

**COORDONAT:**  
Medic Șef sanitar de Stat



**I. Teaci**  
2020

**APROBAT:**  
Șef interimar Direcției educație,  
tineret



și sport sectorul Râșcani  
**Valentina RĂU**

2020

***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 2020-2021  
sezon (iarnă-primăvară)***

***Chișinău 2020***

## Luni: Prima zi

### Dejunul

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj	Norma per copil	
1	<b>Terci de orez cu dovleac</b>	<b>90/60</b>		
	<i>Crupe de orez</i>		30	29.7
	<i>unt</i>		3	3
	<i>dovleac</i>		120	84
	<i>zahăr</i>		10	10
2	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic, unt</b>	<b>40/8</b>		
	<i>unt</i>		8	8
	<i>franzelă</i>		40	40
3	<b>Ceai de fructe(măcieș)</b>	<b>200</b>		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>măcieș</i>		8	8
<b>Dejunul II</b>				
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>123</b>	140	123
<b>Prânzul</b>				
1.	<b>Salată de legume (asortate)</b>	<b>50</b>		
	<i>morcov</i>		50	40
	<i>stațide</i>		4	4
	<i>nuci</i>		4	4
	<i>suc de lămâie</i>		2	2
2.	<b>Supă cu paste făinoase ,smântână</b>	<b>200</b>		
	<i>paste făinoase</i>		10	10
	<i>ceapă</i>		15	12.6
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>ardei dulci</i>		10	7.5
	<i>cartofi</i>		80	57.6
	<i>roșii în suc</i>		10	10
	<i>verdeață</i>		2	1.6
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>sare</i>		2	2
	<i>smântâna</i>		10	10
	<i>unt</i>		2	2
3.	<b>Terci de arpacaș/ou fiert</b>	<b>100/52.2</b>		
	<i>Crupă de arpacaș</i>		30	29.7
	<i>unt</i>		4	4
	<i>ouă</i>		60	52.2
4.	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>		
	<i>fructe uscate</i>		7	7
	<i>zahăr</i>		10	10
5.	<b>Pâine de secară</b>	<b>50</b>	50	50

**Gustare**

<b>1.</b>	<b>Păpănași cu brânză de vaci cu magiun</b>	<b>105 /15</b>		
	<i>brânză de vaci</i>		80	80
	<i>zahăr</i>		5	5
	<i>ouă</i>		10	8.7
	<i>făină</i>		20	20
	<i>ulei</i>		2	2
	<i>unt</i>		3	43
	<i>magiun</i>		15	15
<b>2.</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>200</b>		
	<i>zahăr</i>		5	5
	<i>Lapte 2,5%</i>		200	200
	<i>cacao</i>		2	2

**Cina**

<b>1.</b>	<b>Cartofi țărănești cu fileu de pui</b>	<b>190/50</b>		
	<i>cartofi</i>		200	141
	<i>ceapă</i>		15	12.6
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>carne</i>		70	70
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>unt</i>		2	2
	<i>verdeață</i>		2	1.6
	<i>paste de tomate</i>		3	3
	<i>porumb</i>		15	13.35
<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 lămâie</b>	<b>150</b>		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>lămâie</i>		8	6
	<i>ceai</i>		2	2

*Componența chimică:*

*Proteine – 70,51gr*

*Lipide – 61.83gr.*

*glucide -277,33*

*Valoarea calorică -1952,28kk.*

**MARTI: A DOUA ZI**

<b>Dejunul</b>				
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de griș cu lapte</b>	<b>200</b>		
	<i>Crupe de griș</i>		20	19,9
	<i>unt</i>		4	4
	<i>lapte 2,5%</i>		200	200
	<i>zahăr</i>		5	5
<b>2.</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt și brânză tare</b>	<b>38/8/11.5</b>		
	<i>unt</i>		8	8
	<i>brânză tare 45%</i>		12	11,5
	<i>franzelă</i>		38	38
<b>3</b>	<b>Ceai</b>	<b>200</b>		
	<i>ceai</i>		2	2
	<i>zahar</i>		10	10
<b>Dejunul II</b>				
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>132</b>	150	132
<b>Prânzul</b>				
<b>1.</b>	<b>Ciorbiță delicioasă, smântână</b>	<b>200</b>		
	<i>fileu de pui</i>		30	30
	<i>ceapă</i>		15	12,6
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>ardei dulci</i>		10	7,5
	<i>cartofi</i>		80	57,6
	<i>roșii în suc</i>		5	5
	<i>rădăcină de țelină</i>		5	3,5
	<i>verdeață</i>		2	1,6
	<i>unt</i>		2	2
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>sare</i>		2	2
	<i>smântână</i>		10	10
<b>2.</b>	<b>Piure de mazăre uscată (linte)/ pârjoale din fileu de pui</b>	<b>120/65</b>		
	<i>Mazăre uscată</i>		40	39,8
	<i>ceapă</i>		10	8
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>roșii în suc</i>		10	10
	<i>ulei</i>		2	2
	<i>unt</i>		4	4
	<b>Pârjoale:</b> <i>carne</i>		100	100

	<i>ulei</i>		2	2
	<i>ceapă</i>		5	4.2
	<i>pesmeți</i>		5	5
4.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>fructe uscate</i>		7	7
5.	<b>Pâine de seară</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Gustare</b>				
1.	<b>Covrigei (fără grăsimi hidrogenate)</b>	<b>25</b>	25	25
2.	<b>Lapte fiert 2,5%</b>	<b>200</b>	200	200
<b>Cina</b>				
1.	<b>Salată de sfeclă roșie și semințe</b>	<b>55</b>		
	<i>sfeclă</i>		60	48
	<i>semințe</i>		5	5
	<i>ulei nerafinat de floarea soarelui p/u salate</i>		2	2
2.	<b>Chifteluțe de pește în sos roșu/terci de grâu</b>	<b>100/71/25</b>		
	<i>crupă de grâu</i>		30	28,8
	<i>unt</i>		5	5
	<b>Chifteluțe:</b> <i>pește</i>		125	71
	<i>ouă</i>		11	9,57
	<i>ceapă</i>		5	4,2
	<i>făină</i>		5	5
	<b>Sos:</b> <i>ceapă</i>		15	12
	<i>morcov</i>		15	11,5
	<i>suc de roșii</i>		10	10
	<i>ulei</i>		3	3
	<i>usturoi</i>		2	1,6
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	<b>40</b>	40	40
3.	<b>Chefir 2,5%</b>	<b>200</b>	200	200
<b>Componența chimică:</b>				
<i>Proteine / 91,32gr</i>				
<i>Lipide – 68,33gr</i>				
<i>Glucide – 243,15gr</i>				
<i>Valoarea calorică – 1942,2k</i>				

**MIERCURI - ZIUA A TREIA**

<b>Dejunul</b>				
1	<b>Ou fiert</b>	<b>52,2</b>		
	- ouă		60	52,8
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt și brânză tare</b>	<b>40/10/12,5</b>		
	<i>Franzelă</i>		40	40
	<i>brânză tare 45%</i>		13	12,5
	<i>unt</i>		10	10
3.	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>cacao</i>		2	2
	<i>Lapte 2,5%</i>		200	200
<b>Dejunul II</b>				
1.	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>125</b>	150	125
<b>Prânzul</b>				
1	<b>Borș cu sfeclă roșie ,smântână</b>	<b>200</b>		
	<i>sfeclă</i>		70	56
	<i>ceapă</i>		10	12,6
	<i>morcov</i>		10	12
	<i>cartofi</i>		80	57,6
	<i>roșii în suc</i>		10	10
	<i>verdeață</i>		2	1,6
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>unt</i>		2	2
	<i>sare</i>		2	2
	<i>ardei dulci</i>		5	5
	<i>smântână</i>		10	10
3.	<b>Carne de pui în sos de legume/terci din crupe de orz</b>	<b>110/75/</b>		
	<i>crupe de orz</i>		35	34,97
	<i>unt</i>		4	4
	<i>Sos de legume: ceapă</i>		15	12,6
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>suc de roșii</i>		10	10
	<i>ardei dulce</i>		10	7,5
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>carne</i>		100	75
4.	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>		
	<i>fructe uscate</i>		8	7
	<i>zahăr</i>		10	10
5.	<b>Pâine de secară</b>	<b>50</b>	50	50

Gustare				
1.	<b>Cornișor cu magiun, nuci și semințe</b>	<b>70</b>		
	<i>făină</i>		50	50
	<i>lapte 2,5%</i>		30	30
	<i>unt</i>		4	4
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>ouă</i>		9	8.5
	<i>drojdie</i>		2	2
	<i>semințe</i>		7	7
	<i>ulei</i>		2	2
	<i>magiun</i>		17	17
2.	<b>Lapte fiert 2,5%</b>	<b>200</b>		
Cina				
1.	<b>Morcov rondele</b>	<b>50</b>	63	50
2.	<b>Sos de cartofi cu legume</b>	<b>190/52.2</b>		
	<i>cartofi</i>		120	84
	<i>ceapă</i>		10	8,6
	<i>morcov</i>		10	8
	<i>ardei dulci</i>		10	7.5
	<i>ulei</i>		3	2
	<i>paste de roșii</i>		3	3
	<i>conopidă</i>		80	62
	<i>verdeață</i>		2	1.6
	<i>unt</i>		3	3
	<i>Porumb conservat</i>		10	8.9
2.	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	<b>40</b>	40	40
3.	<b>Ceai</b>	<b>150</b>		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>ceai</i>		2	2
<p><i>Compoziția chimică:</i>  <i>Proteine – 70,44gr</i>  <i>Lipide – 67,87gr</i>  <i>Glucide – 309,65gr</i>  <i>Valoarea calorică – 1953,38kk</i></p>				

**JOI - ZIUA A PATRA**

<b>Dejunul</b>				
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de ovăz cu lapte</b>	<b>200</b>		
	<i>Crupe de ovăz</i>		20	19,4
	<i>unt</i>		4	4
	<i>Lapte 2,5%</i>		200	200
	<i>zahăr</i>		10	10
<b>2.</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt</b>	<b>40/8</b>	40	40
	<i>unt</i>		8	10
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>200</b>		
	<i>- ceai</i>		2	2
	<i>- zahăr</i>		10	10
<b>Dejunul II</b>				
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>		118	
<b>Prânzul</b>				
<b>1.</b>	<b>Borș cu varză ,smântână</b>	<b>200</b>		
	<i>varză</i>		80	64
	<i>- ceapa</i>		15	12
	<i>- morcov</i>		15	12.6
	<i>- cartofi</i>		80	57.6
	<i>- roșii in suc</i>		10	10
	<i>- verdeață</i>		2	1.6
	<i>țelină</i>		5	3.5
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>unt</i>		2	2
	<i>- sare</i>		2	2
	<i>- smântână</i>		10	10
<b>2.</b>	<b>Friptură de curcan cu mămligută</b>	<b>100/75/25</b>		
	<i>crupă porumb</i>		30	29.85
	<i>lapte</i>		20	20
	<i>unt</i>		4	4
	<i>Friptură: ceapă</i>		15	12.6
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>ardei dulci</i>		10	7,5
	<i>pastă de roșii</i>		4	4
	<i>țelină</i>		5	3.5
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>carne de curcan</i>		100	75
<b>3.</b>	<b>Salată :</b>	<b>55</b>		
	<i>morcov</i>		30	23
	<i>măr</i>		30	25
	<i>nuci</i>		5	5
	<i>suc de lămâie</i>		2	2
<b>4.</b>	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>		

	- fructe uscate		10	10
	- zahăr		10	10
5	Pâine de secară	50	50	50
<b>Gustare</b>				
1.	Covrigei	25	25	25
2.	Lapte fiert 2,5%	200	200	200
<b>Cina</b>				
1.	Pește în sos /Paste făinoase	120/71/25		
	pește		125	71
	făină		8	8
	ceapă		20	16.8
	morcov		20	16
	ardei dulci		5	3.7
	roșii în suc		5	5
	ulei		4	4
	usturoi		2	1.6
	paste făinoase		45	45
	unt		5	5
2.	Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic	40	40	40
3.	Chefir 2,5%	200	200	200
<p>Compoziția chimică:</p> <p>Proteine – 86,89gr</p> <p>Lipide – 63,35gr</p> <p>Glucide – 262.13gr</p> <p>Valoarea calorică – 1985.05kk</p>				

VINERI - ZIUA A CINCEA

Dejunul				
1	Terci din crupe de mei cu lapte și dovleac	200/50		
	<i>Crupe de mei</i>		15	14.85
	<i>unt</i>		4	4
	<i>lapte</i>		200	200
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>dovleac</i>		100	70
2.	Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt	40/9		
	<i>franzelă</i>		40	40
	<i>unt</i>		9	9
3.	Ceai cu măceș	200		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>măcieș</i>		5	5
<b>Dejunul II</b>				
1.	Fructe proaspete (de sezon)	132	150	132
<b>Prânzul</b>				
1	Salată de legume	50		
	<i>legume</i>		60	48
	<i>ulei nerafinat f/s p/u salate</i>		2	2
2.	Ciorbă de legume cu orez	200		
	<i>orez</i>		10	9.9
	<i>- ceapa</i>		10	8.6
	<i>- morcov</i>		15	12
	<i>- cartofi</i>		80	57
	<i>- roșii în suc</i>		10	10
	<i>- verdeață</i>		2	1.6
	<i>- ulei</i>		4	4
	<i>- sare</i>		2	2
	<i>unt</i>		2	2
	<i>- smântână</i>		10	10
3.	Cartofi înăbușit cu carne de vită	170/75		
	<i>Cartofi</i>		180	122
	<i>unt</i>		4	4
	<i>- ceapă</i>		15	12.6
	<i>- morcov</i>		20	16
	<i>- ulei</i>		3	3
	<i>- pastă roșie</i>		3	3
	<i>Carne de vită</i>		100	75
	<i>ardei dulci</i>		10	7.5
	<i>verdeață</i>		2	1.6
4	Suc de fructe 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zahăr libere per 100ml.	150	150	150
5.	Pâine de secară	50	50	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>Lapte fiert 2,5%</b>	<b>200</b>	200	200
Cina				
1.	<b>Budincă cu brânză de vaci și stafide</b>	<b>160</b>		
	<i>unt</i>		4	4
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>ouă</i>		25	21.7
	<i>stafide</i>		5	5
	<i>grîș</i>		10	9.95
	<i>brânză</i>		140	140
	<i>ulei</i>		3	3
	<i>Lapte 2,5%</i>		20	20
2.	<b>Chefir 2,5%</b>	<b>200</b>	200	200
<p><i>Componența chimică:</i>  <i>Proteine – 82,94gr</i>  <i>Lipide – 72,38gr</i>  <i>Glucide – 220,97gr</i>  <i>Valoarea calorică – 1984,06kk</i></p>				

**LUNI - ZIUA A ȘASEA**

**Dejunul**

<b>1</b>	<b>Terci de grâu (miez de nucă)și dovleac copt</b>	<b>100/8/60</b>		
	<i>Crupe de grâu</i>		30	29,7
	<i>unt</i>		4	4
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>- miez de nucă</i>		8	8
	<i>dovleac</i>		120	84
<b>2.</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic/ unt</b>	<b>40/8</b>		
	<i>franzelă</i>		40	40
	<i>unt</i>		8	8
<b>3</b>	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>		
	<i>ceai</i>		1	1
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>lămâie</i>		8	6
	<b>Dejunul II</b>			
	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>90</b>	140	90
	<b>Prânzul</b>			
<b>1</b>	<b>Salată „Gingasie,,</b>	<b>50</b>		
	<i>Varză pakină</i>		30	26
	<i>porumb dulce</i>		10	8.9
	<i>țelină</i>		5	3.5
	<i>cașcaval</i>		5	5
	<i>ulei nerafinat</i>		2	2
	<i>suc de lămâie</i>		2	2
	<i>morecov</i>		5	3
<b>2.</b>	<b>Supă de legume,smântână</b>	<b>200</b>		
	<i>Păstăi congelate</i>		25	25
	<i>ceapa</i>		15	12.6
	<i>morecov</i>		15	12
	<i>ardei dulci</i>		10	7.5
	<i>cartofi</i>		80	57.6
	<i>roși în suc</i>		10	10
	<i>verdeță</i>		2	1.6
	<i>rădăcină de țelină</i>		5	3.5
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>unt</i>		2	2
	<i>sare</i>		2	2
	<i>smântână</i>		10	10
<b>3.</b>	<b>Terci de hrișcă/ ou fiert</b>	<b>100/43.5</b>		
	<i>Crupe de hrișcă</i>		30	29,4
	<i>unt</i>		4	4
	<i>ouă</i>		50	43,5

4.	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>		
	<i>fructe uscate</i>		7	7
	<i>zahăr</i>		10	10
5.	<b>Pâine de secară</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Gustarea</b>				
1.	<b>Pateu cu brânză de vaci</b>	<b>90</b>		
	<i>faină</i>		55	55
	<i>lapte 2.5%</i>		20	20
	<i>unt</i>		3	3
	<i>zahăr</i>		5	5
	<i>ou</i>		10	8/7
	<i>drojdie</i>		2	2
	<i>brânză</i>		40	40
	<i>ulei</i>		2	2
2.	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>200</b>		
	<i>Lapte 2.5%</i>		200	200
	<i>zahăr</i>		5	5
	<i>cacao</i>		2	2

**Cina**

1.	<b>Cartofi cu unt și verdeță/Fileu de pui cu legume</b>	<b>200/50/25</b>		
	<i>cartofi</i>		280	200
	<i>Unt</i>		2	2
	<i>erapă</i>		15	12.6
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>unt</i>		2	2
	<i>fileu de pui</i>		70	70
	<i>ardei dulci</i>		10	7.5
	<i>roșii în suc</i>		10	10
	<i>rădăcină de țelină</i>		5	3.5
	<i>mercov</i>		15	12
	<i>verdeță</i>		2	1.6
2	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	<b>40</b>		
3	<b>Ceai de fructe(măcieș)</b>	<b>150</b>		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>măcieș</i>		7	7

*Compoziția enimică:*

*Proteine – 70,91gr*

*Lipide – 63,95gr*

*Glucide – 296,36r*

*Valoarea calorică – 2032,15kk*

**MARTI - ZIUA A SAPTEA**

<b>Dejunul</b>				
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orz cu lapte</b>	<b>200</b>		
	<i>Crupe de orz</i>		20	19.98
	<i>unt</i>		4	4
	<i>Lapte 2.5%</i>		200	200
	<i>zahar</i>		10	10
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>200</b>		
	<i>ceai</i>		2	2
	<i>zahar</i>		10	10
<b>3.</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic ca unt ,brânză tare</b>	<b>40/9/9.6</b>		
	<i>franzeta</i>		40	40
	<i>unt</i>		9	9
	<i>brânză tare 45%</i>		10	9.6
<b>Dejunul II</b>				
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>132</b>	<b>150</b>	<b>132</b>
<b>Prânzul</b>				
<b>1</b>	<b>Salată de conopidă ,semințe floarea soarelui</b>	<b>55</b>		
	<i>conopida</i>		50	38
	<i>semințe de floarea soarelui</i>		5	5
	<i>Porumb conservat</i>		10	9.5
	<i>Ulei nerafinat</i>		2	2
<b>2.</b>	<b>Ciorbă de perișoare din piept de pui</b>	<b>200</b>		
	<i>piept de pui</i>		40	40
	<i>ou</i>		5	4.35
	<i>morcov</i>		10	8.0
	<i>ceapa</i>		10	8.6
	<i>ardei dulci</i>		5	3.5
	<i>cartofi</i>		80	57.6
	<i>roști în ulei</i>		5	5
	<i>verdețuță</i>		2	1.6
	<i>felii de</i>		5	3.5
	<i>uzi</i>		3	3
	<i>unt</i>		2	2
	<i>sare</i>		2	2
	<i>smântână</i>		10	10
<b>3</b>	<b>Paste făinoase cu unt/Gulaș</b>	<b>120/80/30</b>		
	<i>paste făinoase</i>		45	45
	<i>unt</i>		5	5
	<b>Gulaș :</b> <i>ceapă</i>		15	12.6
	<i>morcov</i>		10	8
	<i>urei</i>		3	3
	<i>ardei dulci</i>		6	4
	<i>pastă roșii</i>		3	3

	<i>carne</i>		90	90
	<i>faina</i>		5	5
<b>4</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>200</b>		
	<i>fructe uscate</i>		7	7
	<i>zahar</i>		10	10
<b>5</b>	<b>Paine de secară</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Gustare</b>				
<b>1</b>	<b>Covrigei</b>	<b>25</b>	25	25
<b>2</b>	<b>Lapte fiert 2,5%</b>	<b>200</b>	200	200
<b>Cina</b>				
<b>1.</b>	<b>Sos de cartofi,usturoi/Pește copt</b>	<b>200/75</b>		
	<i>cartofi</i>		160	142
	<i>ceapă</i>		10	8,6
	<i>morcov</i>		20	12
	<i>usturoi</i>		2	1,6
	<i>rădăcină de țelină</i>		5	3,5
	<i>unt</i>		3	3
	<i>ulei</i>		2	2
	<i>Pește copt :</i>		2	2
	<i>faină</i>		5	5
	<i>pește</i>		125	71
<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>Clățir</b>	<b>200</b>	200	200
<p style="text-align: center;"><i>Componenta chimică:</i>  <i>Proteine – 91,28gr</i>  <i>Lipide – 73,76gr</i>  <i>Glucide – 287,95gr</i>  <i>Vloarea calorică -2059,36</i></p>				

**MIERCURI - ZIUA A OPTA**

Dejunul				
1	Terci din crupe de grîș cu lapte	200		
	<i>crupe de grîș</i>		20	20
	- unt		3	3
	- lapte 2.5%		200	200
	- zahăr		10	10
2.	Pîne din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folie, unt și brînză tare	40/8/10	40	40
	unt		8	8
	brînză tare 45%		10	9.6
3.	Ceai cu lămâie	200		
	- ceai		1	1
	- zahăr		10	10
	lămâie		8	6
Dejunul II				
1.	Fructe proaspete (de sezon)		140	
Prânzul				
2.	Borș cu fasole, smântână	200		
	<i>Fasole</i>		10	10
	<i>ceapă</i>		10	8
	- morcov		15	12
	- ardei dulci		10	7.5
	- cartofi		80	57.6
	- roșii în suc		5	5
	- varză toată		2	1.6
	ulei		4	4
	- sare		2	2
	- smântână		10	10
			10	10
3.	Piure de cartofi, unt/Carne de pui cu legume	190/75/25		
	<i>Cartofi</i>		260	190
	<i>lapte</i>		40	40
	unt		5	5
	<i>ceapă</i>		15	12.6
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>ardei dulci</i>		10	7.5
	<i>pasă de roșii</i>		2	2
	<i>carne de pui</i>		100	75
	<i>țelină</i>		5	3.5
	ulei		4	4
4.	Compot de fructe uscate	200		

	<i>fructe uscate</i>		7	7
	<i>zahăr</i>		10	10
<b>5</b>	<b>Pâine de seară</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Gustarea</b>				
<b>1.</b>	<b>Chiflă cu semințe</b>	<b>70</b>		
	<i>făină</i>		55	55
	<i>Lapte 2,5%</i>		30	30
	<i>ouă</i>		10	8,7
	<i>drojdie</i>		2	2
	<i>unt</i>		3	3
	<i>alei</i>		2	2
	<i>semințe</i>		3	3
	<i>zahăr</i>		10	10
<b>2.</b>	<b>Lapte fiert 2,5%</b>	<b>200</b>	200	200
<b>Cina</b>				
<b>1.</b>	<b>Terci din crupe de arpacaș/ou fiert</b>	<b>100/43.5</b>	50	43.5
	<i>Crupe de arpacaș</i>		30	29.7
	<i>unt</i>		4	4
	<i>ouă</i>		50	43,5
<b>2.</b>	<b>Salată de morcov, țelină și semințe</b>	<b>50</b>		
	<i>morcov</i>		45	36
	<i>țelină</i>		10	7.5
	<i>semințe</i>		6	6
	<i>suc de lămâie</i>		2	2
<b>3.</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic</b>	<b>40</b>	40	40
<b>4.</b>	<b>Ceai cu măcieș</b>	<b>150</b>		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>măcieș</i>		5	5

**Componența chimică:**

*Proteine – 67,51gr*

*Lipide – 60,42gr*

*Glucide – 312,05gr*

*Valoarea calorică – 2010,51kk*

**JOI - ZIUA A NOUA**

**Dejunul**

<b>1</b>	<b>Fulgi de ovăz cu lapte și dovleac</b>	<b>200</b>		
	<i>fulgi de ovăz</i>		20	18,7
	<i>lapte 2,5%</i>		200	200
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>unt</i>		4	4
	<i>dovleac</i>		120	50
<b>2.</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic cu unt</b>	<b>40/10/10</b>		
	<i>franzelă</i>		40	40
	<i>unt</i>		9	9
<b>3</b>	<b>Ceai</b>	<b>200</b>		
	<i>zahar</i>		10	10
	<i>ceai</i>		2	2
<b>Dejunul II</b>				
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete (de sezon)</b>	<b>123</b>	<b>150</b>	<b>123</b>
<b>Prânzul</b>				
<b>1</b>	<b>Ciorbă cu găluște din aluat, smântână</b>	<b>200</b>		
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>ceapă</i>		15	12,6
	<i>făină</i>		20	20
	<i>ou</i>		15	13
	<i>ardei dulci</i>		7	5,5
	<i>castruți</i>		80	57
	<i>roșii în suc</i>		5	5
	<i>verze călă</i>		2	1,6
	<i>ceai</i>		4	4
	<i>unt</i>		2	2
	<i>suc</i>		2	2
	<i>smântână</i>		10	10
<b>2</b>	<b>Sarmale leneșe și carne de curcan</b>	<b>190/75</b>		
	<i>ardei dulci</i>		10	7,5
	<i>orez</i>		15	14,85
	<i>Varză</i>		120	90
	<i>ceapă</i>		15	12
	<i>morcov</i>		20	15
	<i>roșii în sus propriu</i>		10	10
	<i>unt</i>		4	4
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>carne de curcan</i>		100	75
<b>3</b>	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>200</b>		
	<i>fructe</i>		7	7
	<i>zahar</i>		10	10

4	Pâine de secară	50	50	50
<b>Gustarea</b>				
1.	Covrigei	25	25	25
2.	Lapte fiert 2,5%	200	200	200
<b>Cina</b>				
1.	Pește copt cu sos alb/mămăliguță	100/71/25		
	<i>pește</i>		125	71
	<i>făină</i>		5	5
	<i>Lapte 2,5%</i>		30	30
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>crupă de porumb</i>		30	29.85
	<i>unt</i>		4	4
2.	Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic	40	40	40
3	Chefir	200	200	200
<i>Compoziția chimică:</i> <i>Proteine – 88,7gr</i> <i>Lipide – 64,29gr</i> <i>Glucide – 260,1gr</i> <i>Valoarea calorică -2020.31kk</i>				

VINERI - ZIUA A ZECEA

Dejunul				
1	Supă de hrișcă cu lapte	200		
	<i>hrișcă</i>		20	19.9
	<i>unt</i>		4	4
	<i>zahar</i>		10	10
	<i>Lapte 2.5%</i>		200	200
2.	Pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folic ca unt	40/10		
	<i>unt</i>		10	10
	<i>frânzele</i>		40	40
3.	Ceai	200		
	<i>zahăr</i>		10	10
	<i>ceai</i>		2	2
Dejunul II				
1.	Fructe proaspete (de sezon)		150	
Prânzul				
1.	Ciorbă cu sfeclă roșie, smântână	200		
	<i>sfeclă roșie</i>		80	64
	<i>ceapă</i>		15	12.6
	<i>unt</i>		2	2
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>crăiți dulci</i>		10	7.5
	<i>cartofi</i>		80	57
	<i>pesti de tomate</i>		2	2
	<i>verdeată</i>		2	1.6
	<i>ulei</i>		4	4
	<i>sare</i>		2	2
	<i>smântână</i>		10	10
2.	Pârjoale din carne de vită/Ragu cu legume	200/75		
	<i>carne de vită</i>		100	75
	<i>peșteci</i>		5	5
	<i>varză</i>		100	75
	<i>cartofi</i>		150	127
	<i>ceapă</i>		15	12.6
	<i>morcov</i>		15	12
	<i>țic</i>		5	5
	<i>roșii în sac prop.</i>		10	10
	<i>unt</i>		5	4
4	Compot fructe uscate	200		
	<i>fructe</i>		7	7
	<i>zahăr</i>		10	10
5	Pâine de seară	50	50	50

<b>Gustare</b>				
<b>1.</b>	<b>Crutoane</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
	<i>pâine din făină de grâu integrală fortificat cu fier și acid folie</i>			
<b>2</b>	<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
	<i>zahăr</i>		<b>5</b>	<b>5</b>
	<i>Lapte 2,5%</i>		<b>200</b>	<b>200</b>
	<i>cacao</i>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Cina</b>				
<b>1.</b>	<b>Budincă cu paste și brânză</b>	<b>190</b>		
	<i>brânză de vaci</i>		<b>140</b>	<b>140</b>
	<i>Lapte 2,5%</i>		<b>60</b>	<b>60</b>
	<i>zahăr</i>		<b>10</b>	<b>10</b>
	<i>paste făinoase</i>		<b>20</b>	<b>20</b>
	<i>ouă</i>		<b>15</b>	<b>15</b>
	<i>ouă</i>		<b>4</b>	<b>4</b>
	<i>ulei</i>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Chefir</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
<i>Proteine – 85,12gr</i> <i>Lipide – 73,24gr</i> <i>Glucide – 245,31gr</i> <i>Valoarea calorică -2104,97,kk</i>				

Nr	Denumirea produselor alimentare	Real/zi										Total/ 10 zile	Media/zi	Norma	Diferenta (g)	Devieri (%)		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
1	Pîine de grîu, pîine de arahide integrală	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	800,00	80,00	80		
2	Pîine de seară	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00	50		
3	Făină de grîu, făină de grîu integrală	20,00	10,00	50,00	8,00	12,00	55,00	10,00	55,00	20,00	10,00	10,00	250,00	25,00	25			
4	Crupe și alte derivate a cerealelor integrale	60,00	50,00	35,00	50,00	40,00	60,00	20,00	50,00	65,00	20,00	20,00	450,00	45,00	45			
5	Paste făinoase	10,00			45,00			45,00			20,00	20,00	120,00	12,00	12			
6	Cartofi	280,00	80,00	200,00	80,00	260,00	360,00	240,00	340,00	80,00	230,00	2150,00	215,00	220	-5,00	-2,27		
7	Legume	279,00	184,00	339,00	254,00	225,00	279,00	164,00	179,00	332,00	262,00	2497,00	249,70	250	-0,30	-0,12		
8	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)		40,00						10,00			50,00	5,00	5				
9	Fructe proaspete	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	1500,00	150,00	150				
10	Fructe uscate	16,00	10,00	8,00	7,00	10,00	14,00	10,00	10,00	7,00	8,00	100,00	10,00	10				
11	Produse de cofetărie		25,00		25,00			25,00		25,00		100,00	10,00	10				
12	Zahăr, zahăr brut nerafinat	50,00	30,00	40,00	30,00	35,00	50,00	30,00	50,00	40,00	50,00	405,00	40,50	50	-9,50	-19,00		
13	Uit făină grășini vegetale	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	230,00	23,00	23				
14	Ulei	10,00	13,00	13,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	120,00	12,00	12				
15	Ouă	60,00	11,00	69,00		10,00	60,00	5,00	60,00	10,00	15,00	300,00	30,00	30				
16	Lapte și produse lactare acide lichide	200,00	600,00	430,00	620,00	620,00	220,00	600,00	470,00	630,00	660,00	5050,00	505,00	50	455,00	910,00		
17	Brînză semigrasă (pînă la 5%)	80,00				140,00	40,00				140,00	400,00	40,00	40				
18	Brînză tare		12,00	13,00			5,00	10,00	10,00			50,00	5,00	5				
19	Carne	70,00	130,00	100,00	100,00	100,00	70,00	130,00	100,00	100,00	100,00	1000,00	100,00	100				
20	Pește		125,00		125,00			125,00		125,00		500,00	50,00	50				
21	Smiînță (grășimea pînă la 15%)	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	100,00	10,00	10				
22	Ceai, fitoceai	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	2,00	0,20	0,2	0,00	0,00		
23	Sare iodată	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	20,00	2,00	2				
24	Droide			3,00			3,00				3,00	9,00	0,90	1	-0,10	-10,00		
25	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)	4,00	5,00	7,00	5,00		8,00	15,00	6,00	10,00	10,00	70,00	7,00	10	-3,00	-30,00		