

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Victoria Stavenschi

APROBAT

**Şef adjunct DGETS mun. Chişinău
Andrei PAVALOI**

MENIU - MODEL

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (1-3 ani)

cu regim de activitate de 10,5 ore

din oraşul Chişinău pentru anul 2026 (vară-toamnă)

Chişinău 2026

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (vîrsta 1-3 ani)
cu regim de activitate 10,5 ore
din orașul Chișinău pentru anul 2026 sezon (vara-toamna)

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din orz cu unt	1/100	28	27,75	2,99	1,89	17,60	108,02
	crupe de orz		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Tartina cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/8/9	48	57,60	5,80	9,63	19,30	206,45
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	62,40
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		10	9,60	2,50	2,59	0	37,25
3	Ceai de mușețel	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98	8,12
	ceai de mușețel		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					8,79	11,52	38,88	322,59
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - prune	1/90	100	90	0,63	0	11,70	53,10
	Total Gustarea I				0,63	0	11,70	53,10
Prânz								
1	Legume coapte porționate	1/25	51	38,50	0,38	1	2	20,25
	ardei dulci		50	37,50	0,38	0	2	11,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/5	147,60	107,69	7,39	6,40	13,71	105,67
	șold de pui dezosat, fără piele		50	30	6,24	2,64	1,80	35,70
	rădăcină de țelină		40	28	0,2	0,06	0,84	4,48
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	orez boabe		5	4,95	0,36	0,10	3,12	18,07
	verdeță		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	suc de lămâie		2	1,20	0,01	0	0,11	0,35
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gulaș din carne de pui în sos roșu din legume	1/90	163,40	107,80	16,66	8,94	12,4	122,27
	șold de pui dezosat, fără piele		130	78	16,22	6,86	4,68	92,82
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		1	1	0,10	0,01	0,73	3,58
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
4	Paste făinoase cu unt	1/100	37,30	37,30	3,52	2,1	25,93	141,6
	paste făinoase grupa A, extra		35	35	4	0,46	25,90	126
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	37	32	0,14	0,04	6,3	24,65
	pere		30	27	0,11	0,03	4,05	15,66
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					29,71	19,02	69,23	460,88
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu stafide porție	1/85/10	113	111	14,44	10,85	19,18	270,43
	brânză de vaci		70	70	11,20	6,30	0,70	140,7
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	crupe de griș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		1	1	0,10	0,01	0,73	3,58
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/160	160	160	3,20	4,80	6,40	80
Total Cina					17,64	15,65	25,58	350,43
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					56,77	46,19	145,39	1187,00
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din mei cu unt	1/100	28	27,75	2,99	1,89	17,60	108,02
	crupe de hrișcă		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, zahăr până la 15g/100	1/25	25	25	2,05	2,38	18,50	106,50
3	Lapte fiert cu cacao	1/150	154	154	4,90	3,28	10,56	90,70
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,50	3	7,50	78
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					9,94	7,55	46,66	305,22
Gustarea I								
1	Fruite proaspete - banane	1/70	100	70	0,70	0,21	15,40	62,30
Total Gustarea I					0,70	0,21	15,40	62,30
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
	roșii proaspete		30	28,50	0,17	0	1,20	5,13
2	Supă „Țărănească” cu smântână	1/200/5	160,60	128,54	1,70	3,70	16,99	89,81
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	varză		60	48	0,38	0	2,59	14,88
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoale din fileu de pește	1/75	147,10	93,50	13,81	3,41	8,53	95,66
	fileu de pește (merluciu)		130	78	13,26	1,33	0	61,62
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,40	13,35
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,10	0,10	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Pilaf din orez cu legume	1/100	62,20	57,80	2,47	2,62	25,8	134,09
	boabe de orez		30	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
5	Compot din fructe congelate/ proaspete	1/150	32	28,40	0,11	0	4,96	20,53
	fructe congelate mix/ mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					19,88	10,27	66,12	391,66
Cina								
1	Omletă naturală	1/80	111,10	100,70	9,95	8,56	2,20	124,13

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ouă de găină de categorie «Exstra»		80	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
	sare iodată		0,10	0,10	0	0	0	0
2	Salată din legume	1/80	127,10	107,10	1,46	2,29	6,71	50,27
	varza Pekin		40	32,80	0,39	0,07	1,05	3,94
	ardei dulci		30	22,50	0,23	0	1,35	6,75
	castraveți		30	27,90	0,22	0	0,84	3,35
	porumb conservat		20	17,80	0,53	0,21	3,24	17,27
	praz (ceapă)		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,10	0,10	0	0	0	0
2	Ceai multifructe	1/150	2,50	2,50	0	0	1,98	8,12
	ceai multifructe		0,50	0,50	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Total Cina					14,65	11,33	30,09	289,32
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					45,17	29,36	158,27	1048,50
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Supă cu paste, lapte	1/200	163	163	6,22	4,70	22,82	164,46
	paste făinoase grupa A, extra		20	20	2,00	0,26	14,80	72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		140	140	4,20	2,80	7	72,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Tartina cu unt	1/40/8	48	48	3,30	7,04	19,30	169,20
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	62,40
3	Ceai multivitamin	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98	8,12
	ceai de multivitamin		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					9,52	11,74	44,10	341,78
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - piersici	1/80	100	80	0,72	0,24	7,20	31,20
Total Gustarea I					0,72	0,24	7,20	31,20
Prânz								
1	Salată din legume proaspete	1/40	62	47	0,46	2,06	2,31	31,20
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	rădăcină de țelină		30	21	0,15	0,04	0,63	3,36
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane	1/200/5/10	130,60	109,94	6,67	3,98	29,85	163,93
	mazăre uscată/fasole		20	19,90	4,58	0,20	10,55	62,49
	cartofi		50	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
3	Pirjoale din carne de bovină	1/85	147,30	93,70	16,31	7,54	8,53	151,04
	carne de bovină dezosată/ porcină		130	78,00	15,76	5,46	0	117
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,40	13,35
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
4	Pireu de cartofi	1/100	150,30	113,90	2,47	0,49	18,78	85,28
	cartofi		130	93,60	1,87	0,09	17,78	74,88
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,40

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	37	32	0,14	0,04	6,30	24,65
	pere		30	27	0,11	0,03	4,05	15,66
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					25,2	14,16	55,63	417,26
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu magiun/gem	1/90/5	108	106	14,01	11,27	11,78	244,02
	brânză de vaci		70	70	11,20	6,30	0,70	140,70
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		5	4,95	0,59	0,05	3,32	17,67
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		3	3	0,30	0,03	2,19	10,74
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		5	5	0,07	0,01	3,29	11,53
2	Chefir 2,5% grăsime	1/160	160	160	4,80	0,08	4,80	73,60
Total Cina					18,81	11,35	16,58	317,62
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					54,25	37,49	123,51	1107,86
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din mei cu lapte	1/200	163	162,80	6,60	4,64	21,29	163,15
	crupe de mei		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		140	140	4,20	2,80	7	72,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Tartina cu unt	1/40/8	48	48	3,30	7,04	19,30	169,20
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	62,40
3	Ceai de mușțel	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98	8,12
	ceai de mușțel		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					9,9	11,68	42,57	340,47
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/85	100	88	0,35	0	9,94	41,36
Total Gustarea I					0,35	0	9,94	41,36
Prânz								
1	Legume coapte porționate	1/30	61,10	46,10	0,27	1,14	2,57	14,40
	dovlicei		60	45	0,27	0,14	2,57	5,40
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
	sare iodată		0,10	0,10	0	0	0	0
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	140,60	114,14	1,63	3,68	15,55	81,17
	sfeclă roșie		30	24	0,41	0	2,59	10,32
	varză albă		30	24	0,19	0	1,30	7,44
	cartofi		30	21,60	0,43	0,02	4,10	17,28
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeată		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gulaș din carne de curcan cu legume	1/100	162,30	119,20	23,05	2,39	7,09	180,38
	fileu de curcan		130	91	22,75	0,36	0	154,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
4	Pireu din linte	1/100	52,20	51,55	4,46	1,84	9,95	72,85
	linte		50	49,35	4,44	0,2	9,92	57,25
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	32	26	0,22	0,07	4,14	17,48
	piersici		30	24	0,22	0,07	2,16	9,36
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					31,25	9,66	47,94	412,72
Cina								
1	Coptură cu caise	1/50	68	66,05	4,85	5,89	29,53	194,28
	făină de grâu fortificată cu acid folie și Fe		25	25	2,5	0,25	18,25	89,50
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		10	10	0,30	0,20	0,50	5,20
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		3	3	0	3	0	27
	caise (fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Compot din fructe congelate/ proaspete	1/150	32	28,40	0,11	0	4,96	20,53
	fructe congelate mix/ mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Cina					4,96	5,89	34,49	214,81
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					46,46	27,23	134,94	1009,36
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Cuscus cu unt	1/100	28	27,75	2,99	1,89	17,60	108,02
	cuscus		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsimi	1/40/9	50	49,60	5,74	3,07	19,20	144,05
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folie și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	brânză cu ceag tare 45% grăsimi		10	9,60	2,5	2,59	0	37,25
3	Lapte fiert cu cacao	1/150	154	154	4,90	3,28	10,56	90,70
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,50	3	7,50	78
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					13,63	8,24	47,36	342,77
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/85	100	87	0,61	0,17	15,66	60,03
Total Gustarea I					0,61	0,17	15,66	60,03
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/25	30	27,90	0,22	0	0,84	3,35
	castraveți proaspeți		30	27,90	0,22	0	0,84	3,35
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/5	100,60	81,54	1,78	3,79	16,08	87,55
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,40	36
	rădăcină de țelină		40	28	0,20	0,06	0,84	4,48
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	verdeață		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește în sos roșu cu legume	1/85	164,30	108,70	13,80	3,42	8,45	94,65
	fileu de pește pur (merluciu)		130	78	13,26	1,33	0	61,62
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare		0,30	0,30	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	27,30	27,05	2,99	1,89	16,61	103,96
	crupe de porumb		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	32	28,40	0,11	0,00	4,96	20,53
	mere		30	26,40	0,11	0,00	2,98	12,41
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					20,52	9,64	55,58	356,48
Cina								
1	Terci din orez cu stafide, unt	1/100	38	47,75	2,00	2,41	24,91	145,90
	boabe de orez		25	34,75	1,81	0,50	15,59	90,34
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Ceai negru cu lămâie	1/150	7,20	5,20	0,03	0,01	2,25	8,99
	ceai negru		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
Total Cina					4,78	3,17	46,91	234,89
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					39,54	21,22	165,51	994,17
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase cu unt	1/100	37,20	37,20	3,52	2,10	25,93	141,6
	paste făinoase grupa A, extra		35	35	4	0,46	25,90	126
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsimi	1/40/8/9	58	57,60	5,80	9,63	19,30	206,45
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	62,40
	brânză cu ceag tare 45% grăsimi		10	9,60	2,50	2,59	0	37,25
3	Ceai de mușetel	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98	8,12
	ceai de mușetel		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					9,32	11,73	47,21	356,17
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/85	100	87	0,61	0,17	15,66	60,03
Total Gustarea I					0,61	0,17	15,66	60,03
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/20	25	23,75	0,14	0	1	4,28
	roșii proaspete		25	23,75	0,14	0	1	4,28
2	Supă cu carne de pui , legume și smântână	1/200/30/5	140,60	107,04	13,32	4,70	9,08	108,74
	fileu de pui		50	35	12,50	1	0,50	57
	rădăcină de țelină		40	28	0,2	0,06	0,84	4,48
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	verdeță		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Părjoale din carne de pui	1/100	147,30	106,70	23,30	3,90	9,44	137,78
	fileu de pui		130	91	22,75	1,82	0,91	103,74
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,40	13,35

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
4	Pireu din linte cu unt	1/100	52,30	51,65	4,46	1,84	9,95	72,85
	lințe		50	49,35	4,44	0,20	9,92	57,25
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	32	29	0,11	0,03	6,03	23,78
	pere		30	27	0,11	0,03	4,05	15,66
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					42,95	11,01	44,14	393,87
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu gem/magiun	1/85/5	114	112,05	14,02	10,82	19,88	267,87
	brânză de vaci		70	70	11,20	6,30	0,70	140,70
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		6	6	0,6	0,06	4,38	21,48
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		1	1	0,10	0,01	0,73	3,58
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		5	5	0,07	0,01	3,29	11,53
3	Iaurt natural 2,5% fără adăus de zahăr	1/160	160	160	3,20	4,80	6,40	80
Total Cina					17,22	15,62	26,28	347,87
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					70,10	38,53	133,29	1157,94
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci din orez cu unt	1/100	33	32,70	2,19	2,23	19,73	128,07
	boabe de orez		30	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80,00
3	Lapte fiert cu cacao	1/150	154	154	4,90	3,28	10,56	90,70
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,50	3	7,50	78
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					9,84	6,26	50,04	298,77
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/85	100	88	0,35	0	9,94	41,36
Total Gustarea I					0,35	0	9,94	41,36
Prânz								
1	Dovlicei copti porție	1/30	61,10	46,10	0,27	1,14	2,57	14,40
	dovlicei		60	45	0,27	0,14	2,57	5,40
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
	sare iodată		0,10	0,10	0	0	0	0
2	Borș cu sfeclă roșie, legume, smântână	1/200/5	140,60	114,14	1,63	3,68	15,55	81,17
	sfeclă roșie		30	24	0,41	0	2,59	10,32
	varză albă		30	24	0,19	0	1,30	7,44
	cartofi		30	21,60	0,43	0,02	4,10	17,28
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/85	162,20	106,10	13,56	3,36	7,09	87,3

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	fileu de pește pur (merluciu/șalău)		130	78	13,26	1,33	0	61,62
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/100	27,20	26,95	2,99	1,89	16,61	103,96
	crupe de porumb		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
5	Compot din fructe congelate/ proaspete	1/150	32	26	0,22	0,07	4,14	17,48
	fructe congelate mix/ mere		30	24	0,22	0,07	2,16	9,36
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					20,29	10,68	54,6	350,75
Cina								
1	Omletă naturală cu legume	1/80	112,10	101,70	9,95	9,56	2,20	133,13
	ouă de găină de categorie «Exstra»		80	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,10	0,10	0	0	0	0
2	Salată din legume proaspete	1/80	127,10	107,10	1,46	2,29	6,71	50,27
	varza Pekin		40	32,80	0,39	0,07	1,05	3,94
	ardei dulci		30	22,50	0,23	0	1,35	6,75
	castraveți		30	27,90	0,22	0	0,84	3,35
	porumb conservat		20	17,80	0,53	0,21	3,24	17,27
	praz (ceapă)		5	4	0,09	0,01	0,23	0,96
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,10	0,10	0	0	0	0
3	Ceai multifructe	1/150	2,50	2,50	0	0	1,98	8,12
	ceai multifructe		0,50	0,50	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
4	Pâine cu făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Total Cina					13,19	10,04	23,38	248,05
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					43,67	26,98	137,96	938,93
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din griș cu lapte	1/200	163	162,80	6,60	4,64	21,29	163,15
	crupe de griș		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		140	140	4,20	2,80	7	72,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Tartină cu unt	1/40/8	48	48	3,30	7,04	19,30	169,20
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	62,40
3	Ceai multivitamin	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98	8,12
	ceai multivitamin		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					9,9	11,68	42,57	340,47
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - prune	1/90	100	90	0,63	0	11,70	53,10
Total Gustarea I					0,63	0	11,70	53,10
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/25	30	27,90	0,22	0	0,84	3,35
	castraveți proaspeți		30	27,90	0,22	0	0,84	3,35
2	Supă cu arpacaș, legume și smântână	1/200/5	120,60	97,94	2,59	3,80	21,48	112,52
	crupe de arpacaș		10	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45	2,25

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din carne de bovină	1/80	147,30	98,90	17,19	16,31	15,6	133,88
	carne de bovină dezosată/ porcină		130	83,20	16,64	12,23	7,07	99,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,40	13,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	4	0	18
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
4	Paste făinoase cu unt	1/100	36,30	36,30	3,51	1,28	25,91	133,80
	paste făinoase grupa A, extra		35	35	3,50	0,46	25,90	126
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	37	32	0,14	0,04	6,3	24,65
	pere		30	27	0,11	0,03	4,05	15,66
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					21,76	20,69	52,86	320,84
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere, caise	1/100	142	134,50	10,75	8,6	25,74	244,85
	brânză de vaci		30	30	4,80	2,70	0,30	60,30
	ouă de găină de categorie «Exstra»		30	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	mere proaspete		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	chefir 2,5% grăsimi		20	20	0,60	0,01	0,60	9,20
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		15	15	1,50	0,15	10,95	53,70
	caise (fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
2	Chefir 2,5% grăsimi	1/160	160	160	4,80	0,08	4,80	73,60
Total Cina					15,55	8,68	30,54	318,45
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					47,84	41,05	137,67	1032,86
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Supă cu tăiței de casă, lapte	1/200	163	163	6,22	4,70	22,82	164,46
	tăiței de casă		20	20	2,00	0,26	14,80	72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		140	140	4,20	2,80	7	72,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
2	Tartină cu unt	1/40/8	48	48	3,30	7,04	19,30	169,20
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,1	62,40
3	Ceai de mușețel	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98	8,12
	ceai de mușețel		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					9,52	11,74	44,10	341,78
Gustarea I								
1	Fructe proaspete de sezon - piersici	1/80	100	80	0,72	0,24	7,20	31,20
Total Gustarea I					0,72	0,24	7,20	31,20
Prânz								
1	Salată din legume proaspete	1/40	62	47	0,46	2,06	2,31	31,20
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	rădăcină de țelină		30	21,00	0,15	0,04	0,63	3,36
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
2	Supă cu fasole/mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/5/10	130,60	109,94	6,47	3,98	30,05	161,74
	fasole/mazăre uscată		20	19,90	4,38	0,20	10,75	60,30

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40	1,71
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,8	26,70
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/140	187,40	144,55	26,06	2,68	23,57	268,93
	fileu de curcan		130	91	23	0,36	0	154,70
	crupe de hrișcă		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	32	28,40	0,11	0	4,96	20,53
	mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					34,72	9,26	69,53	528,84
Cina								
1	Coptură cu stafide	1/50	68	66,05	4,85	5,89	29,53	194,28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		25	25	2,50	0,25	18,25	89,50
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		10	10	0,30	0,20	0,50	5,20
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	ulei de floarea soarelui ne rafinat		3	3	0	3	0	27
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Compot din fructe congelate/ proaspete	1/150	32	28	0,11	0	4,96	20,53
	fructe congelate mix/ mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Cina					4,96	5,89	34,49	214,81
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					49,92	27,13	155,32	1116,63
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din ovăz cu unt	1/100	28	27,75	2,99	1,89	17,60	108,02
	fulgi de ovăz		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
2	Tartină cu brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/9	50	49,60	5,74	3,07	19,20	144,05
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		10	9,60	2,5	2,59	0	37,25
3	Lapte fiert cu cacao	1/150	154	154	4,90	3,28	10,56	90,70
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,50	78
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					13,63	8,24	47,36	342,77
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane	1/70	100	70	0,70	0,21	15,40	62,30
Total Gustarea I					0,70	0,21	15,4	62,30
Prânz								
1	Legume coapte porționate	1/25	51	38,50	0,38	1	2,25	20,25
	ardei dulci		50	37,50	0,38	0	2,25	11,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
2	Supă „Tărănească” cu smântână	1/200/5	160,60	128,54	1,70	3,70	16,99	89,81

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	cartofi		50	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	varză		60	48	0,38	0	2,59	14,88
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		2	1,54	0,05	0	0,13	0,54
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	7,80
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Perişoare din fileu de peşte	1/75	147,30	93,70	13,81	3,41	8,53	95,66
	fileu de peşte pur (merluciu)		130	78	13,26	1,33	0	61,62
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic şi Fe		5	5	0,41	0,06	2,40	13,35
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
4	Pireu de cartofi	1/100	170,30	128,30	2,76	0,51	21,52	96,80
	cartoli		150	108,00	2,16	0,11	20,52	86,40
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	sare iodată		0,30	0,30	0	0	0	0
5	Compot fructe proaspete	1/150	32	26	0,22	0	4,14	17,48
	piersici		30	24	0,22	0,07	2,16	9,36
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/18	18	18	1,62	0,54	8,64	46,44
Total Prânzul					20,49	9,23	62,07	366,44
Cina								
1	Terci din orez cu unt, caise porţie	1/100	43	42,70	2,36	2,50	28,03	163,97
	boabe de orez		30	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	zahăr		1	1	0	0	0,99	4,06
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	15,60
	caise (fructe uscate)		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Biscuiţi fără grăsimi hidrogenizate, zahăr până la 15g/100g	1/25	25	25	2,05	2,38	18,50	106,50
3	Ceai negru cu lămâie	1/150	7,20	5,20	0,03	0,01	2,25	8,99
	ceai negru		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
Total Cina					4,44	4,89	48,78	279,46
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					39,26	22,57	173,61	1050,97
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								