

Şef CSP Chişinău



Eudochia Teaci

2018

Şeful DETS sectorul Râşcani



A.Pavaloi

2018

03-30

*Meniu - model  
pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7 ani) cu  
regim de activitate de 12-24 ore  
din sectorul Râşcani pentru anul de studii 2018-2019*

*Sezon (iarna – primăvara)*

*Chişinău 2018*

**Meniu model**  
**pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (2-7 ani) cu**  
**regim de activitate de 12-24 ore din sectorul Râșcani pentru**  
**anul 2018-2019**

**Sezon (iarnă – primăvară )**

**LUNI - ZIUA ÎNTÂIA**

<b>Dejun</b>				
<b>1</b>	<b>Terci de orez cu stafide/dovleac</b> <b>copt:</b> - orez - unt - stafide/ dovleac - zahar	<b>110/10</b> <b>/35</b>	30 5 10/50 10	29.7 5 10/35 10
<b>2.</b>	<b>Franzelă din făină de grâu</b> <b>integrală fortificat cu fier și acid</b> <b>folie, unt</b> -franzela -unt	<b>40/10</b>	40 10	40 10
<b>3.</b>	<b>Ceai</b> - zahăr -ceai	<b>200</b>	10 0.2	10 0.2
<b>Dejun II</b>				
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>123</b>	140	123
<b>Prânz</b>				
<b>1.</b>	<b>Ciorbiță cu legume ,smântână</b> -varză -ceapa -morcov -cartofi -rosii în suc -verdeață -ulei -sare -smântână	<b>200</b>	70 20 20 100 10 2 4 2 10	56 16.8 16 72 10 1,6 4 2 10
<b>2.</b>	<b>Terci din crupe de orz/ou fiert</b> -orz -unt - ou fiert	<b>110/43.5</b>	30 4 50	29.97 4 43.5

3.	Suc de fructe	150	150	150
4.	Pâine de seară	50	50	50
<b>Gustare</b>				
1.	<b>Budincă cu brânză de vaci dulce cu paste</b>	<b>115</b>		
	-unt		4	4
	-zahar		5	10
	-ou		10	10
	-paste		10	10
	-brânză		85	85
	-ulei		2	2
2.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>		
	-lpte		200	200
	-cacao		2	2
	-zahăr		5	5
<b>Cina</b>				
1.	<b>Salată din sfeclă roșie, nucă</b>	<b>60</b>		
	-sfeclă roșie		60	48
	-nucă		10	10
	- ulei nerafinat		2	2
2.	<b>Cartofi țărănești cu piept de pui</b>	<b>200/80</b>		
	-cartofi		200	146
	-ceapă		20	16.8
	-morcov		20	16
	-porumb dulce		15	15
	-ulei		4	4
	-pastă de tomate		4	4
	-carne		80	80
3.	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>		
	-zahăr		10	10
	- lămâie		10	6
4.	<b>Franzelă</b>	<b>40</b>	40	40
<p><i>Compoziția chimică:</i>  <i>Proteine – 71.73 gr</i>  <i>Lipide – 67.64 gr.</i>  <i>Glucide – 270.38 gr.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Valoarea calorică -1958kk</i></p>				

## MARTI - ZIUA A DOUA

Dejun			
1	<b>Terci de griş cu lapte</b> -crupe de griş -unt -lapte -zahăr	200	
		20	19,9
		5	5
		180	180
		10	10
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu</b> -franzela -unt	40	
		40	40
		10	10
3.	<b>Ceai de măcieș</b> - zahar - măcieș	200	
		10	10
		4	4
Dejun II			
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	98	140
			98
Prânz			
1.	<b>Ciorbă cu mazăre verde și verdeata</b> - mazăre verde - ceapa - morcov - cartofi - roșii în suc - verdeață - ulei - sare - smântână	200	
		25	25
		20	16,8
		20	16
		100	72
		10	10
		2	1,6
		4	4
		2	2
		10	10
2.	<b>Legume înăbușite/ Pârjoală din piept de pui</b> - varză/conopidă/ - unt - ceapă - morcov - cartofi - pastă de roșii - ulei - carne - pesmeți - ceapă - ou	180/80	
		80	64
		4	4
		20	16,8
		20	16
		100	72
		4	4
		4	4
		80	80
		5	5
		5	4
		10	8,7
3.	<b>Compot din fructe uscate</b> -zahăr	200	
		10	10

	-fructe uscate		10	10
4.	Pâine de seară	50	50	50
<b>Gustare</b>				
1.	Covrigei (fără grăsimi hidrogenate)	25	25	25
2.	Lapte fiert	200	200	200
<b>Cina</b>				
1.	Mămăliguță cu unt/pește copt cu legume	110/71		
	- crupă de porumb		30	29.85
	- unt		4	4
	- ceapă		20	16.8
	- morcov		20	16
	-rădăcină de țelină		5	3.5
	- ulei		4	4
	- suc de roșii		10	10
	- pește		125	71
	-făină		10	10
2.	Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic	35	35	35
3.	Chefir	200	200	200
<p><i>Compoziția chimică:</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Proteine – 77.67gr</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Lipide – 63.89gr</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Glucide – 258.18gr</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Valoarea calorică – 1900kk</i></p>				

## MIERCURI - ZIUA A TREIA

Dejun			
1	<b>Terci din fulgi de ovăz cu lapte și stafide</b> - cupe de ovăz - unt - lapte - zahăr - stafide	<b>200</b>	
		20	19.98
		4	4
		150	150
		10	10
		10	10
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt și brânză tare</b> - franzelă - brânză tare - unt	<b>40/10/12.5</b>	
		40	40
		13	12.5
		10	10
3.	<b>Ceai</b> - ceai - zahăr	<b>200</b>	
		0.2	0.2
		10	10
Dejun II			
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>88</b>	100
			88
Prânz			
1.	<b>Legume proaspete (de sezon)</b> - morcov rondele	<b>55</b>	
		60	55
2.	<b>Borș cu varză și smântână</b> - varză - cartofi - ceapă - morcov - roșii în suc - verdeață - ulei - sare - smântână	<b>200</b>	
		70	56
		80	57.6
		20	16.8
		20	16
		10	10
		2	1.6
		4	4
		2	2
		10	10
3.	<b>Terci din crupe de arpacaș/carne de pui cu legume în sos</b> - crupe de arpacaș - unt - ceapă - morcov - suc de tomate - ulei - carne	<b>110/90</b>	
		30	29.97
		5	5
		20	16.8
		20	16
		15	15
		2	2
		120	90
4.	<b>Compot de fructe</b> - zahăr	<b>200</b>	
		10	10

	-fructe		40	34.8
5.	<b>Pâine de seară</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Gustarea</b>				
1.	<b>Chiflă cu mac</b>	<b>80</b>		
	-făină		60	60
	-lapte		30	30
	-unt		4	4
	-zahăr		10	10
	-ou		10	8.7
	-drojdie		3	3
	- mac		10	10
	-ulei		2	2
2.	<b>Yaurt</b>	<b>200</b>	200	200
<b>Cina</b>				
1.	<b>Tocăniță din cartofi</b>	<b>190/52.2</b>		
	-Cartofi		200	144
	-ceapă		20	16.8
	-morcov		20	16
	-ulei		4	4
	- pasta de tomate		4	4
	-porumb conservat		15	15
	-radacina de telina		5	3.5
2.	<b>Ou fiert tare</b>		60	52.2
3.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	<b>40</b>	40	40
4.	<b>Ceai de fructe(lămâe)</b>	<b>150</b>		
	-zahăr		10	10
	-lămâe		10	6
<p><i>Componența chimică:</i>  <i>Proteine – 70.71g</i>  <i>Lipide – 71.04gr</i>  <i>Glucide – 273.01gr</i>  <i>Valoarea calorică – 1933.48kk</i></p>				

## JOI - ZIUA A PATRA

Dejun				
1.	<b>Terci de crupe de orz cu lapte</b>	200		
	- crupe de orz		20	19.98
	- unt		4	4
	- lapte		180	180
	- zahăr		10	10
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu</b>	40		
	-unt		40	40
	-brânză tare		10	10
			12	11.5
3.	<b>Ceai</b>	200		
	- zahăr		10	10
	- ceai		0.2	0.2
Dejun II				
1.	<b>Fruite proaspete (de sezon)</b>	123	150	123
Prânz				
1.	<b>Borș cu sfeclă roșie și smântână</b>	200		
	- sfeclă		80	64
2.	- ceapă		20	16.8
	- morcov		20	16
	- cartofi		80	57.6
	- pastă de tomate		4	4
	- verdeață		2	1.6
	- ulei		4	4
	- sare		2	2
	- smântână		10	10
2.	<b>Paste fierte cu unt cu carne de pui(curcan) in sos cu legume</b>	120/85		
	- paste		40	40
	- unt		5	5
	- ceapă		20	16.8
	- morcov		20	16
	-rădăcină de țelină		5	3.5
	- rosii in suc		20	20
	- ulei		4	4
	- carne		120	90
3.	<b>Compot de fructe uscate</b>	200		
	-zahăr		10	10
	-fructe		10	10
4.	<b>Pâine de seară</b>	50	50	50

<b>Gustarea</b>				
1.	<b>Biscuiți( fără grăsimi hidrogenate)</b>	25	25	25
2.	<b>Lapte cu cacao</b>	200		
	-lapte		200	200
	-cacao		2	2
	-zahăr		5	5
<b>Cina</b>				
1.	<b>Ragu din legume cu pește copt</b>	200/68		
	-pește		120	68
	-ulei		4	4
	-unt		4	4
	-ceapă		20	16.8
	-morcov		20	16
	-cartofi		140	95
	-mazăre verde		14	14
	-varză		50	40
	-suc de tomate		10	10
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	40	40	40
3.	<b>Chefir</b>	200	200	200
<i>Componența chimică:</i>				
<i>Proteine – 78.03gr</i>				
<i>Lipide – 60.68gr</i>				
<i>Glucide – 267.94</i>				
<i>Valoarea calorică – 1942.44</i>				

## VINERI - ZIUA A CINCEA

<b>Dejun</b>				
1	<b>Supă de lapte cu mei</b> - crupe de mei - unt - lapte - zahăr	200	15 5 150 10	14,8 5 150 10
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt</b> -pâine -unt	40/10	40 10	40 10
3.	<b>Ceai</b> -zahăr -lămâie	200	0.2 10 10	0.2 10 6
<b>Dejun II</b>				
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	123	140	123
<b>Prânz</b>				
1	<b>Salata de crudități</b> -conopidă -porumb conservat -ulei nerafinat -semințe	70	60 10 2 10	48 10 2 10
2.	<b>Ciorbă țărănească, smântână</b> -mazăre verde - ceapă - morcov - cartofi - roșii în suc - verdeață - ulei - sare - smântână	200	25 20 20 100 10 2 4 2 10	25 16,8 16 72 10 1,6 4 2 10
3.	<b>Terci de hrișcă/Pârjoale din carne de vită în sos cu legume</b> - hrișcă - unt - ceapă - morcov - ulei - pastă roșie - carne - pesmeți	110/80	30 4 25 20 4 4 100 5	29,7 4 8 12 34 4 75 5

4.	<b>Compot de fructe uscate</b> -zahăr -fructe uscate	<b>200</b>	10 10	10 10
5.	<b>Pâine de seară</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Gustarea</b>				
1.	<b>Crutoane (Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic)</b>	<b>35</b>	35	35
2.	<b>Lapte fiert</b> -zahăr	<b>200</b>	200	200
<b>Cina</b>				
1.	<b>Budincă din brânză dulce de vaci, stafide și magiun</b> -ulei -unt -zahăr -ou -stafide -griș -brânză -lapte -magiun	<b>155/15</b>	2 4 10 10 10 5 120 30 15	2 4 10 8.7 10 4.95 120 30 15
2.	<b>Suc de fructe</b>	<b>150</b>	150	150
<i>Compoziția chimică:</i> <i>Proteine – 74.12gr</i> <i>Lipide – 62,94gr</i> <i>Glucide – 269,5gr</i> <i>Valoarea calorică – 1929.19kk</i>				

## LUNI -ZIUA A SASEA

1	<b>Terci din fulgi de ovăz cu mere</b> -crupe de ovăz -unt -zahăr -mere	130	25 5 10 30	24.98 5 10 26.4
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic/ unt</b> -pâine -unt	40/10	40 10	40 10
3.	<b>Ceai de fructe</b> -zahăr -lamâe	200	10 10	10 6
<b>Dejun II</b>				
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	77	110	77
<b>Prânz</b>				
1	<b>Salată:varză alba cu morcov</b> -varza -morcov -ceapa -ulei nerafinat	55	40 20 5 2	33 16 4 2
2.	<b>Supă cu arpacaș și smântână</b> -ceapă -morcov -arpacaș -cartofi -roșii in suc -verdeață -ulei -sare -smântână	200	20 20 10 80 10 2 4 2 10	16.8 16 9.9 75 10 1,6 4 2 10
3.	<b>Pilaf de orez / ou fiert</b> -orez - ceapă -morcov -ulei -pastă roșie -unt -ou	130/42.2	30 20 20 2 4 2 50	29.7 16.8 16 2 4 2 42.2

4.	<b>Compot de fructe uscate</b> -zahăr -fructe	200	10 10	10 10
5.	<b>pâine de seară</b>	50	50	50
<b>Gustarea</b>				
1.	<b>Coptura cu brânză de vaci</b> -făină -lapte -unt -zahăr -ou -drojdie -brânză -ulei	110	60 50 4 10 10 3 60 2	60 50 4 10 8.7 3 60 2
2.	<b>Lapte cu cacao</b> -lapte -zahăr -cacao	200	200 10 2	200 10 2
<b>Cina</b>				
1.	<b>Păstaie (congelată verde)cu cartofi și piept de pui</b> -păstaie - cartofi -ceapă -ulei -usturoi -carne	200/70	75 120 20 4 2 80	75 103 16.8 4 1.5 70
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	40		
3.	<b>Ceai</b> -zahăr -ceai	150	10 0.2	10 0.2
<p><i>Compoziția chimică:</i>  Proteine – 72.75gr  Lipide – 63.64gr  Glucide – 284.65 gr  Valoarea calorică – 1974kk</p>				

## MARȚI - ZIUA A ȘAPTEA

<b>Dejun</b>				
1.	<b>Terci din crupe de griș cu lapte</b> - crupe de griș - unt - lapte -zahăr	<b>200</b>	20	19.8
			4	4
			150	150
			10	10
2.	<b>Ceai cu măcieș</b> -măcieș zahar	<b>200</b>	4	4
			10	10
3.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt și brânză tare</b> -unt -brânză tare	<b>40/10/12.5</b>	40	40
			10	10
			13	12.5
<b>Dejun II</b>				
1.	<b>Fruite proaspete (de sezon)</b>	<b>123</b>	140	123
<b>Prînz</b>				
1.	<b>Salată de legume</b> -morcov -semințe -țelină -ulei nerafinat	<b>60</b>	50	40
			10	10
			11	8
			2	2
2.	<b>Borș cu fasole,smântână</b> -fasole -ceapa -morcov -cartofi -roșii in suc -verdeață -ulei -sare -smântână	<b>200</b>	15	15
			20	16.8
			20	16
			100	72
			10	10
			2	1,6
			4	4
			2	2
			10	10
3.	<b>Piure de cartof /Pârjoale din carne de pui cu sos</b> -Cartofi -lapte -unt -ceapă -morcov -ulei -pastă rosie -carne -pesmeți -ou -ceapă	<b>170/85</b>	240	170
			20	20
			5	5
			20	16.8
			20	16
			4	4
			4	4
			80	70
			5	5
			5	5
			5	5
			5	4

4.	<b>Compot de fructe uscate</b> -zahar -fructe	<b>200</b>	10 10	10 10
5.	<b>Pâine de seară</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Gustarea</b>				
1.	<b>Covrigei (fără grăsimi hidrogenate)</b>	<b>25</b>	25	25
2.	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	200	200
<b>Cina</b>				
1.	<b>Terci de grâu /pește copt cu legume</b> -crupe de grâu - unt -pește -ceapă -morcov -usturoi -ulei	<b>120/70</b>	30 4 110 20 20 2 4	29.7 4  16.8 16 1 4
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	<b>35</b>	35	35
3.	<b>Chefir</b>	<b>200</b>	200	200
<p><i>Componența chimică:</i>  <i>Proteine – 78.05gr</i>  <i>Lipide – 57.48gr</i>  <i>Glucide – 278,1gr</i>  <i>Valoarea calorică – 1952kk</i></p>				

## MIERCURI - ZIUA A OPTA

Dejun				
1	<b>Ou fiert</b>	<b>52.2</b>	60	52.2
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt și brinză tare</b>	<b>40/10 /11.5</b>	40	40
	-unt		10	10
	-cașcaval		12	12
3.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	200	200
	-cacao		10	10
	- lapte			
	- zahăr			
Dejun II				
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>88</b>	100	88
Prânz				
1.	<b>Legume proaspete</b>	<b>50</b>	63	50
	-morcov rondele			
2.	<b>Ciorbă cu legume și smântână</b>	<b>200</b>		
	- varză		60	48
	- ceapă		20	16.8
	- morcov		20	16
	- cartofi		80	75
	- roșii în suc		10	10
	- verdeață		2	1.6
	- ulei		4	4
	- sare		2	2
	- smântână		10	10
3.	<b>Terci din crupe de orz/fripturică din carne de pui (curcan)</b>	<b>110/90</b>		
	- crupe de orz		30	29.97
	- unt		4	4
	- ceapă		20	16.8
	- morcov		20	16
	- pastă de roșii		4	4
	- ulei		4	4
	- carne		120	90
4.	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>		
	-fructe		40	43.5
	-zahar		10	10
	<b>Pâine de seară</b>			

5.		50	50	50
	<b>Gustarea</b>			
1.	<b>Chiflă cu stafide</b>	<b>80</b>		
	-făină		60	60
	-lapte		30	30
	-unt		4	4
	-zahăr		10	10
	-ou		10	8.7
	-drojdie		4	3
	- stafide		10	10
	-ulei		2	2
2.	<b>Yaurt</b>	<b>200</b>	200	200
<b>Cina</b>				
1.	<b>Cartofi cu unt și verdeață</b>	<b>180/60</b>		
	- cartofi		240	173
	- unt		5	5
	-verdeață		3	2.4
2.	<b>Salată:</b>	<b>60</b>		
	-sfeclă		60	48
	-nuci		10	10
	-ulei nerafinat		2	2
3.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	<b>40</b>	40	40
4.	<b>Ceai de fructe</b>	<b>150</b>		
	-zahăr		10	10
	-lămâie		10	6
<i>Compoziția chimică:</i>				
<i>Proteine – 71.87gr</i>				
<i>Lipide – 71.10gr</i>				
<i>Glucide – 246.7gr</i>				
<i>Valoare calorică 1958kk</i>				

## JOI - ZIUA A NOUA

Dejun			
1	<b>Terci din crupe de grâu cu lapte</b> -crupe de grâu -unt -lapte -zahăr	200	
		20	19.8
		5	5
		150	150
		10	10
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt</b> unt	40/10	
		40	40
		10	10
3.	<b>Ceai</b> ceai zahar	200	
		10	10
		0.2	0.2
Dejun II			
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	123	
		140	123
Prânz			
1.	<b>Salată de legume</b> -sfecclă roșie -mazăre verde -ulei nerafinat	60	
		60	48
		10	10
		2	2
1.	<b>Ciorbă cu conopidă, smântână</b> -morcov -ceapă -cartofi -conopidă -rosii in suc -verdeață -ulei -sare -smântână	200	
		20	16
		20	16.8
		100	72
		70	56
		10	10
		2	1,6
		4	4
		2	2
		10	10
2.	<b>Carne de pui cu legume/mămăliguță</b> - crupe de porumb -ceapă -morcov -rădăcină de țelenă -unt -ulei -carne de pui	105/90	
		30	29.85
		20	16.8
		20	16
		4	4
		5	3.5
		4	4
		120	90

3.	<b>Compot de fructe uscate</b> -fructe -zahar	200	10 10	10 10
4.	<b>Pâine de seară</b>	50	50	50
<b>Gustarea</b>				
1.	<b>Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)</b>	25	25	25
2.	<b>Lapte fiert</b>	200	200	200
<b>Cina</b>				
1.	<b>Pește copt în sos cu legume cu paste</b> -faină -pește -ceapă -morcov -suc de tomate -ulei -unt -paste	120 /71	5 125 20 20 10 4 4 40	5 71 16,8 16 10 4 4 40
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	40	40	40
3.	<b>Chefir</b>	200	200	200
<p><i>Componența chimică:</i>  <i>Proteine – 76.9gr</i>  <i>Lipide – 58.9 gr</i>  <i>Glucide – 294gr</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Valoarea calorică – 1927 kk</i></p>				

## VINERI - ZIUA A ZECEA

Dejun				
1.	<b>Terci de orz cu lapte</b> - orz - unt - zahar - lapte	200	20 5 10 180	19.8 5 10 180
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt</b> - unt - franzelă	40/10	40 10	40 10
3.	<b>Ceai</b> -zahăr -lămâie	200	0.2 10 10	0.2 10 6
Dejun II				
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	123	140	123
Prânz				
1.	<b>Legume proaspete (de sezon)</b>	55	60	55
2.	<b>Ciorbă ucraineană,smântână</b> -varză - sfeclă roșie - ceapa - morcov - cartofi - roșii in suc - verdeață - ulei - sare - smântână	200	50 50 20 20 100 10 2 4 2 10	40 40 16.8 16 72 10 1.6 4 2 10
3.	<b>Piure de mazăre uscată(linte)cu carne de vițel(pârjoale)în sos</b> - mazăre uscată(linte) - ceapă - morcov -rădăcină de țelină - ulei - pastă de tomate - carne - unt - făină	120/75	35 20 20 5 4 4 100 4 5	34.83 16.8 16 3.5 4 4 75 4 5
4.	<b>Compot de fructe uscate</b> -fructe uscate	200	10	10

5.	- zahăr Pâine de seară	50	10 50	10 50
<b>Gustarea</b>				
1.	<b>Crutoane</b> -pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic	40	40	40
2.	<b>Suc de fructe</b>	150	150	150
<b>Cina</b>				
1.	<b>Budincă din brânză de vaci cu mac/magiun</b> -mac - brânză -griş - zahăr - ouă - unt - ulei -lapte	150/15	10 120 5 10 10 4 2 30	10 120 4.9 10 8.7 4 2 30
2.	<b>Cacao cu lapte</b> -lapte - zahăr - cacao	200	15 200 10 2	15 200 10 2
<p><i>Componența chimică:</i>  <i>Proteine – 76.96gr</i>  <i>Lipide – 68.51gr</i>  <i>Glucide – 246.7gr</i>  <i>Valoarea calorică -1970kk</i></p>				

Nr	Denumirea produselor alimentare	Real/ză										Total/ 10 zile	Media/z 1	Norma	Diferența (g)	Devieri (%)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
1	Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	800	80	80			
2	Pâine de secară	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500	50	50			
3	Făină de grâu, făină de grâu integrală		10,00	60,00		60,00			60,00			195	19,5	25	-5,5	-22,00	
4	Crupe și albe derivate a cerealelor integrale	60,00	50,00	50,00	20,00	60,00	65,00	30,00	35,00	50,00	30,00	450	45	45			
5	Paste făinoase	10,00			40,00		20,00			40,00		110	11	12	-1	-8,33	
6	Cartofi	300,00	200,00	200,00	220,00	100,00	340,00	320,00	100,00	100,00	100,00	2080	208	220	-12	-5,45	
7	Legume	262,00	212,00	242,00	257,00	152,00	225,00	238,00	238,00	257,00	167,00	2184	218,4	250	-31,6	-12,64	
8	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)						15,00					35,00	5	5			
9	Fruite proaspete	150,00	150,00	150,00	150,00	140,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	1490	149	150	-1	-0,67	
10	Fruite uscate	10,00	10,00	10,00	10,00	20,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	110	11	10	1	10,00	
11	Produse de cofetărie		25,00		25,00		25,00			25,00		100	10	10			
12	Zahăr, zahăr brut rafinat	45,00	40,00	40,00	40,00	45,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	430	43	50	-7	-14,00	
13	Unt fără grăsimi vegetale	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	230	23	23			
14	Ulei	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	120	12	12			
15	Ouă	60,00	10,00	60,00		10,00	60,00	5,00	60,00			275	27,5	30	-2,5	-8,33	
16	Lapte și produse lactate acide lichide	200,00	580,00	380,00	580,00	390,00	550,00	430,00	430,00	550,00	410,00	4320	432	500	-68	-13,60	
17	Brânză semigrasă (până la 5%)	85,00				130,00	60,00					395	39,5	40	-0,5	-1,25	
18	Brânză tare			13,00	12,00		12,00	13,00				50	5	5			
19	Carne	80,00	80,00	120,00	120,00	100,00	80,00	80,00	120,00	120,00	100,00	1000	100	100			
20	Peste		125,00		120,00		100,00			100,00		470	47	50	-3	-6,00	
21	Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	100	10	10			
22	Ceai, fioccal	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	2	0,2	0,2			
23	Sare iodată	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	20	2	2			
24	Drojii			3,00			3,00					10	1	1			
25	Nuci și semințe (nuci, migdale, în, floarea soarelui, susan)	10,00	10,00	10,00		3,00			10,00			53	5,3	10	-4,7	-47,00	