

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Victoria Stavenschi
____ 2026

APROBAT

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău
Andrei PAVALOI

____ 2026

MENIU - MODEL

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (4-7 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 4-7 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	1/120	34	33,70	3,58	1,94	21,91	127,37
	crupe de orz		30	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
2	Tartina cu unt, brînză cu cheag tare 45% grăsimi	1/43/10/19	60	72,20	8,55	13,90	20,77	255,41
	păine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brînză cu cheag tare 45% grăsimi		20	19,20	4,99	5,18	0	74,50
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					12,13	15,84	44,66	390,9
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - prune	1/90	100	90	0,63	0	11,70	53,10
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2	7	1,72	65,50
	Total Gustarea I				2,63	7	13,42	118,60
Prânz								
1	Legume coapte porționate	1/30	62	47	0,45	2	2,70	31,50
	ardei dulci		60	45	0,45	0	2,70	13,50
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/200/8	161,80	118,66	7,53	6,86	14,09	112,34
	șold de pui dezosat, fără piele		50	30	6,24	2,64	1,80	35,70
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	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
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	suc de lămâie		2	1,20	0,01	0	0,11	0,35
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Gulaș din carne de pui în sos roșu din legume	1/110	195,40	127,80	20,51	11,54	14,21	156,27
	șold de pui dezosat, fără piele		160	96	19,97	8,45	5,76	114,24
	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		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		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
4	Paste făinoase cu unt	1/120	42,40	42,40	4,02	2,16	29,63	157,22
	paste făinoase grupa A, extra		40	40	4	0,52	29,60	144
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	38	33	0,14	0,04	7,29	28,70
	pere		30	27	0,11	0,03	4,05	15,66
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Păine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					34,72	23,29	78,96	545,37
Cina								
1	Păpănași din brînză de vaci cu stafide porție	1/100/20	155	153,00	19,52	14,65	28,53	375,63
	brînză de vaci 5 % grăsimi		100	100	16	9	1	201

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»		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		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	stafide		20	20	0,34	0,54	16,60	71,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	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		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					23,52	20,65	36,53	475,63
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					73,00	66,78	173,57	1530,50
ZIUA A DOUA-MARTI								
Dejun								
1	Terci din hrișcă cu unt	1/120	34	33,70	3,58	1,94	21,91	127,37
	crupe de hrișcă		30	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
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	1/200	164	164	5,20	3,48	11,06	95,90
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		160	160	4,80	3,2	8	83,20
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					10,83	7,8	51,47	329,77
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	15,40	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	1/200/8	194,80	155,71	2,06	4,15	19,4	106,08
	cartofi		60	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	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		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
	3	Pârjoale din fileu de pește	1/85	173,20	111,60	16,25	4,67	10,93
	fileu de pește (merluciu)		150	90	15,30	1,53	0	71,10
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
4	Pilaf din orez cu legume	1/120	67,20	63,75	2,83	2,72	28,92	152,15
	boabe de orez		35	35,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	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	33	29,40	0,11	0	5,95	24,58
	fructe congelate mix/ mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					23,49	12,23	77,44	474,77
Cina								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Omletă naturală	1/80	112,20	101,80	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% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
2	Salată din legume cu semințe	1/100/5	143,20	120,70	2,53	6,79	8,02	92,97
	varză Pekin		40	32,80	0,39	0,07	1,05	3,94
	ardei dulci		40	30	0,30	0	1,80	7,70
	castraveți		30	27,90	0,22	0	0,84	3,35
	porumb conservat		20	17,8	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		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
	semințe de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75
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	1/43	43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
Total Cina					15,96	16,87	32,84	349,03
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					50,98	37,11	177,15	1215,87
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Supă cu paste, lapte	1/200	179	179	7,02	4,97	28,01	189,34
	paste făinoase grupa A, extra		25	25	2,50	0,33	18,50	90
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,50	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
2	Tartina cu unt	1/43/10	53	53	3,56	8,72	20,77	180,91
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
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					10,58	13,69	50,76	378,37
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - piersici	1/80	100	80	0,72	0,24	7,20	31,20
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2	7	1,72	65,50
Total Gustarea I					2,72	7,24	8,92	96,70
Prânz								
1	Salată vitaminoasă cu semințe de in	1/40/5	68	53	1,46	6,56	3,17	72,95
	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		3	3	0	3	0	27
	semințem de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane	1/200/8/20	144,80	123,61	7,69	4,57	35,82	201,01
	mazăre uscată/fasole		20	19,90	4,58	0,20	10,55	62,49
	cartofi		60	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	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
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
3	Pirjoale din carne de bovină/porcină	1/100	183,40	124,20	21,43	18,19	19,63	179,27
	carne de bovină dezosată/ porcină		160	102,40	20,48	15,05	8,70	122,88
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,7
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
4	Pireu de cartofi	1/100	170,40	128,40	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% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	38	33	0,14	0,04	7,29	28,70
	pere		30	27	0,11	0,03	4,05	15,66
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					32,79	30,05	76,95	541,27
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu magiun/gem	1/100/10	146	144	19,09	14,81	16,85	328,42
	brânză de vaci 5% grăsime		100	100	16	9	1	201
	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		5	5	0,50	0,05	3,65	17,90
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	smântână 15% grăsime (trată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00	92,00
Total Cina					25,09	14,91	22,85	420,42
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					71,18	65,89	159,48	1436,76
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Terci din mei cu lapte	1/200	179	178,75	7,49	4,89	26,09	187,70
	crupe de mei		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,50	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
2	Tartina cu unt	1/43/10	53	53	3,56	8,72	20,77	180,91
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
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					11,05	13,61	48,84	376,73
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	82,20	62,20	0,36	2,18	3,42	25,20
	dovlicei		80	60	0,36	0,18	3,42	7,20
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/8	174,80	141,31	2,07	4,14	18,39	98,40
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,76
	varză albă		40	32	0,26	0	1,73	9,92
	cartofi		40	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	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		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Gulaș din carne de curcan cu legume	1/120	193,40	141,30	28,30	3,48	7,09	225,08
	fileu de curcan		160	112	28	0,45	0	190,40

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
	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		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
4	Pireu din linte	1/120	62,20	61,42	5,35	1,88	11,93	81,92
	linte		60	59,22	5,33	0,24	11,90	68,70
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	27	0,22	0,07	5,13	21,53
	piersici		30	24	0,22	0,07	2,16	9,36
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					38,37	12,44	57,00	511,47
Cina								
1	Captură cu caise, semințe	1/75/5	110	108,05	7,83	11,65	50,17	337,43
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	4	0,40	29,20	143,20
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,40
	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)		20	20	0,34	0,54	16,60	71,80
	semințe de susan		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Compot din fructe congelate/ proaspete	1/200	33	29,40	0,11	0	5,95	24,58
	fructe congelate mix/ mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina					7,94	11,65	56,12	362,01
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					57,71	37,70	171,90	1291,57
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Cuscus cu unt	1/120	34	33,70	3,58	1,94	21,91	127,37
	cuscus		30	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
2	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsimi	1/43/19	63	62,20	8,47	5,70	20,64	189,31
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
	brânză cu cheag tare 45% grăsimi		20	19,20	4,99	5,18	0	74,50
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	164	164	5,20	3,48	11,06	95,90
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		160	160	4,80	3,20	8	83,20
	cacao praf		2	2	0,4	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					17,25	11,12	53,61	412,58
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/85	100	87,06	0,61	0,17	15,66	60,03
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2	7	1,72	65,50
Total Gustarea I					2,61	7,17	17,38	125,53
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/30	35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
	castraveți proaspeți		35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/8	119,80	97,51	2,42	4,32	20,16	112,22
	tăiței de casă cu ou, grupa C		15	15	1,50	0,20	11,10	54
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	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
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	smântână		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Fileu de pește în sos roșu cu legume	1/90	185,40	121,80	15,84	4,62	8,45	113,13
	fileu de pește pur (merluciu/șalău)		150	90	15,30	1,53	0	71,10
	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		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		3	3	0	3	0	27
	sare		0,40	0,40	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/120	32,40	32,1	3,58	1,94	19,93	119,25
	crupe de porumb		30	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29,40	0,11	0,00	5,95	24,58
	mere		30	26,40	0,11	0,00	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					24,28	11,57	66,51	432,43
Cina								
1	Terci din orez cu stafide, unt	1/120	60	59,65	2,89	2,87	41,43	223,66
	boabe de orez		35	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	stafide		20	20	0,34	0,54	16,60	71,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80
3	Ceai negru cu lămâie	1/150	8,20	6,20	0,03	0,01	3,24	13,04
	ceai negru		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
Total Cina					5,67	3,63	64,42	316,70
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					49,81	33,49	201,92	1287,24
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase cu unt	1/120	42,20	42,20	4,02	2,16	29,63	157,22
	paste făinoase grupa A, extra		40	40	4	0,52	29,60	144
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/43/10/19	73	72,20	8,55	13,90	20,77	255,41
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		20	19,20	4,99	5,18	0	74,50
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					12,57	16,06	52,38	420,75
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - struguri	1/85	100	87,06	0,61	0,17	15,66	60,03
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2	7	1,72	65,50
Total Gustarea I					2,61	7,17	17,38	125,53
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 cu carne de pui, legume și smântână	1/200/30/8	154,80	118,01	13,46	5,16	9,46	115,41
	fileu de pui		50	35	12,50	1	0,50	57,0
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05	5,60
	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		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime(tratată termic)		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Pârjoale din carne de pui	1/120	183,40	133,80	28,95	5,38	12,05	184,07
	fileu de pui		160	112	28	2,24	1,12	127,68
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
4	Pireu din linte cu unt	1/120	62,20	61,42	5,35	1,88	11,93	81,92
	linte		60	59,22	5,33	0,24	11,90	68,70
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	30	0,11	0,03	7,02	27,83
	pere		30	27	0,11	0,03	4,05	15,66
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					50,11	13,14	52,70	473,7
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu gem/magiun	1/100/10	145	143,00	19,32	14,12	18,51	326,88
	brânză de vaci		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș		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
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2	2	0,20	0,02	1,46	7,16
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05
3	laurt natural 2,5% grăsime, fără adaus de zahăr	1/200	200	200	4	6	8	100
Total Cina					23,32	20,12	26,51	426,88
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					88,61	56,49	148,97	1446,86
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci din orez cu unt	1/120	39	38,65	2,55	2,33	23,84	147,81
	boabe de orez		35	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	25	25	2,75	0,75	19,75	80,00
3	Lapte fierț cu cacao	1/200	164	164	5,20	3,48	11,06	95,9
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		160	160	4,80	3,20	8	83,20
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
Total Dejunul I					10,50	6,56	54,65	323,71
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - mere	1/85	100	88	0,35	0	9,94	41,36
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2	7	1,72	65,50
Total Gustarea I					2,35	7	11,66	106,86
Prânz								
1	Dovlicei copti	1/30	82,20	62,20	0,36	2,18	3,42	25,20
	dovlicei		80	60	0,36	0,18	3,42	7,20
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
2	Borș cu sfeclă roșie, legume, smântână	1/200/8	174,80	141,31	2,07	4,14	18,39	98,40
	sfeclă roșie		40	32	0,54	0	3,46	13,76
	varză albă		40	32	0,26	0	1,73	9,92
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,04
	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

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Fileu de pește cu legume	1/90	183,20	119,10	15,60	4,56	7,09	105,78
	fileu de pește pur (merluciu/șalău)		150	90	15,30	1,53	0	71,10
	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		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
4	Mămăligă cu unt	1/120	32,20	31,90	3,58	1,94	19,93	119,25
	crupe de porumb		30	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete congelate mix/ proaspete-me	1/150	33	29	0,11	0	5,95	24,58
	fructe congelate/ mere		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					23,79	13,51	65,82	432,55
Cina								
1	Omeletă naturală	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% grăsime		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 cu semințe	1/100/5	143,10	120,60	2,53	6,79	8,02	92,97
	varză Pekin		40	32,80	0,39	0,07	1,05	3,94
	ardei dulci		40	30	0,30	0	1,80	7,70
	castraveți		30	27,90	0,22	0	0,84	3,35
	porumb conservat		20	17,8	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		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,10	0,10	0	0	0	0
	semințe de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75
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	1/43	43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
Total Cina					15,96	16,87	32,84	349,03
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					52,60	43,94	164,97	1212,15
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Terci din griș cu lapte	1/200	179	179	7,49	4,89	26,09	187,70
	crupe de griș		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3,00	7,50	78,00
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
2	Tartină cu unt	1/43/10	53	53	3,56	8,72	20,77	180,91
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,2	0,13	66,10
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					11,05	13,61	48,84	376,73
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								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Legume proaspete porționate	1/30	35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
	castraveți proaspeți		35	32,55	0,26	0	0,98	3,91
2	Supă cu arpacaș, legume și smântână	1/200/8	144,80	119,01	4,01	4,35	29,66	159,18
	crupe de arpacaș		20	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	cartofi		60	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	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
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Pârjoală din carne de bovină/porcină	1/100	183,40	124,20	21,43	18,19	19,63	179,27
	carne de bovină dezosată/ porcină		160	102,40	20,48	15,05	8,70	122,88
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
4	Paste făinoase cu unt	1/120	42,40	42,40	4,02	2,16	29,63	157,22
	paste făinoase grupa A, extra		40	40	4	0,52	29,60	144
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	38	33	0,14	0,04	7,29	28,70
	pere		30	27	0,11	0,03	4,05	15,66
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					27,91	23,27	68,6	430,40
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere, caise, semințe	1/140/5	205	197,50	16,93	15,15	48,35	425,53
	brânză de vaci 5% grăsime		50	50	8	4,50	0,50	100,50
	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% grăsime		30	30	0,90	0,02	0,90	13,80
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		30	30	3	0,30	21,90	107,40
	caise (fructe uscate)		20	20	0,34	0,54	16,60	71,80
	zahăr		4	4	0	0	3,96	16,23
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36	2,10
	semințe de susan/ floarea soarelui		5	5	1	3,50	0,86	32,75
	2	Chefir 2,5% grăsime	1/200	200	200	6,00	0,10	6,00
Total Cina					22,93	15,25	54,35	517,53
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					62,52	52,13	183,49	1377,76
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Supă cu tăiței de casă, lapte	1/200	179	179	7,02	4,97	28	189,34
	tăiței de casă cu ou, grupa C		25	25	2,50	0,33	18,50	90
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,50	78
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
2	Tartină cu unt	1/43/10	53	53	3,56	8,72	20,77	180,91
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13	66,10
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					10,58	13,69	50,76	378,37
Gustarea I								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
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 vitaminoasă cu semințe de in	1/40/5	68	53	1,46	6,56	3,17	72,95
	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		3	3	0	3	0	27
	semințem de in		5	5	1	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu fasole/mazăre uscată, smântână și crutoane	1/200/8/20	144,80	123,11	7,45	4,53	36,12	198,63
	fasole/mazăre uscată		20	19,90	4,38	0,20	10,75	60,30
	cartofi		60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
	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
	verdeată		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15 % grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
3	Carne de curcan cu terci de hrișcă și legume	1/180	217,80	165,95	31,31	2,77	23,57	304,63
	fileu de curcan		160	112	28	0,45	0	190,40
	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		0,80	0,80	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	38	33	0,22	0,01	6,75	28,97
	prune		30	27	0,19	0	3,51	15,93
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					42,51	14,56	80,65	664,52
Cina								
1	Coptură cu stafide	1/80	105	103,05	6,83	8,15	49,31	304,68
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	4	0,40	29,20	143,20
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20	20	0,60	0,40	1	10,40
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,40
	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		20	20	0,34	0,54	16,60	71,80
2	Compot din fructe congelate mix/ proaspete- mere	1/200	33	29	0,11	0	5,95	24,58
	fructe congelate		30	26,40	0,11	0	2,98	12,41
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Cina					6,94	8,15	55,26	329,26
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					60,75	36,64	193,87	1403,35
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din ovăz cu unt	1/120	34	33,70	3,58	1,94	21,91	127,37
	fulgi de ovăz		30	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
2	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/43/19	63	62,20	8,47	5,70	20,64	189,31
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64	114,81
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		20	19,20	4,99	5,18	0	74,50
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	164	164	5,20	3,48	11,06	95,90
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		160	160	4,80	3,20	8	83,20
	zahăr		2	2	0	0	1,98	8,12
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08	4,58
Total Dejunul I					17,25	11,12	53,61	412,58

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Gustarea I								
1	Fructe proaspete - banane	1/70	100	70	0,70	0,21	15,40	62,30
2	Miez de nuci	1/10	10	10	2	7	1,72	65,50
Total Gustarea I					2,70	7,21	17,12	127,80
Prânz								
1	Legume coapte porționate	1/30	61	46	0,45	1	2,70	22,50
	ardei dulci		60	45	0,45	0	2,70	13,50
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	1	0	9
2	Supă „Tărănească” cu smântână	1/200/8	194,80	155,71	2,06	4,15	19,40	106,08
	cartofi		60	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	varză		80	64	0,51	0	3,46	19,84
	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		3	2,31	0,06	0	0,20	0,80
	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	6,61
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		8	8	0,22	1,20	0,26	17,28
3	Perişoare din fileu de peşte	1/85	173,40	111,80	16,25	4,67	10,93	127,49
	fileu de peşte pur (merluciu/şalău)		150	90	15,30	1,53	0	71,10
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic şi Fe		10	10	0,81	0,12	4,80	26,70
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
4	Pireu de cartofi	1/100	170,40	128,40	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		0,40	0,40	0	0	0	0
5	Compot fructe proaspete	1/150	33	27	0,22	0	5,13	21,53
	piersici		30	24	0,22	0,07	2,16	9,36
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	23	23	2,07	0,69	11,04	59,34
Total Prânzul					23,81	11,09	70,72	433,74
Cina								
1	Terci din orez cu unt, caise porție	1/120/20	60	59,65	2,89	2,87	41,43	223,66
	boabe de orez		35	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	caise (fructe uscate)		20	20	0,34	0,54	16,60	71,80
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Biscuiți 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	8,20	6,20	0,03	0,01	3,24	13,04
	ceai negru		0,20	0,20	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
Total Cina					4,97	5,26	63,17	343,20
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI					48,73	34,68	204,62	1317,32
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								