

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 calorică, 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 calorică, 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% grăsimi		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% grăsimi	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% 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, 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% grăsimi(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 bucator	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
	pomușoare 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 (Extra)	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 «Extra»		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
	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 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
	verdețată		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 calorică, 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(tratătermic)		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 bucator	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								