

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Victoria Stavenschi
_____ 2025

APROBAT

Şef adjunct DGETS mun. Chişinău
Andrei PAVALOI

Pa XII 2025

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 2025 -2026 (iarnă -
primăvară)**

Chişinău 2025

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (4-7ani)
cu regim de activitate de 9,5-10 ore
din orașul Chișinău pentru anul 2025 -2026 sezon (iarnă-primăvară)

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucator | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|------------------------------|--|---------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| PRIMA ZI - LUNI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Brânză de vaci cu smântână | 1/100/15 | 115 | 115 | 16,42 | 11,25 | 1,48 | 233,40 |
| | brânză de vaci | | 100 | 100 | 16 | 9 | 1 | 201 |
| | smântână 15% grăsime | | 15 | 15 | 0,42 | 2,25 | 0,48 | 32,40 |
| 2 | Dovleac/măr copt | 1/35 | 50 | 35 | 0,35 | 0 | 2,10 | 9,10 |
| | dovleac/ măr | | 50 | 35 | 0,35 | 0 | 2,10 | 9,10 |
| 3 | Tartină cu unt, gem | 1/43/10/10 | 63 | 63 | 3,70 | 8,73 | 27,35 | 203,96 |
| | pâine din făină albă 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 |
| | gem /magiun | | 10 | 10 | 0,14 | 0,01 | 6,58 | 23,05 |
| 4 | 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 Dejunul I | | | | | 20,50 | 19,99 | 33,18 | 455,45 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - mere | 1/130 | 150 | 132 | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| Total Gustarea I | | | | | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/25 | 35 | 26,25 | 0,26 | 0 | 1,58 | 7,88 |
| | ardei dulci | | 35 | 26,25 | 0,26 | 0 | 1,58 | 7,88 |
| 2 | Zeamă cu carne de pui și smântână | 1/200/5 | 158,80 | 115,66 | 7,68 | 6,36 | 8,90 | 111,30 |
| | șold de pui dezosat, fără piele | | 50 | 30 | 6,24 | 2,64 | 1,80 | 37,70 |
| | rădăcină de țelină | | 50 | 35 | 0,25 | 0,07 | 1,05 | 5,60 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | morcov | | 10 | 8 | 0,1 | 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 | 4,71 |
| | crupe de arpacaș | | 5 | 4,95 | 0,59 | 0,05 | 3,32 | 17,67 |
| | 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 |
| | verdețată | | 3 | 2,31 | 0,06 | 0 | 0,20 | 0,80 |
| | sare iodată | | 0,80 | 0,80 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | smântână 15% grăsime | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| 3 | Carne de pui înăbușită cu păstăi verzi, legume | 1/190 | 292,60 | 216 | 22,13 | 10,70 | 12,65 | 170,98 |
| | șold de pui dezosat, fără piele | | 160 | 96 | 19,97 | 8,45 | 5,76 | 114,24 |
| | păstăi verzi | | 100 | 91 | 1,82 | 0,18 | 5,19 | 30,03 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | morcov | | 10 | 8 | 0,1 | 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 | | 0,60 | 0,60 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Compot din fructe uscate | 1/150 | 13 | 13 | 0,17 | 0,27 | 11,27 | 48,07 |
| | mere | | 10 | 10 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 5 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| Total Prânzul | | | | | 32,31 | 18,02 | 45,44 | 397,57 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Paste făinoase fierte cu unt | 1/120 | 42,20 | 42,20 | 4,02 | 2,16 | 29,63 | 157,22 |
| | paste integrale diferite | | 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 | Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr | 1/200 | 200 | 200 | 4 | 6 | 8 | 100 |
| Total Cina | | | | | 8,02 | 8,16 | 37,63 | 257,22 |
| TOTAL PRIMA ZI - LUNI | | | | | 61,36 | 46,17 | 131,17 | 1172,28 |
| ZIUA A DOUA-MARȚI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|-------------------------|---|-----------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| 1 | Terci din crupe de hrișcă cu unt | 1/120 | 35 | 34,70 | 3,58 | 1,94 | 22,90 | 131,42 |
| | 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 | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 2 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 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 | 3,20 | 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 | | | | | 10,83 | 7,8 | 52,46 | 333,82 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - banane | 1/100 | 150 | 105 | 1,05 | 0,32 | 23,10 | 93,45 |
| 2 | Miez de nuci | 1/10 | 10 | 10 | 2 | 7 | 1,72 | 65,50 |
| Total Gustarea I | | | | | 3,05 | 7,32 | 24,82 | 158,95 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată vitaminoasă cu semințe de in | 1/40/5 | 67 | 57,40 | 1,42 | 5,52 | 5,52 | 73 |
| | morcov | | 30 | 24 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 9,84 |
| | mere | | 30 | 26,40 | 0,11 | 0 | 2,98 | 12,41 |
| | ulei de floarea soarelui nerafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | semințe de in | | 5 | 5 | 1 | 3,50 | 0,86 | 32,75 |
| 2 | Borș cu sfeclă roșie și smântână | 1/200/5 | 191,80 | 152,71 | 2,56 | 3,70 | 17,46 | 108,12 |
| | sfeclă roșie | | 80 | 64 | 1,09 | 0 | 6,91 | 27,52 |
| | cartofi | | 60 | 43,20 | 0,86 | 0,04 | 8,21 | 34,56 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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% grăsimi | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| 3 | Pârjoale din fileu de pește cu sos alb | 1/90/30 | 224,40 | 159,20 | 17,59 | 4,32 | 15,29 | 148,06 |
| | fileu de pește pur (merluciu) | | 150 | 90 | 15,30 | 1,53 | 0 | 71,10 |
| | pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic | | 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 | | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 9 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | morcov | | 10 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 3,28 |
| | lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsimi | | 30 | 30 | 0,90 | 0,60 | 1,50 | 15,60 |
| | făină albă fortificată cu acid folic și Fe | | 2 | 2 | 0,2 | 0,02 | 1,46 | 7,16 |
| | ulei de floarea soarelui rafinat | | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 9 |
| | sare iodată | | 0,20 | 0,20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Pilaf din orez cu legume | 1/120 | 62,20 | 57,80 | 2,47 | 2,62 | 20,51 | 134,93 |
| | boabe de orez | | 30 | 29,70 | 2,17 | 0,59 | 18,71 | 108,41 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 uscate | 1/150 | 13 | 13 | 0,17 | 0,27 | 11,27 | 48,07 |
| | prune | | 10 | 10 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| Total Prânzul | | | | | 26,28 | 17,12 | 81,09 | 571,52 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Salată din conopidă, brocoli, ardei dulci, roșii | 1/100 | 187,20 | 148,40 | 2,31 | 2,06 | 29,37 | 57,53 |
| | conopidă | | 60 | 48 | 0,96 | 0,05 | 24 | 12 |
| | brocoli | | 60 | 43,20 | 0,86 | 0 | 2,59 | 14,69 |
| | ardei dulci | | 30 | 22,50 | 0,23 | 0 | 1,35 | 6,75 |
| | roșii | | 30 | 28,50 | 0,17 | 0 | 1,20 | 5,13 |
| | praz | | 5 | 4,00 | 0,09 | 0,01 | 0,23 | 0,96 |
| | sare iodată | | 0,20 | 0,20 | 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 |
|--------------------------------|--|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | ulei de floarea soarelui nerafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| 2 | Omeletă naturală | 1/70 | 92 | 84,20 | 7,69 | 7,82 | 2,02 | 108,25 |
| | ouă de găină de categorie «Exstra» | | 60 | 52,20 | 6,79 | 5,22 | 0,52 | 74,65 |
| | 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 |
| 3 | Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic | 1/43 | 43 | 43 | 3,48 | 0,52 | 20,64 | 114,81 |
| 4 | Ceai multifructe cu lămâie | 1/150 | 7,50 | 5,50 | 0,03 | 0,01 | 2,25 | 8,99 |
| | ceai multifructe | | 0,50 | 0,50 | 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 | | | | | 13,51 | 10,41 | 54,28 | 289,58 |
| TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI | | | | | 53,67 | 42,65 | 212,65 | 1353,87 |
| ZIUA A TREIA – MIERCURI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de mei cu lapte | 1/200 | 180 | 179,75 | 7,49 | 4,89 | 27,08 | 191,75 |
| | 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 | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 2 | Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime | 1/43/10/19 | 73 | 72,20 | 8,55 | 13,90 | 20,77 | 255,41 |
| | pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic | | 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 cheag tare 45% grăsime | | 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 | | | | | 16,04 | 18,79 | 49,83 | 455,28 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - portocale | 1/100 | 150 | 105 | 0,95 | 0,11 | 11,55 | 49,35 |
| Total Gustarea I | | | | | 0,95 | 0,11 | 11,55 | 49,35 |
| 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 fasole /mazăre uscată, smântână și crutoane | 1/200/5/20 | 152,80 | 129,11 | 7,43 | 5,10 | 31,00 | 203,11 |
| | fasole/ mazăre uscată | | 20 | 19,90 | 4,38 | 0,20 | 10,75 | 60,30 |
| | cartofi | | 60 | 43,20 | 0,86 | 0,04 | 8,21 | 34,56 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 | | 3 | 2,31 | 0,06 | 0 | 0,20 | 0,80 |
| | ulei de floarea soarelui rafinat | | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| | 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 | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| | pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane | | 20 | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,60 | 53,40 |
| 3 | Pirjoale din carne de porcină | 1/100 | 182,40 | 123,20 | 21,43 | 17,19 | 14,34 | 171,11 |
| | carne de porcină | | 160 | 102,40 | 20,48 | 15,05 | 8,7 | 122,88 |
| | pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic | | 10 | 10 | 0,81 | 0,12 | 4,80 | 26,70 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | ulei de floarea soarelui rafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | sare iodată | | 0,40 | 0,40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Cartofi înăbușiți cu legume | 1/100 | 182,40 | 136,80 | 2,50 | 2,18 | 22,22 | 113,11 |
| | cartofi | | 150 | 108 | 2,16 | 0,11 | 20,52 | 86,40 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 |
| 5 | Compot din fructe proaspete asorti | 1/150 | 38 | 32,40 | 0,14 | 0,01 | 6,22 | 25,45 |
| | mere | | 30 | 26,40 | 0,11 | 0 | 2,98 | 12,41 |
| | 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 fortificată cu Fe și acid folic | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| Total Prânzul | | | | | 33,74 | 25,17 | 86,02 | 577,25 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucator | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|--------------------------------------|---|---------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Șarlotă din brânză de vaci, mere, semințe de susan | 1/140/5 | 184 | 176,50 | 16,59 | 14,61 | 30,76 | 349,67 |
| | brânză de vaci | | 50 | 50 | 8 | 4,50 | 0,50 | 100,50 |
| | ouă de găină de categorie «Extra» | | 30 | 26,10 | 3,39 | 2,61 | 0,26 | 37,32 |
| | făină de grâu, fumarat de fier, acid folic | | 30 | 30 | 3 | 0,30 | 21,9 | 107,40 |
| | 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 |
| | 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 | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | ulei de floarea soarelui | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | semințe de susan | | 5 | 5 | 1 | 3,50 | 0,86 | 32,75 |
| 2 | Chefir 2,5% grăsime | 1/200 | 200 | 200 | 6 | 0,10 | 6 | 92 |
| Total Cina | | | | | 22,59 | 14,71 | 36,76 | 441,67 |
| TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI | | | | | 73,32 | 58,78 | 184,16 | 1523,55 |
| ZIUA A PATRA – JOI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de griș cu lapte | 1/200 | 180 | 179,75 | 7,49 | 4,89 | 27,08 | 191,75 |
| | 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 | 7,50 | 78 |
| | 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 | Tartină cu unt | 1/43/10 | 53 | 53 | 3,56 | 8,72 | 20,77 | 180,91 |
| | pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic | | 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 cu lămâie | 1/150 | 7,20 | 5,20 | 0,03 | 0,01 | 2,25 | 8,99 |
| | ceai multivitamin | | 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 Dejunul I | | | | | 11,08 | 13,62 | 50,10 | 381,65 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - mere | 1/130 | 150 | 132 | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| Total Gustarea I | | | | | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată din sfeclă roșie cu semințe de floarea soarelui | 1/40/5 | 67 | 55 | 1,84 | 5,51 | 5,84 | 70,63 |
| | sfeclă roșie fiartă | | 55 | 44 | 0,75 | 0 | 4,75 | 18,92 |
| | praz | | 5 | 4 | 0,09 | 0,01 | 0,23 | 0,96 |
| | ulei de floarea soarelui nerafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | semințe de floarea soarelui | | 5 | 5 | 1 | 3,50 | 0,86 | 32,75 |
| 2 | Supă cu tăiței de casă, legume și smântână | 1/200/5 | 121,80 | 97,71 | 2,45 | 3,77 | 18,23 | 117,54 |
| | tăiței de casă | | 10 | 10 | 1 | 0,13 | 7,4 | 36 |
| | cartofi | | 60 | 43,20 | 0,86 | 0,04 | 8,21 | 34,56 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | morcov | | 10 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 3,28 |
| | roșii | | 10 | 9,50 | 0,06 | 0 | 0,40 | 1,71 |
| | ardei dulci | | 10 | 8 | 0,08 | 0 | 0,45 | 2,25 |
| | ulei de floarea soarelui | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | unt fără grăsimi vegetale | | 1 | 1 | 0,01 | 0,82 | 0,01 | 6,61 |
| | verdeață | | 3 | 2,31 | 0,06 | 0 | 0,2 | 0,80 |
| | sare iodată | | 0,80 | 0,80 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | smântână 15% grăsime(tratată termic) | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| 3 | Carne de curcan cu legume înăbușite | 1/120 | 192,40 | 140,80 | 28,34 | 2,52 | 1,70 | 217,11 |
| | fileu de curcan | | 160 | 112 | 28 | 0,45 | 0 | 190,40 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | sare iodată | | 0,40 | 0,40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Pireu din linte cu unt | 1/120 | 62,40 | 61,62 | 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 | | 0,40 | 0,40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Compot din fructe uscate | 1/150 | 13 | 13 | 0,17 | 0,27 | 11,27 | 48,07 |
| | pere | | 10 | 10 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|---------------------------------|--|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine cu făină integrală | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| Total Prânzul | | | | | 40,22 | 14,64 | 60,01 | 594,61 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Coptură cu stafide | 1/75 | 100 | 98,05 | 6,75 | 7,20 | 46,14 | 280,60 |
| | făină de grâu, fumarat de fier, acid folic | | 40 | 40 | 4 | 0,40 | 29,20 | 143,20 |
| | ouă de găină de categorie «Extra» | | 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 % | | 2 | 2 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 13,22 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | drojdie proaspătă | | 2 | 2 | 0,17 | 0,04 | 0,36 | 2,10 |
| | ulei de floarea soarelui | | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| | stafide | | 15 | 15 | 0,26 | 0,41 | 12,45 | 53,85 |
| 2 | Compot din fructe proaspete | 1/150 | 33 | 29,40 | 0,11 | 0 | 5,95 | 24,58 |
| | mere | | 30 | 26,40 | 0,11 | 0 | 2,98 | 12,41 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Cina | | | | | 6,86 | 7,20 | 52,09 | 305,18 |
| TOTAL ZIUA A PATRA – JOI | | | | | 58,69 | 35,46 | 177,12 | 1343,48 |
| ZIUA A CINCEA – VINERI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Pilaf din orez cu caise uscate (porție) | 1/120 | 54 | 53,65 | 2,80 | 1,92 | 37,26 | 199,10 |
| | boabe de orez | | 35 | 34,65 | 2,53 | 0,69 | 21,83 | 126,47 |
| | unt fără grăsimi vegetale 82,5 % | | 1 | 1 | 0,01 | 0,82 | 0,01 | 6,61 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | fructe uscate (caise) | | 15 | 15 | 0,26 | 0,41 | 12,45 | 53,85 |
| 2 | Covrigei fără grăsimi hidrogenizate | 1/25 | 25 | 25 | 2,75 | 0,75 | 19,75 | 80 |
| 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 | | | | | 10,75 | 6,15 | 68,07 | 375 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - mandarine | 1/110 | 150 | 111 | 0,89 | 0,22 | 88,80 | 42,18 |
| 2 | Miez de nuci | 1/10 | 10 | 10 | 2 | 7 | 1,72 | 65,50 |
| Total Gustarea I | | | | | 2,89 | 7,22 | 90,52 | 107,68 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/25 | 35 | 26,25 | 0,26 | 0 | 1,58 | 7,88 |
| | ardei dulce | | 35 | 26,25 | 0,26 | 0 | 1,58 | 7,88 |
| 2 | Supă Țărănească cu smântână | 1/200/5 | 191,80 | 152,71 | 1,98 | 3,70 | 14,01 | 100,44 |
| | cartofi | | 60 | 43,20 | 0,86 | 0,04 | 8,21 | 34,56 |
| | varză albă | | 80 | 64 | 0,51 | 0 | 3,46 | 19,84 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 | 0,2 | 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(tratată termic) | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| 3 | Fileu de pește înăbușit cu legume | 1/90 | 183,40 | 119,30 | 15,60 | 4,56 | 1,80 | 106,62 |
| | fileu de pește pur (merluciu) | | 150 | 90 | 15,30 | 1,53 | 0 | 71,10 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 | | 0,40 | 0,40 | 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 congelate | 1/150 | 53 | 47 | 0,18 | 0 | 7,94 | 32,85 |
| | pomșoare congelate | | 50 | 44 | 0,18 | 0 | 4,97 | 20,68 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucator | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|-------------------------------------|--|---------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| Total Prânzul | | | | | 23,67 | 10,89 | 56,30 | 426,38 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Ou fiert - de găină de calitate (Exstra) | 1/50 | 60 | 52,20 | 6,79 | 5,22 | 0,52 | 74,65 |
| 2 | Vinegretă din legume fierte | 1/100 | 194,20 | 160 | 3,02 | 4,13 | 16,84 | 105,76 |
| | sfeclă roșie | | 80 | 64 | 1,09 | 0 | 6,91 | 27,52 |
| | cartofi | | 40 | 28,80 | 0,58 | 0,03 | 5,47 | 23,04 |
| | morcov | | 30 | 24 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 9,84 |
| | mazăre verde conservată (tratată termic) | | 15 | 15 | 0,75 | 0,03 | 1,95 | 6,00 |
| | castraveți murați cu conținut de sare pînă la 1,5gr.per 100gr.produc | | 20 | 20 | 0,20 | 0,04 | 0,60 | 2,40 |
| | praz | | 5 | 4 | 0,09 | 0,01 | 0,23 | 0,96 |
| | sare iodată | | 0,20 | 0,20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ulei de floarea soarelui nerafinat | | 4 | 4 | 0 | 4 | 0 | 36 |
| 3 | Tartină cu brînză cu cheag tare 45% grăsime | 1/43/19 | 63 | 62,20 | 8,47 | 5,70 | 20,64 | 189,31 |
| | pâine din făină de grâu, fumarat de fier, acid folic | | 43 | 43 | 3,48 | 0,52 | 20,64 | 114,81 |
| | brînză cu cheag tare 45% grăsime | | 20 | 19,20 | 4,99 | 5,18 | 0 | 74,50 |
| 4 | Compot din fructe uscate | 1/150 | 13 | 13 | 0,17 | 0,27 | 11,27 | 48,07 |
| | prune | | 10 | 10 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | Total Cina | | | | 18,45 | 15,32 | 49,27 | 417,79 |
| TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI | | | | | 55,76 | 39,58 | 264,16 | 1326,85 |
| ZIUA A ȘASEA - LUNI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Paste făinoase fierte cu unt | 1/120 | 42,20 | 42,20 | 4,02 | 2,16 | 29,63 | 157,22 |
| | paste integrale diferite | | 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 | Dovleac/măr copt | 1/35 | 50 | 35 | 0,35 | 0 | 2,10 | 9,10 |
| | dovleac/ măr | | 50 | 35 | 0,35 | 0 | 2,10 | 9,10 |
| 3 | Tartină cu unt și brînză 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 | 8,2 | 0,13 | 66,10 |
| | brînză cu ceag tare 45% grăsime | | 20 | 19,20 | 4,99 | 5,18 | 0 | 74,50 |
| 4 | 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 Dejunul I | | | | 12,95 | 16,07 | 54,75 | 430,72 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - mere | 1/130 | 150 | 132 | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| | Total Gustarea I | | | | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/25 | 30 | 28,50 | 0,17 | 0 | 1,20 | 5,13 |
| | roșii | | 30 | 28,50 | 0,17 | 0 | 1,20 | 5,13 |
| 2 | Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână | 1/200/30/5 | 146,80 | 109,21 | 9,60 | 4,38 | 4,04 | 92,53 |
| | fileu de pui | | 50 | 35 | 8,75 | 0,70 | 0,35 | 39,90 |
| | ceapă | | 5 | 4,20 | 0,07 | 0,01 | 0,42 | 1,76 |
| | rădăcină de țelină | | 50 | 35 | 0,25 | 0,07 | 1,05 | 5,60 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | morcov | | 10 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 3,28 |
| | ardei dulci | | 10 | 7,50 | 0,08 | 0 | 0,45 | 2,25 |
| | verdeață | | 3 | 2,31 | 0,06 | 0 | 0,20 | 0,80 |
| | ulei de floarea soarelui | | 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(tratată termic) | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| 3 | Gulaș din fileu de pui | 1/135 | 192,40 | 140,80 | 28,34 | 4,31 | 2,82 | 154,39 |
| | fileu de pui | | 160 | 112 | 28 | 2,24 | 1,12 | 127,68 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | sare iodată | | 0,40 | 0,40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Cuscus cu unt | 1/120 | 32,20 | 31,90 | 3,58 | 1,94 | 19,93 | 119,25 |
| | cuscus cu unt | | 30 | 29,70 | 3,56 | 0,30 | 19,90 | 106,03 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|----------------------------------|---|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | 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 uscate | 1/150 | 13 | 13 | 0,17 | 0,27 | 11,27 | 48,07 |
| | prune | | 10 | 10 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| Total Prânzul | | | | | 43,93 | 11,59 | 50,30 | 478,71 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Păpănași din brânză de vaci cu gem/magiun | 1/100/10 | 143 | 141,05 | 19,03 | 14,10 | 17,38 | 319,95 |
| | brânză de vaci | | 100 | 100 | 16 | 9 | 1 | 201 |
| | ouă de găină de categorie «Extra» | | 15 | 13,05 | 1,70 | 1,31 | 0,13 | 18,66 |
| | făină de grâu, fumarat de fier, acid folic | | 10 | 10 | 1 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | praf de copt | | 2 | 2 | 0,17 | 0,04 | 0,36 | 2,10 |
| | unt | | 2 | 2 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 13,22 |
| | zahăr | | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,98 | 8,12 |
| | ulei de floarea soarelui rafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | gem /magiun | | 10 | 10 | 0,14 | 0,01 | 6,58 | 23,05 |
| 2 | Iaurt natural 2,5% grăsime fără adaus de zahăr | 1/200 | 200 | 200 | 4 | 6 | 8 | 100 |
| Total Cina | | | | | 23,03 | 20,10 | 25,38 | 419,95 |
| TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI | | | | | 80,44 | 47,76 | 145,35 | 1391,42 |
| ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din orez cu lapte, stafide (porție) | 1/200/15 | 195 | 194,75 | 6,59 | 5,55 | 38,54 | 247,58 |
| | boabe de orez | | 25 | 24,75 | 1,81 | 0,50 | 15,59 | 90,34 |
| | 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 | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | stafide | | 15 | 15 | 0,26 | 0,41 | 12,45 | 53,85 |
| 2 | Covrigei fără grăsimi hidrogenizate | 1/25 | 25 | 25 | 2,75 | 0,75 | 19,75 | 80 |
| 3 | Ceai de multifructe cu lămâie | 1/150 | 7,50 | 5,50 | 0,03 | 0,01 | 2,25 | 8,99 |
| | ceai de multifructe | | 0,50 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | lămâie | | 5 | 3 | 0,03 | 0,01 | 0,27 | 0,87 |
| | zahăr | | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,98 | 8,12 |
| Total Dejunul I | | | | | 9,37 | 6,31 | 60,54 | 336,57 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - banane | 1/100 | 150 | 105 | 1,05 | 0,32 | 23,10 | 93,45 |
| 2 | Miez de nuci | 1/10 | 10 | 10 | 2 | 7 | 1,72 | 65,50 |
| Total Gustarea I | | | | | 3,05 | 7,32 | 24,82 | 158,95 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată vitaminoasă cu semințe de in | 1/40/5 | 67 | 57,40 | 1,42 | 5,52 | 5,52 | 73 |
| | morcov | | 30 | 24 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 9,84 |
| | mere | | 30 | 26,40 | 0,11 | 0 | 2,98 | 12,41 |
| | ulei de floarea soarelui nerafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | semințem de in | | 5 | 5 | 1 | 3,50 | 0,86 | 32,75 |
| 2 | Borș cu sfeclă roșie și smântână | 1/200/5 | 191,80 | 152,71 | 2,56 | 3,70 | 17,46 | 108,12 |
| | sfeclă roșie | | 80 | 64 | 1,09 | 0 | 6,91 | 27,52 |
| | cartofi | | 60 | 43,20 | 0,86 | 0,04 | 8,21 | 34,56 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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(tratată termic) | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| 3 | Fileu de pește înăbușit cu legume | 1/90 | 183,40 | 119,30 | 15,60 | 4,56 | 1,80 | 106,62 |
| | fileu de pește pur (merluciu) | | 150 | 90 | 15,30 | 1,53 | 0 | 71,10 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 | | 0,40 | 0,40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Mămăligă cu unt | 1/120 | 32,20 | 31,90 | 3,58 | 1,94 | 19,93 | 119,25 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|------------------------------------|--|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | 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 | Pâine din făină integrală | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| 6 | Compot din fructe congelate | 1/150 | 53 | 47 | 0,18 | 0 | 7,94 | 32,85 |
| | vișine congelate | | 50 | 44 | 0,18 | 0 | 4,97 | 20,68 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Prânzul | | | | | 25,41 | 16,41 | 63,69 | 499,18 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Salată din conopidă, brocoli, ardei dulci, roșii | 1/100 | 187,20 | 148,40 | 2,31 | 2,06 | 29,37 | 57,53 |
| | conopidă | | 60 | 48 | 0,96 | 0,05 | 24 | 12 |
| | brocoli | | 60 | 43,20 | 0,86 | 0 | 2,59 | 14,69 |
| | ardei dulci | | 30 | 22,50 | 0,23 | 0 | 1,35 | 6,75 |
| | roșii | | 30 | 28,50 | 0,17 | 0 | 1,20 | 5,13 |
| | praz | | 5 | 4 | 0,09 | 0,01 | 0,23 | 0,96 |
| | sare | | 0,20 | 0,20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ulei de floarea soarelui nerafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| 2 | Omletă naturală | 1/70 | 92 | 84,20 | 7,69 | 7,82 | 2,02 | 108,25 |
| | ouă de găină de categorie «Exstra» | | 60 | 52,20 | 6,79 | 5,22 | 0,52 | 74,65 |
| | 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 |
| 3 | Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe | 1/43 | 43 | 43 | 3,48 | 0,52 | 20,64 | 114,81 |
| 4 | Compot din fructe uscate | 1/150 | 12 | 12 | 0,17 | 0,27 | 10,28 | 44,02 |
| | pere | | 10 | 10 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |
| | zahăr | | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,98 | 8,12 |
| Total Cina | | | | | 13,65 | 10,67 | 62,31 | 324,61 |
| TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI | | | | | 51,48 | 40,71 | 211,36 | 1319,31 |
| ZIUA A OPTA - MIERCURI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Brânză de vaci cu smântână | 1/100/15 | 115 | 115 | 16,42 | 11,25 | 1,48 | 233,40 |
| | brânză de vaci | | 100 | 100 | 16 | 9 | 1 | 201 |
| | smântână 15% grăsimi | | 15 | 15 | 0,42 | 2,25 | 0,48 | 32,40 |
| 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 | Lapte fierț cu cacao | 1/150 | 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 |
| | zahăr | | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,98 | 8,12 |
| | cacao praf | | 2 | 2 | 0,40 | 0,28 | 1,08 | 4,58 |
| Total Dejunul I | | | | | 25,18 | 23,45 | 33,31 | 510,21 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - mandarine | 1/110 | 150 | 111 | 0,89 | 0,22 | 88,80 | 42,18 |
| Total Gustarea I | | | | | 0,89 | 0,22 | 88,80 | 42,18 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/25 | 35 | 26,25 | 0,26 | 0 | 1,58 | 7,88 |
| | ardei dulce | | 35 | 26,25 | 0,26 | 0 | 1,58 | 7,88 |
| 2 | Supă cu arpacaș, legume și smântână | 1/200/5 | 142,80 | 117,01 | 3,93 | 4,90 | 24,27 | 162,54 |
| | 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 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 |
| | tulpina 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 | | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| | 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(tratată termic) | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| 3 | Perișoare din carne de porcină | 1/100 | 182,40 | 123,20 | 21,43 | 17,19 | 14,34 | 171,11 |
| | carne de 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 | 26,70 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 calorică, kcal |
|-------------------------------------|--|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | sare iodată | | 0,40 | 0,40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Pireu din linte cu unt | 1/120 | 62,40 | 61,62 | 5,35 | 1,88 | 11,93 | 81,92 |
| | lințe | | 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 | | 0,40 | 0,40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Compot din fructe proaspete asortii | 1/150 | 38 | 32,40 | 0,14 | 0,01 | 6,22 | 25,45 |
| | mere | | 30 | 26,40 | 0,11 | 0 | 2,98 | 12,41 |
| | 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 | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| Total Prânzul | | | | | 33,18 | 24,67 | 69,38 | 508,24 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Terci din fulgi de ovăz cu unt | 1/120 | 35 | 34,70 | 3,58 | 1,94 | 22,90 | 131,42 |
| | 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 | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 2 | Chefir 2,5% grăsimi | 1/200 | 200 | 200 | 6 | 0,10 | 6 | 92 |
| Total Cina | | | | | 9,58 | 2,04 | 28,9 | 223,42 |
| TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI | | | | | 68,83 | 50,38 | 220,39 | 1284,05 |
| ZIUA A NOUA – JOI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de orz cu lapte | 1/200 | 180 | 179,75 | 7,49 | 4,89 | 27,08 | 191,75 |
| | crupe de orz | | 25 | 24,75 | 2,97 | 0,25 | 16,58 | 88,36 |
| | lapte pasteurizati 2,5-3,2% grăsimi | | 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 | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 2 | Tartină cu unt | 1/43/10 | 53 | 53 | 3,56 | 8,72 | 20,77 | 180,91 |
| | pâine din făină de grâu albă 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 cu lămâie | 1/150 | 8,20 | 6,20 | 0,03 | 0,01 | 3,24 | 13,04 |
| | ceai multivitamin | | 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 Dejunul I | | | | | 11,08 | 13,62 | 51,09 | 385,70 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - mere | 1/135 | 150 | 132 | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| Total Gustarea I | | | | | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Salată din sfeclă roșie fiartă cu semințe de floarea soarelui | 1/40/5 | 67 | 55 | 1,84 | 5,51 | 5,84 | 70,63 |
| | sfeclă roșie fiartă | | 55 | 44 | 0,75 | 0 | 4,75 | 18,92 |
| | praz | | 5 | 4 | 0,09 | 0,01 | 0,23 | 0,96 |
| | ulei de floarea soarelui nerafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | semințe de floarea soarelui | | 5 | 5 | 1 | 3,5 | 0,86 | 32,75 |
| 2 | Supă Tărănească cu smântână | 1/200/5 | 191,80 | 152,71 | 1,98 | 3,70 | 14,01 | 100,44 |
| | cartofi | | 60 | 43,20 | 0,86 | 0,04 | 8,21 | 34,56 |
| | varză albă | | 80 | 64 | 0,51 | 0 | 3,46 | 19,84 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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% grăsimi(tratată termic) | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| 3 | Pilaf din carne de curcan cu orez, legume | 1/180 | 217,80 | 163,45 | 30,13 | 2,98 | 17,44 | 307,80 |
| | fileu de curcan | | 160 | 112 | 28 | 0,45 | 0 | 190,40 |
| | boabe de orez | | 25 | 24,75 | 1,81 | 0,50 | 15,59 | 90,34 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | morcov | | 10 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 3,28 |
| | ardei dulci | | 10 | 7,50 | 0,08 | 0 | 0,45 | 2,25 |
| | ulei de floarea soarelui rafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | sare iodată | | 0,80 | 0,80 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Compot de fructe uscate | 1/150 | 13 | 13 | 0,17 | 0,27 | 11,27 | 48,07 |
| | pere | | 10 | 10 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 5 | Pâine din făină integrală | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| Total Prânzul | | | | | 36,19 | 13,15 | 59,60 | 586,28 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Coptură cu caise | 1/75 | 100 | 98,05 | 6,75 | 7,20 | 46,14 | 280,60 |
| | făină de grâu, fumarat de fier, acid folic | | 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 % | | 2 | 2 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 13,22 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | drojdie proaspătă | | 2 | 2 | 0,17 | 0,04 | 0,36 | 2,10 |
| | ulei de floarea soarelui | | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| | caise uscate | | 15 | 15 | 0,26 | 0,41 | 12,45 | 53,85 |
| 2 | Compot din fructe proaspete | 1/150 | 33 | 29,40 | 0,11 | 0 | 5,95 | 24,58 |
| | mere | | 30 | 26,40 | 0,11 | 0 | 2,98 | 12,41 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| Total Cina | | | | | 6,86 | 7,20 | 52,09 | 305,18 |
| TOTAL ZIUA A NOUA – JOI | | | | | 54,66 | 33,97 | 177,70 | 1339,20 |
| ZIUA A ZECEA – VINERI | | | | | | | | |
| Dejun | | | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de arnăut cu unt | 1/120 | 35 | 34,70 | 3,58 | 1,94 | 22,90 | 131,42 |
| | crupe de arnăut | | 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 | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 2 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 1/25 | 25 | 25 | 2,05 | 2,38 | 18,5 | 106,50 |
| 3 | Lapte 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 | 0,4 | 0,28 | 1,08 | 4,58 |
| Total Dejunul I | | | | | 10,83 | 7,80 | 52,46 | 333,82 |
| Gustarea I | | | | | | | | |
| 1 | Fructe proaspete - portocală | 1/100 | 150 | 105 | 1,05 | 0,32 | 23,1 | 93,45 |
| 2 | Miez de nuci | 1/10 | 10 | 10 | 2 | 7 | 1,72 | 65,50 |
| Total Gustarea I | | | | | 3,05 | 7,32 | 24,82 | 158,95 |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Legume proaspete porționate | 1/25 | 35 | 26,25 | 0,26 | 0 | 1,58 | 7,88 |
| | ardei dulce | | 35 | 26,25 | 0,26 | 0 | 1,58 | 7,88 |
| 2 | Supă cu mazăre uscată/ fasole și smântână, crutoane | 1/200/5/20 | 151,80 | 128,11 | 7,63 | 4,1 | 30,80 | 196,30 |
| | 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 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 | | 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(trată termic) | | 5 | 5 | 0,14 | 0,75 | 0,16 | 10,80 |
| | pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane | | 20 | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,60 | 53,40 |
| 3 | Pîrjoală din fileu de pește cu sos roșu | 1/90/30 | 206,40 | 141,20 | 16,79 | 5,76 | 14,09 | 152,36 |
| | fileu de pește pur (merluciu) | | 150 | 90 | 15,3 | 1,53 | 0 | 71,10 |
| | pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic | | 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 | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | ceapă | | 10 | 8,40 | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 3,53 |
| | 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 |
| | făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe | | 2 | 2 | 0,20 | 0,02 | 1,46 | 7,16 |
| | ulei de floarea soarelui rafinat | | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18 |
| | sare iodată | | 0,20 | 0,20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Pireu de cartofi | 1/100 | 170,20 | 128,20 | 2,76 | 0,51 | 21,52 | 96,80 |
| | cartofi | | 150 | 108 | 2,16 | 0,11 | 20,52 | 86,40 |

| N d/o | Denumirea bucatelor | Gramajul bucatelor | Masa Brută, g | Masa Netă, g | Proteine, g | Lipide , g | Glucide, g | Valoarea calorica, kcal |
|---|---|-----------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------------|
| | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime | | 20 | 20 | 0,60 | 0,40 | 1 | 10,40 |
| | sare iodată | | 0,20 | 0,20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Compot fructe uscate | 1/150 | 13 | 13 | 0,17 | 0,27 | 11,27 | 48,07 |
| | mere | | 10 | 10 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |
| | zahăr | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| 6 | Pâine din făină integrală | 1/23 | 23 | 23 | 2,07 | 0,69 | 11,04 | 59,34 |
| Total Prânzul | | | | | 29,68 | 11,33 | 90,30 | 560,75 |
| Cina | | | | | | | | |
| 1 | Ou fiert - de găină de categorie (Exstra) | 1/50 | 60 | 52,20 | 6,79 | 5,22 | 0,52 | 74,65 |
| 2 | Salată din varză Pekin cu legume și semințe de susan | 1/100/5 | 149,20 | 130 | 2,76 | 7,95 | 9,02 | 107,65 |
| | varză Pekin | | 80 | 65,60 | 0,79 | 0,13 | 2,10 | 7,87 |
| | porumb conservat (tratată termic) | | 30 | 26,70 | 0,80 | 0,32 | 4,86 | 25,90 |
| | roșii | | 30 | 28,50 | 0,17 | 0 | 1,20 | 5,13 |
| | sare iodată | | 0,20 | 0,20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ulei de floarea soarelui nerafinat | | 4 | 4 | 0 | 4 | 0 | 36 |
| | semințe de susan | | 5 | 5 | 1 | 3,50 | 0,86 | 32,75 |
| 3 | 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 integrală 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 |
| 4 | 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 Cina | | | | | 18,02 | 18,87 | 32,16 | 379,73 |
| TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI | | | | | 59,58 | 38,32 | 198,02 | 1367,75 |
| Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure | | | | | | | | |