b>112</b>   | 145 | 112  |
| Prânz   |              |     |      |

|   |   |                  |     |      |
|---|---|------------------|-----|------|
| <b>1. Bors cu varză ,smântână</b>           |   | <b>200</b>       |     |      |
|   | varză   |                  | 80  | 68   |
|   | ceapî   |                  | 20  | 16,8 |
|   | morcov  |                  | 20  | 16   |
|   | - cartofi   |                  | 80  | 57,6 |
|   | - roşii în suc  |                  | 10  | 10   |
|   | - verdeaţă  |                  | 2   | 1,6  |
|   | - ulei  |                  | 4   | 4    |
|   | - sare  |                  | 2   | 2    |
|   | - smântână  |                  | 10  | 10   |
| <b>2. Friptură de pui cu mămăliguţă</b>     |   | <b>110/75</b>    |     |      |
|   | crupă porumb  |                  | 30  | 28,8 |
|   | lapte   |                  | 20  | 20   |
|   | - unt   |                  | 4   | 4    |
|   | ceapă   |                  | 15  | 16,8 |
|   | morcov  |                  | 20  | 16   |
|   | ardei dulci   |                  | 10  | 7,5  |
|   | pastă de roşii  |                  | 4   | 4    |
|   | ulei  |                  | 4   | 4    |
|   | carne de pui  |                  | 100 | 75   |
| <b>3. Salată de sfeclă roşie cu seminte</b> |   | <b>55</b>        |     |      |
|   | -seminţe de floare soarelui   |                  | 5   | 5    |
|   | sfeclă roşiei   |                  | 60  | 55   |
|   | -ulei nerafinat   |                  | 2   | 2    |
| <b>4. Compot de fructe uscate</b>           |   | <b>200</b>       | 10  |      |
|   | - fructe uscate   |                  | 10  | 10   |
|   | - zahăr   |                  | 10  | 10   |
| <b>5 Pâine de secară</b>                    |   | <b>50</b>        | 50  | 50   |
| <b>Gustarea</b>                             |   |                  |     |      |
| 1.  | Biscuiţi  | <b>25</b>        | 25  | 25   |
| 2.  | Yaurt   | 200              | 200 | 200  |
| <b>Cina</b>                                 |   |                  |     |      |
| 1.  | <b>Chiftelute din peste gratinate cu sos de lapte, pireu de cartofi</b>   | <b>160/75/30</b> |     |      |
|   | -Cartofi  |                  | 220 | 158  |
|   | lapte   |                  | 20  | 20   |
|   | unt   |                  | 2   | 2    |
|   | peste   |                  | 125 | 75   |
|   | ceapă   |                  | 15  | 11,8 |
|   | lapte   |                  | 30  | 30   |
|   | ulei  |                  | 2   | 2    |
|   | faina   |                  | 10  | 10   |
|   | unt   |                  | 2   | 2    |
|   | verdeata(patrunjel)   |                  | 3   | 1,8  |
| 2.  | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> | <b>40</b>        | 40  | 40   |
| 3.  | <b>Ceai cu lămâe</b>  | <b>150</b>       |     |      |
|   | -zahăr  |                  | 10  | 10   |

|                                      |  |     |     |
|--------------------------------------|--|-----|-----|
| Ceai                                 |  |     |     |
| lămâie                               |  | 0,1 | 0,1 |
|                                      |  | 10  | 10  |
| <i>Componența chimică:</i>           |  |     |     |
| <i>Proteine – 75,20gr</i>            |  |     |     |
| <i>Lipide – 66,62gr</i>              |  |     |     |
| <i>Glucide – 265,77gr</i>            |  |     |     |
| <i>Valoarea calorică – 1939,70kk</i> |  |     |     |

## VINERI - ZIUA A CINCEA

| <b>Dejun</b>    |  |               |     |
|-----------------|--|---------------|-----|
| <b>1</b>        | <b>Terci de fulgi de ovăz cu lapte</b>   | <b>200</b>    |     |
|                 | fulgi de ovăz  |               |     |
|                 | <b>unt</b>   |               | 20  |
|                 | lapte  |               | 5   |
|                 | zahăr  | 200           | 200 |
|                 | semințe  | 10            | 10  |
|                 |  | 10            | 10  |
| <b>2.</b>       | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt</b> | <b>40/10</b>  |     |
|                 | -franzelă  |               | 40  |
|                 | -unt   |               | 10  |
| <b>3.</b>       | <b>Ceai</b>  | <b>200</b>    |     |
|                 | -zahăr   |               | 10  |
|                 | Ceai   |               | 0,2 |
|                 |  |               | 0,2 |
| <b>Dejun II</b> |  |               |     |
| <b>1.</b>       | <b>Fructe proaspete (de sezon)</b>   | <b>90</b>     | 100 |
|                 | <b>Prânz</b>   |               | 90  |
| <b>1</b>        | <b>Legume proaspete (asortate)</b>   | <b>65</b>     | 70  |
| <b>2.</b>       | <b>Borș cu sfeclă roșie și verdeață</b>  | <b>200</b>    |     |
|                 | -sfeclă  |               | 80  |
|                 | - ceapa  |               | 20  |
|                 | - morcov   |               | 20  |
|                 | - cartofi  |               | 100 |
|                 | - roșii în suc   |               | 10  |
|                 | - verdeață   |               | 2   |
|                 | - ulei   |               | 5   |
|                 | - sare   |               | 2   |
|                 | - smântână   |               | 10  |
| <b>3.</b>       | <b>Pilaf cu carne de vită</b>  | <b>135/75</b> |     |
|                 | - orez   |               | 30  |
|                 | unt  |               | 4   |
|                 | - ceapă  |               | 20  |
|                 | - morcov   |               | 20  |
|                 | - ulei   |               | 5   |
|                 | - pastă roșie  |               | 4   |
|                 | - carne  |               | 100 |
|                 | <b>Compot de fructe</b>  | <b>200</b>    |     |
| <b>4.</b>       | fructe proaspete   |               | 50  |
|                 | zahăr  |               | 10  |
| <b>5.</b>       | <b>Pâine de seară</b>  | <b>50</b>     | 50  |

| Gustarea   |  |            |     |     |
|--|--|------------|-----|-----|
| 1.   | <b>Crutoane (Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic)</b> | <b>40</b>  | 40  | 40  |
| 2.   | <b>Yaurt</b>   | <b>200</b> | 200 | 200 |
| Cina   |  |            |     |     |
| 1.   | <b>Budincă cu brânză de vaci dulce și stafide</b>                                    | <b>160</b> |     |     |
|  | -unt   |            |     |     |
|  | -zahar   |            | 4   | 4   |
|  | -ou  |            | 10  | 10  |
|  | -stafide   |            | 13  | 11  |
|  | -griș  |            | 10  | 10  |
|  | -brânză  |            | 10  | 9,7 |
|  | -ulei  |            | 120 | 120 |
|  | -lapte   |            | 2   | 2   |
| 2.   | <b>Lapte fiert</b>   | <b>200</b> |     |     |
|  | -lapte   |            | 20  | 20  |
|  |  |            | 200 | 200 |
| <p><i>Componența chimică:</i></p> <p><i>Proteine – 77,77gr</i></p> <p><i>Lipide – 76,60gr</i></p> <p><i>Glucide – 223,51gr</i></p> <p><i>Valoarea calorică – 1953,86kk</i></p> |  |            |     |     |

## LUNI - ZIUA A ȘASEA

| Dejun    |  |              |     |      |
|----------|--|--------------|-----|------|
| 1        | <b>Terci de orz (fructe uscate/miez de nucă)</b>                               | <b>105/8</b> |     |      |
|          | - orz  |              |     |      |
|          | unt  |              | 30  | 29,7 |
|          | zahăr  |              | 5   | 5    |
|          | - miez de nucă   |              | 10  | 10   |
|          | -stafide   |              | 8   | 8    |
|          |  |              | 10  | 10   |
| 2.       | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic/ unt</b> | <b>40/10</b> |     |      |
|          | -franzelă  |              | 40  | 40   |
|          | -unt   |              | 10  | 10   |
| 3        | <b>Ceai cu lămâe</b>   | <b>200</b>   |     |      |
|          | -ceai  |              | 0.1 | 0.1  |
|          | -zahăr   |              | 10  | 10   |
|          | -lămâe   |              | 10  | 6    |
| Dejun II |  |              |     |      |
|          | <b>Fructe proaspete (de sezon)</b>   | <b>90</b>    | 110 | 90   |
| Prânz    |  |              |     |      |
| 1        | <b>Salată „Gingasie,, asortate</b>   | <b>50</b>    |     |      |
|          | -varza   |              | 30  | 28   |
|          | -ardei dulci   |              | 10  | 7,5  |
|          | -telina  |              | 10  | 8,5  |
|          | -cascaval  |              | 5   | 4,8  |
|          | -ulei nerafinat  |              | 2   | 2    |
| 2.       | <b>Supa cu legume</b>  | <b>200</b>   |     |      |
|          | -pastari   |              | 20  | 20   |

|           |                                   |                 |     |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-----|------|
|           | -ceapa                            |                 |     |      |
|           | -morcov                           |                 | 20  | 16,8 |
|           | -ardei dulci                      |                 | 20  | 16   |
|           | -cartofi                          |                 | 10  | 7,5  |
|           | -roşii in suc                     |                 | 100 | 72   |
|           | -verdeată                         |                 | 10  | 10   |
|           | -radăcină de țelină               |                 | 2   | 1,8  |
|           | -ulei                             |                 | 15  | 14   |
|           | -sare                             |                 | 4   | 4    |
|           | -smîntînă                         |                 | 2   | 2    |
|           |                                   |                 | 10  | 10   |
| <b>3.</b> | <b>Terci de arpacaş/ ou fiert</b> | <b>115/43.5</b> |     |      |
|           | - arpacaş                         |                 | 30  | 29,4 |
|           | - unt                             |                 | 4   | 4    |
|           | -ou                               |                 | 50  | 43.5 |
| <b>4.</b> | <b>Compot de fructe</b>           | <b>200</b>      |     |      |
|           | fructe proaspete                  |                 | 40  | 38   |
|           | zahăr                             |                 | 10  | 10   |
| <b>5.</b> | <b>Pâine de seară</b>             | <b>50</b>       | 50  | 50   |

**Gustarea**

|           |                       |            |     |     |
|-----------|-----------------------|------------|-----|-----|
| <b>1.</b> | <b>Brinzoaice</b>     | <b>90</b>  |     |     |
|           | - făină               |            | 50  | 50  |
|           | - lapte               |            | 20  | 20  |
|           | unt                   |            | 4   | 4   |
|           | zahăr                 |            | 10  | 10  |
|           | ou                    |            | 10  | 9   |
|           | - drojdie             |            | 4   | 4   |
|           | - brînză              |            | 60  | 60  |
|           | - ulei                |            | 3   | 3   |
| <b>2.</b> | <b>Lapte cu cacao</b> | <b>200</b> |     |     |
|           | -lapte                |            | 200 | 200 |
|           | -cacao                |            | 2   | 2   |

**Cina**

|           |   |            |     |      |
|-----------|---|------------|-----|------|
| <b>1.</b> | <b>Tocăniță din fileu de pui cu legume și cartofi</b> | <b>200</b> |     |      |
|           | - cartofi   |            | 160 | 115  |
|           | - dovlicei  |            | 45  | 33   |
|           | - porumb  |            | 15  | 13,6 |
|           | morcov  |            | 20  | 16   |
|           | ceapă   |            | 20  | 16,8 |
|           | ulei  |            | 4   | 4    |
|           | carne de pui  |            | 70  | 60   |
|           | -radăcină de țelină                                   |            | 5   | 3    |
| <b>2.</b> | <b>Ceai de fructe(macies)</b>                         | <b>150</b> |     |      |
|           | -zahăr  |            | 10  | 10   |
|           | -macies   |            | 2   | 2    |

*Componența chimică:*

*Proteine – 74,24gr*

*Lipide – 67,28gr*

*Glucide – 289,95gr*

**MARTI - ZIUA A ȘAPTEA**

| <b>Dejun</b>      |   |                  |            |            |
|-------------------|---|------------------|------------|------------|
| <b>1</b>          | <b>Paste cu lapte</b>   | <b>200</b>       |            |            |
|                   | - paste   |                  | 40         | 40         |
|                   | - unt   |                  | 5          | 5          |
|                   | - lapte   |                  | 200        | 200        |
|                   | -zahăr  |                  | 10         | 10         |
| <b>2.</b>         | <b>Ceai</b>   | <b>200</b>       |            |            |
|                   | ceai  |                  | 2          | 2          |
|                   | zahar   |                  | 10         | 10         |
| <b>3.</b>         | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> | <b>40/10</b>     |            |            |
|                   | <b>cu unt</b>   |                  |            |            |
|                   | -franzela   |                  | 40         | 40         |
|                   | unt   |                  | 10         | 10         |
|                   | cașcaval  |                  | 10         | 10         |
| <b>Dejunul II</b> |   |                  |            |            |
| <b>1.</b>         | <b>Fruite proaspete (de sezon)</b>  | <b>135</b>       | <b>150</b> | <b>135</b> |
| <b>Prânz</b>      |   |                  |            |            |
| <b>1.</b>         | <b>Legume proaspete(de sezon)</b>   | <b>55</b>        | <b>60</b>  | <b>55</b>  |
| <b>2.</b>         | <b>Ciorbă cu perisoare din piept de pui</b>                               | <b>200</b>       |            |            |
|                   | -piept de pui   |                  | 40         | 40         |
|                   | -ou   |                  | 10         | 8,5        |
|                   | -morcov   |                  | 15         | 11         |
|                   | ceapă   |                  | 15         | 11         |
|                   | -ardei dulci  |                  | 5          | 3,5        |
|                   | -cartofi  |                  | 100        | 72         |
|                   | -roșii în suc   |                  | 10         | 10         |
|                   | -verdeață   |                  | 2          | 1,6        |
|                   | -ulei   |                  | 4          | 4          |
|                   | -sare   |                  | 2          | 2          |
|                   | -smântână   |                  | 10         | 10         |
| <b>3</b>          | <b>Hrișcă fiartă cu unt/carne de pui în sos</b>                           | <b>110/60,30</b> |            |            |
|                   | -hrișcă   |                  | 30         | 28,8       |
|                   | -unt  |                  | 5          | 5          |
|                   | -ceapă  |                  | 10         | 7,5        |
|                   | -morcov   |                  | 10         | 7,5        |
|                   | -ulei   |                  | 4          | 4          |
|                   | ardei dulci   |                  | 6          | 4,5        |
|                   | -pastă roșie  |                  | 4          | 4          |
|                   | -carne  |                  | 70         | 70         |
|                   | -făina  |                  | 10         | 10         |
| <b>4</b>          | <b>Compot de fructe</b>   | <b>200</b>       |            |            |
|                   | - fructe uscate   |                  | 10         | 10         |
|                   | -zahăr  |                  | 10         | 10         |
| <b>5</b>          | <b>Pâine de secară</b>  | <b>50</b>        | <b>50</b>  | <b>50</b>  |
| <b>Gustare</b>    |   |                  |            |            |
| <b>1</b>          | <b>Covrgei</b>  | <b>25</b>        | <b>25</b>  | <b>25</b>  |
| <b>2</b>          | <b>Lapte fiert</b>  | <b>200</b>       | <b>200</b> | <b>200</b> |

| Cina                          |   |               |          |
|-------------------------------|---|---------------|----------|
| 1.                            | <b>Ghiveci din legume proaspete cu pește copt /pârjoale</b>               | <b>200/75</b> |          |
|                               | -cartofi  |               |          |
|                               | dovlicei  |               | 120 86,4 |
|                               | ardei   |               | 80 60    |
|                               | ceapă   |               | 10 7,5   |
|                               | morcov  |               | 15 11    |
|                               | tomate  |               | 15 11,2  |
|                               | -rădăcină de țelină   |               | 10 10    |
|                               | -unt  |               | 5 5      |
|                               | -ulei   |               | 3 3      |
|                               | -pește  |               | 4 4      |
|                               |   |               | 125 75   |
| 2.                            | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> | <b>40</b>     | 40 40    |
| 3.                            | <b>Chefir</b>   | <b>200</b>    | 200 200  |
| <i>Componenta chimică:</i>    |   |               |          |
| Proteine – 86,47gr            |   |               |          |
| Lipide – 62,66gr              |   |               |          |
| Glucide – 269,48gr            |   |               |          |
| Valoarea calorică – 1986,36kk |   |               |          |

### **MIERCURI - ZIUA A OPTA**

| 1        | <b>Terci de crupe de gris cu lapte</b>                                    | <b>200</b>      |         |
|----------|---|-----------------|---------|
|          | - crupe de gris   |                 | 20 20   |
|          | - unt   |                 | 5 5     |
|          | - lapte   |                 | 200 200 |
|          | - zahăr   |                 | 10 10   |
|          | magiun  |                 | 16 16   |
| 2.       | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> | <b>40/10/15</b> | 40 40   |
|          | <b>cu unt si branza tare</b>  |                 |         |
|          | -unt  |                 | 10 10   |
|          | <b>Ceai cu lamae</b>  | <b>200</b>      |         |
| 3.       | - ceai  |                 | 0.1 0.1 |
|          | - zahăr   |                 | 10 10   |
|          | -lamae  |                 | 10 6    |
| Dejun II |   |                 |         |
| 1.       | <b>Fruite proaspete (de sezon)</b>  | <b>130</b>      | 155 130 |
|          | <b>Prânz</b>  |                 |         |
| 1.       | <b>Ciorbita de conopida cu smântână</b>                                   | <b>200</b>      |         |
|          | conopida  |                 | 70 56   |
|          | ceapă   |                 | 20 16,8 |
|          | - morcov  |                 | 20 16   |
|          | - ardei dulci   |                 | 10 7,5  |
|          | - cartofi   |                 | 80 57   |
|          | - roșii in suc  |                 | 10 10   |
|          | - verdeață  |                 | 2 1,8   |
|          | - ulei  |                 | 4 4     |
|          | - sare  |                 | 2 2     |
|          | - smântână  |                 | 10 10   |

|    |  |           |     |     |
|----|--|-----------|-----|-----|
| 2. | <b>Ghiveci de legume cu carne de pui /terci de arpacas</b> | 110/75/40 |     |     |
|    | ceapă  |           | 10  | 9   |
|    | morcov   |           | 10  | 8.5 |
|    | ardei dulci  |           | 10  | 8   |
|    | pastă de roșii   |           | 10  | 7.5 |
|    | ulei   |           | 4   | 4   |
|    | - carne  |           | 100 | 75  |
|    | -crupe de arpacas  |           | 30  | 30  |
|    | -unt   |           | 4   | 4   |
| 3. | <b>Compot de fructe uscate</b>                             | 200       |     |     |
|    | - fructe   |           | 10  | 10  |
|    | -zahar   |           | 10  | 10  |
| 4  | <b>Pâine de secară</b>                                     | 50        | 50  | 50  |

**Gustarea**

|    |                                 |     |     |     |
|----|---------------------------------|-----|-----|-----|
| 1. | <b>Chiflă cu stafide si mac</b> | 70  |     |     |
|    | -făină                          |     | 50  | 45  |
|    | -lapte                          |     | 20  | 20  |
|    | -ou                             |     | 10  | 8.7 |
|    | -drojdie                        |     | 4   | 3   |
|    | -unt                            |     | 3   | 3   |
|    | -ulei                           |     | 4   | 3   |
|    | -stafide                        |     | 5   | 5   |
|    | -zahăr                          |     | 10  | 10  |
|    | -mac                            |     | 5   | 5   |
| 2. | <b>Chefir</b>                   | 200 | 200 | 200 |

**Cina**

|    |   |          |     |      |
|----|---|----------|-----|------|
| 1. | <b>Cartofi cu unt/ou fiert</b>  | 170/43.5 |     |      |
|    | - cartofi   |          | 220 | 170  |
|    | - unt   |          | 5   | 5    |
|    | - ou  |          | 50  | 43.5 |
| 2. | <b>Salată de sfeclă roșie cu nuci</b>                                     | 58       |     |      |
|    | -sfeclă roșie   |          | 60  | 48   |
|    | -miez de nuci   |          | 10  | 10   |
| 3. | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> | 40       | 40  | 40   |
| 4. | <b>Ceai de fructe(macies)</b>   | 150      |     |      |
|    | zahăr   |          | 10  | 10   |
|    | măceș   |          | 5   | 5    |

*Componenta chimică:*

*Proteine – 69.48gr*

*Lipide – 63,34gr*

*Glucide – 309,49gr*

*Valoarea calorică –1965,53kk*

**JOI - ZIUA A NOUA**

| <b>Dejun</b> |   |                 |      |
|--------------|---|-----------------|------|
| <b>1</b>     | <b>Fulgi de ovăz cu lapte și stafide</b>                                  | <b>200</b>      |      |
|              | fulgi de ovăz   |                 |      |
|              | lapte   | 20              | 18,7 |
|              | zahăr   | 200             | 200  |
|              | stafide   | 10              | 10   |
|              |   | 7               | 7    |
| <b>2.</b>    | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> | <b>40/10/10</b> |      |
|              | <b>cu unt, magiun</b>   |                 |      |
|              | -franzelă   |                 |      |
|              | -unt  | 40              | 40   |
|              | cașcaval  | 10              | 10   |
|              |   | 10              | 10   |
| <b>3</b>     | <b>Ceai cu lapte</b>  | <b>200</b>      |      |
|              | zahar   |                 |      |
|              | ceai  | 10              | 10   |
|              | lapte   | 0,1             | 0,1  |
|              |   | 200             | 200  |

| <b>Dejunul II</b> |                                    |            |         |
|-------------------|------------------------------------|------------|---------|
| <b>1.</b>         | <b>Fructe proaspete (de sezon)</b> | <b>135</b> | 150 135 |

| <b>Prânz</b> |  |               |      |
|--------------|--|---------------|------|
| <b>1</b>     | <b>Salata „Curcubeu,,</b>                      | <b>55</b>     |      |
|              | -telina  |               |      |
|              | -conopida                                      | 10            | 8,5  |
|              | cașcaval                                       | 20            | 20   |
|              | -ardei dulci                                   | 5             | 5    |
|              | -porumb  | 5             | 3,5  |
|              | -seminte f-s                                   | 12            | 12   |
|              | -verdeata                                      | 10            | 10   |
|              | -ulei nerafinat                                | 2             | 1,6  |
|              |  | 3             | 3    |
| <b>2.</b>    | <b>Supa cu paste fainoase</b>                  | <b>200</b>    |      |
|              | -paste   |               |      |
|              | morcov   | 25            | 25   |
|              | ceapă  | 20            | 16   |
|              | -ardei dulci                                   | 15            | 11,5 |
|              | -cartofi                                       | 10            | 7,5  |
|              | -rosii in suc                                  | 80            | 57,8 |
|              | -verdeată                                      | 10            | 10   |
|              | -ulei  | 2             | 1,6  |
|              | -sare  | 4             | 4    |
|              | -smântină                                      | 2             | 2    |
|              |  | 10            | 10   |
| <b>3</b>     | <b>Tocăniță din carne de pui/terci de grâu</b> | <b>105/75</b> |      |
|              | -grâu  |               |      |
|              |  | 30            | 29,7 |
|              | -ceapă   | 15            | 11   |
|              | -morcov  | 15            | 11   |
|              | -tomate  | 15            | 14   |
|              | -unt   | 5             | 5    |
|              | -ulei  | 3             | 3    |
|              | - carne de pui                                 | 100           | 75   |
| <b>4.</b>    | <b>Compot de fructe uscate</b>                 | <b>200</b>    |      |

|  |   |               |  |     |      |
|--|---|---------------|--|-----|------|
|  | -fructe   |               |  | 10  | 10   |
|  | -zahar  |               |  | 10  | 10   |
| 5.   | <b>Pâine de secară</b>  |               |  | 50  | 50   |
| <b>Gustarea</b>  |   |               |  |     |      |
| 1.   | <b>Covrigei</b>   |               |  | 25  | 25   |
| 2.   | <b>Yaurt</b>  |               |  | 200 | 200  |
| <b>Cina</b>  |   |               |  |     |      |
| 1.   | <b>Ragu din legume cu pește copt</b>                                      | <b>207/75</b> |  |     |      |
|  | - pește   |               |  | 125 | 75   |
|  | -cartofi  |               |  | 120 | 86.4 |
|  | -dovlicei   |               |  | 30  | 22,5 |
|  | -ceapă  |               |  | 15  | 11   |
|  | -morcov   |               |  | 15  | 11   |
|  | -ardei dulci  |               |  | 10  | 7,5  |
|  | -tomate   |               |  | 5   | 4,6  |
|  | -vinata   |               |  | 40  | 38   |
|  | -ulei   |               |  | 4   | 4    |
|  | -unt  |               |  | 3   | 3    |
|  | - radacina de telina  |               |  | 5   | 5    |
| 2.   | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b> | <b>40</b>     |  | 40  | 40   |
| 3  | <b>Ceai cu lamae</b>  | <b>150</b>    |  |     |      |
|  | Ceai  |               |  | 0,1 | 0,1  |
|  | zahăr   |               |  | 10  | 10   |
|  | lămâie  |               |  | 6   | 5    |
| <p><i>Componența chimică:</i><br/> <i>Proteine – 77,50gr</i><br/> <i>Lipide – 76,75gr</i><br/> <i>Glucide – 275,36gr</i><br/> <i>Valoarea calorică -2040kk</i></p> |   |               |  |     |      |

## VINERI - ZIUA A ZECEA

|              |  |              |  |     |     |
|--------------|--|--------------|--|-----|-----|
| <b>Dejun</b> |  |              |  |     |     |
| 1            | <b>Terci de orez cu lapte, stafide</b>   | <b>200</b>   |  |     |     |
|              | - orez   |              |  | 20  | 20  |
|              | - unt  |              |  | 5   | 5   |
|              | - stafide  |              |  | 10  | 10  |
|              | - zahar  |              |  | 10  | 10  |
|              | - lapte  |              |  | 200 | 200 |
| 2.           | <b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt</b> | <b>40/10</b> |  |     |     |
|              | -unt   |              |  | 10  | 10  |
|              | -franzela  |              |  | 40  | 40  |
| 3.           | <b>Ceai</b>  | <b>200</b>   |  |     |     |
|              | -zahăr   |              |  | 10  | 10  |
|              | ceai   |              |  | 2   | 2   |

| Dejun II  |   |  |        |     |      |
|---|---|--|--------|-----|------|
| 1.  | Fructe proaspete (de sezon)   |  | 136    | 150 | 136  |
| <b>Prânz</b>  |   |  |        |     |      |
| 1.  | Legume proaspete (de sezon)   |  | 55     | 60  | 55   |
| 2.  | Ciorbă Ucraineană, smântână   |  | 200    |     |      |
|   | - sfeclă roșie  |  |        |     |      |
|   | varză   |  |        | 50  | 40   |
|   | ceapă   |  |        | 50  | 40   |
|   | - morcov  |  |        | 15  | 12,5 |
|   | - ardei dulci   |  |        | 20  | 16   |
|   | - cartofi   |  |        | 10  | 7,5  |
|   | - tomate  |  |        | 80  | 57,6 |
|   | - verdeață  |  |        | 10  | 9,5  |
|   | - ulei  |  |        | 2   | 1,9  |
|   | - sare  |  |        | 4   | 4    |
|   | - smântână  |  |        | 2   | 2    |
|   |   |  |        | 10  | 10   |
| 3   | Pârjoale din carne de vită/linte cu legume                          |  | 120/75 |     |      |
|   | carne de vită   |  |        | 100 | 75   |
|   | ceapă   |  |        | 15  | 12   |
|   | morcov  |  |        | 20  | 16   |
|   | ulei  |  |        | 5   | 5    |
|   | roșii în suc prop.  |  |        | 10  | 10   |
|   | linte   |  |        | 30  | 30   |
|   | unt   |  |        | 4   | 4    |
|   | făină   |  |        | 10  | 10   |
| 4   | Suc de fructe   |  | 150    |     |      |
| 5   | Pâine de seară  |  | 50     | 50  | 50   |
| <b>Gustarea</b>   |   |  |        |     |      |
| 1.  | Frigănele   |  | 40     | 40  | 40   |
|   | -pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic |  |        |     |      |
| 2   | Yaurt   |  | 200    | 200 | 200  |
| <b>Cina</b>   |   |  |        |     |      |
| 1.  | Budincă din brânză si mac   |  | 170    |     |      |
|   | brânză  |  |        | 120 | 120  |
|   | lapte   |  |        | 30  | 30   |
|   | zahăr   |  |        | 10  | 10   |
|   | gris  |  |        | 10  | 9,8  |
|   | ouă   |  |        | 15  | 13,5 |
|   | unt   |  |        | 4   | 4    |
|   | ulei  |  |        | 2   | 2    |
|   | mac   |  |        | 7   | 7    |
| 2   | Lapte fiert cu cacao  |  | 200    |     |      |
|   | zahăr   |  |        | 10  | 10   |
|   | lapte   |  |        | 200 | 200  |
|   | cacao   |  |        | 2   | 2    |
| <p>Proteine – 78,18gr<br/> Lipide – 72,80gr<br/> Glucide – 243,72gr</p> |   |  |        |     |      |

*Valoarea calorică -2024,14kk*