Meniu model pentru copiii din instituţiile de educaţie timpurie (2-7 ani) cu regim de activitate de 12-24 ore

din sectorul Centru pentru anul 2017-2018

Sezon (vară – toamnă)

	Denumirea bucatelor	Componenţa	Brut, g	Net, g
	LUNI - PRIMA ZI			
	Dejun			
1.	***Fulgi de ovăs cu lapte şi unt , dovleac/ măr/ stafide/***	**200**		
	ovăs		20	20
	dovleac/măr/stafide		50/50/10	35/35/10
	zahăr		10	10
	lapte		180	180
	unt		5	5
2.	***Ceai cu zahăr şi lămîie***	**200**		
	ceai		0.2	0.2
	lamâie		5	5
	zahăr		15	15
3.	***Pîine din grîu integrală cu unt şi brânză cu cheag tare***	**50/10/10**		
	pîine integrală de grîu		50	50
	unt		10	10
	DejunII			
1.	***Fructe proaspete***	**130**	130	115
	Prînz			
1.	***Salată din legume proaspete***	**124**		
	varză		90	70
	morcovi		20	15
	ceapă		10	8
	ulei		4	4
2.	***Supă cu fasole***	**200**		
	fasole		25	35
	cartofi		60	50
	morcovi		10	8
	ceapă		5	4
	ulei		3	3
	verdeaţă		3	2
3.	***Cartofi înnăbuşiţi şi ou fiert***	**140/60**		

	cartofi		220	137
	ceapă		10	8
	tomate		5	4
	morcov		10	8
	unt		3	3
	ou		1 buc	1 buc
4.	***Compot din fructe proaspete***	**150**		
	fructe		30	30
	zahăr		10	10
5.	***Pîine de secară***	**50**	50	50
	Gustarea			
1.	***Covrigei fără grăsimi hidrogenizate***	**20**	20	20
2.	***Chefir***	**230**	230	230
	Cina			
1.	***Terci din crupe de porumb pe apă***	**100**		
	crupe de porumb		25	25
	unt		5	5
	Peşte înăbuşit cu legume	**100**		
	peşte		125	100
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	roşii		15	12
	ulei		5	5
2.	***Peltea din fructe***	**150**		
	peltea		15	15
	zahăr		15	15
3.	***Pâine din grîu integrală***	**40**	40	40

Componenţa chimică: proteine – 55,32g; proteine de origine animală – 35,2 g; lipide– 48.0 g; glucide – 197.0 g; valoarea calorică – 1502 kcal.

	MARŢI –ZIUA A DOUA			
	Dejun			
1.	***Paste făinoase din faina integrală cu brînză tare***	**200**		
	Paste din făină integrală		40	40
	brînză tare		10	10
	unt		5	5
2.	***Lapte cu cacao***	**200**		
	lapte		200	200
	zahăr		10	10
	cacao		2	2
3.	***Pâine din grîu integrală cu unt***	**50/10**		
	pîine din grîu integrală		50	50
	unt		10	10
	DejunII			
1.	***Fructe proaspete***	**130**	130	110
	Prînz			
1.	***Tomate proaspete***	**100**	100	90
2.	***Supă cu orez şi smîntînă***	**200**		
	orez		20	20
	cartofi		40	30
	ceapă		10	8
	morcov		20	15
	ulei		5	5
	verdeaţă		3	3
	smîntînă		10	10
	sare		2	2
3.	***Carne de găină cu varză înnăbuşită şi cartofi***	**100/100**		
	carne de găină		130	100
	varză		100	90
	cartofi		170	120
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		4	4
	tomate		7	7
	unt		5	5
4.	***Băutură din lămâie***	**150**		
	lămîie		15	15
	zahăr		15	15
5.	***Pîine de secară***	**50**	50	50
	Gustare			

1.	***Chiflă cu stafide***	**150**		
	făină de grîu		40	30
	lapte		100	100
	stafide		15	15
	ouă		12,5	12,5
	nuci/seminţe		25	25
	ulei		3	3
	unt		2	2
	zahăr		10	10
	drojdie		3	3
2.	***Suc din fructe***	**200**	200	200
	Cina			
1.	***Griş cu lapte***	**200**		
	griş		20	20
	lapte		200	200
	zahăr		10	10
	unt		3	3
2.	***Ceai cu zahăr***	**150**		
	ceai		0.2	0.2
	Lămâie		5	5
	zahăr		10	10
3.	***Pîine de grîu inegrală***	**40**	40	40

Componenţa chimică: proteine – 70.0g; proteine de origine animală – 77,84 g; lipide – 63.20g; glucide – 270.18g; valoarea calorică – 2093.74 kcal.

	MERCURI-ZIUA A TREIA			
	Dejun			
1.	***Terci de mei pe lapte***	**200**		
	-crupe de mei		20	20
	-lapte		150	150
	-zahăr		10	10
	-unt		3	3
2.	***Ceai cu lămâie şi zahăr***	**200**		
	-ceai		0.2	0.2
	-lămâie		5	5
	-zahăr		10	10
3.	***Pîine de grîu inegrală cu unt***	**50/10**		
	-pîine de grîu integrală		50	50
	-unt		10	10
	Dejun II			
	Fructe proaspete	**100**	100	100
	Prînz			
1.	***Tomate/ardei gras dulce***	**90**		
	-Tomate/ ardei gras dulce		100	90
2.	***Supă cu legume şi smîntână***	**200**		
	-cartofi		70	50
	-morcovi		15	10
	-ceapă		20	16
	-verdeaţă		3	2
	-ulei		3	3
	-smîntână		10	10
	sare		2	2
3.	***Carne de găină cu orez***	**100/100**		
	ceapă		17	14
	morcov		16	13,5
	carne de găină		130	100
	orez		25	25
	unt		3	3
4.	***Compot din fructe proapete***	**150**		
	fructe prospete		20	20
	zahăr		10	10
5.	***Pîine de secară***	**50**	50	50
	Gustare			
1.	***Şarlotca cu mere***	**200**		
	mere		30	25
	făină de grîu		20	20
	chefir		200	200
	Nuci/seminţe		25	25

	ouă		20	20
	zahăr		10	10
	unt		4	4
	ulei		3	3
2.	***Peltea din fructe***	**200**		
	peltea		15	15
	zahăr		10	10
	Cina			
1.	***Pireu din cartofi***	**100**		
	cartofi		250	180
	unt		5	5
	lapte		50	50
2.	***Peşte înnăbuşit cu legume***	**100**		
	peşte		125	100
	morcov		20	15
	ceapă		6	5
	ulei		5	5
	roşii		50	50
3.	***Suc de mere***	**200**	200	200
4.	***Pîine de grîu integrală***	**40**	40	40

Componenţa chimică: proteine – 69.28g; proteine de origine animală – 37,4g; lipide – 49.64g; glucide – 234.18g; valoarea calorică – 1758.20 kc

	JOI – ZIUA A PATRA			
	Dejun			
1.	***Terci din grîu pe lapte***	**200**		
	crupe de grîu		20	20
	lapte		150	150
	zahăr		10	10
	unt		3	3
2.	***Ceai cu lămâie şi zahăr***	**200**		
	ceai		0.2	0.2
	zahăr		10	10
	lămîie		5	5
3.	***Pîine de grîu integrală cu unt***	**50/10**		
	pîine de grîu integrală		50	50
	unt		10	10
	Dejun II			
	Fructe proaspete	**100**	100	100
	Prânz			
1.	***Castraveţi proaspeţi***	**50**		
	castraveți		55	50
2.	***Borş cu sfeclă roşie şi smîntână***	**200**		
	sfeclă		50	45
	cartofi		100	80
	morcovi		10	8
	ceapă		10	8
	tomate		5	5
	ulei		3	3
	verdeaţă		3	3
	smântână		15	15
	sare		2	2
3.	***Hrişcă cu piept de găină cu legume***	**100/100**		
	hrişcă		25	25
	unt		5	5
	piept de găină		120	100
	ulei		4	4
	ceapă		10	8
	morcov		10	8
	roşii		5	5
4.	***Compot din fructe proaspete/ uscate***	**150**		
	fructe proaspete/ uscate		20/10	20/10

	zahăr		15	15
5.	***Pîine de secară***	**50**	50	50
	Gustare			
1.	***Biscuiţi***	**20**	20	20
2.	***Iaurt***	**200**	200	200
	Cina			
1.	***Budincă cu brânză de vaci, măr / stafide şi magiun***	**200**		
	brânză de vaci		100	100
	ouă		20	17,5
	crupe de griş		10	10
	lapte		30	30
	unt		5	5
	magiun		15	15
	stafide		10	10
	măr		30	25
	ulei		5	5
	zahăr		15	15
2.	***Lapte fiert***	**200**	200	200

Componenţa chimică: proteine – 71.18g; proteine de origine animală – 47,0g; lipide
– 84.74g; glucide – 220.0g; valoarea calorică – 1943.4

	VINERI-ZIUA A CINCEA			
	Dejun			
1.	***Terci de griş pe lapte***	**200**		
	crupe de gris		30	30
	unt		3	3
	zahăr		5	5
	lapte		200	200
2.	***Ceai cu lămîie şi zahăr***	**200**		
	ceai		0.1	0.1
	zahăr		10	10
	Lămâie		5	5
3.	***Pîine de făină integrală cu unt şi brînză tare***	**50/10/5**		
	pîine de grîu integrală		50	50
	unt		10	10
	brînză tare		5	5
	Dejun II			
	Fructe proaspete	**100**		
	Prînz			
1.	***Ardei dulce***	**85**		
	Ardei gras dulce		100	85
2.	***Supă ţărănească cu smîntână***	**200**		
	orez / arpacaş		15	15
	morcov		20	18
	ceapă		13	10
	cartofi		70	50
	verdeaţă		3	3
	ulei		3	3
	smîntînă		15	15
	sare		2	2
3.	***Pîrjoală coaptă din carne de bovină/piept de găină cu pireu din cartofi şi tocană din vânătă cu roşii***	**120/150**		
	piept de găină/ bovină		120	100
	pîine de grîu integrală		20	20
	lapte		30	30
	ceapă		15	12
	morcov		20	15
	vânătă		50	40

	roşii		30	25
	ulei		3	3
	ou		5	5
	cartofi		250	200
	unt		5	5
4.	***Compot din fructe proaspete***	**150**		
	fructe		50	50
	zahăr		10	10
5.	***Pîine de secară***	**50**	50	50
	Gustare			
1.	***Coptură cu brânză de vaci***	**150**		
	Brânză de vaci		100	100
	Lapte		50	50
	Făină integrală		40	40
	Ulei		2	2
	Ouă		10	10
	Drojdie		3	3
	Stafide		10	10
2.	***Lapte fiert***	**200**	200	200
	Zahăr		15	15
	Cină			
1.	***Paste făinoase din făină integrală cu unt***	**100**		
	paste din făină integrală		40	40
	unt		5	5
	Omletă	**60**		
	ou		30	27
	lapte		60	60
	făină		5	5
	ulei		4	4
2.	***Ceai cu zahăr***	**150**		
	ceai		0,1	0,1
	zahăr		10	10
3.	***Pîine de grîu integrală***	**40**	40	40

Componenţa chimică: proteine – 76.76g; proteine de origine animală – 46,3g; lipide– 68.25g; glucide – 244.24g; valoarea calorică – 1950 kcal.

	LUNI -ZIUA A ŞASEA			
	Dejun			
1.	***Orez fiert cu lapte şi unt / măr/ stafide***	**200**		
	lapte		150	150
	orez		30	30
	zahăr		10	10
	măr/ stafide		30	25
	unt		5	5
2.	***Ceai cu lămîie şi zahăr***	**200**		
	lămîie		5	5
	zahăr		10	10
3.	***Pîine de făină integrală cu unt şi brînză tare***	**50/10/10**		
	pîine de grîu integrală		50	50
	unt		10	10
	brînză tare		10	10
	Dejun II			
	Fructe proaspete	**100**	100	90
	Prînz			
1.	***Tomate şi castraveţi proaspeţi***	**45**		
	castraveţi/ tomate		50	45
2.	***Ciorbă cu mazăre conservată***	**200**		
	mazăre conservată		25	25
	cartofi		100	80
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	suc de tomate		10	10
	ulei		3	3
	verdeaţă		3	2
	sare		2	2
3.	***Ragu din legume/ou fiert:***	**140/60**		
	ou		1buc	1buc
	cartofi		180	80
	ceapă		10	8
	morcov		10	8
	tomate		20	15
	dovlecei		80	50
	ulei		5	5
4.	***Compot din fructe proaspete***	**180**		

	fructe		20	20
	zahăr		10	10
5.	***Pîine de secară***	**50**		
	Gustare			
1.	***Chefir***	**200**	200	200
2.	***Cornişoare cu magiun***	**150**		
	magiun		15	15
	făină de grîu		40	40
	lapte		120	120
	drojdie		2	2
	ou		2	2
	zahăr		10	10
	Cina			
1.	***Varză înnăbuşită cu peşte copt***	**100/100**		
	peşte		125	100
	varză		80	70
	Ceapă		8	5
	Morcov		10	8
	roşii		15	15
	unt		8	8
	ulei		4	4
	verdeaţă		3	3
2.	***Pîine de grîu integrală***	**40**	40	40
3.	***Peltea din fructe***	**150**		
	peltea		15	15
	zahăr		10	10

Componenţa chimică: proteine – 49.46 g; proteine de origine animală – 30,0g; lipide– 55.91g; glucide – 227.91g; valoarea calorică – 1682. kcal.

	MARŢI – ZIUA A ŞAPTEA			
	Dejun			
1.	***Crupe din porumb cu lapte***	**200**		
	lapte		180	180
	crupe de porumb		20	20
	zahăr		10	10
	unt		5	5
2.	***Lapte fiert***	**200**		
	lapte		200	200
	zahăr		10	10
3.	***Pîine de făină integrală cu unt şi brînză tare***	**60/10**		
	pîine de grîu integrală		60	60
	unt		10	10
	Dejun II			
	Fructe proaspete	**100**	100	100
	Prînz			
1.	***Salată din legume proaspete***	**100**		
	varză		100	80
	morcovi		17	15
	ceapă		10	6
	roşii		50	45
	ulei		2	2
2.	***Zeamă cu tăiţei şi smîntână***	**200**		
	cartofi		150	130
	făină de grîu		20	20
	ou		5	5
	morcovi		15	12
	ceapă		10	8
	verdeaţă		3	3
	ulei		5	5
	smîntînă		10	10
	sare		2	2
3.	***Teftele de găină cu mazăre uscată***	100/100		
	carne de găină		130	100
	unt		5	5
	ulei		4	4
	ceapă		15	12
	mazăre uscată		25	35
	Pâine de grâu		10	10

4.	***Compot din fructe proaspete***	**150**		
	fructe		20	20
	zahăr		15	15
5.	***Pîine de secară***	**50**	50	50
	Gustare			
1.	***Suc din fructe***	**150**	150	150
2.	***Biscuiţi***	**20**	20	20
	Cină			
1.	***Budincă cu brînză de vaci cu măr şi magiun***	**200**		
	brînză		100	100
	crupe de griş		15	15
	lapte		20	20
	zahăr		10	10
	unt		3	3
	ulei		3	3
	ou		10	8
	măr		30	25
	magiun		15	15
	stafide		15	15
2.	***Ceai cu lămâie şi zahăr***	**150**		
	ceai		0,2	0,2
	lămâie		5	5
	zahăr		15	15

Componenţa chimică: proteine – 74.52g; proteine de origine animală – 42,1g, lipide– 95.39 g; glucide – 216.55g; valoarea calorică – 2020.45cal.

	MERCURI – ZIUA A OPTA			
	Dejun			
1.	***Terci de grîu cu lapte***	**200**		
	crupe de grîu		20	20
	lapte		150	150
	unt		5	5
	zahăr		10	10
2.	***Ceai cu lămîie şi zahăr***	**200**		
	ceai		0,2	0,2
	lămîie		5	5
	zahăr		10	10
3.	***Pîine de grîu integrală cu unt***	**50/10**		
	Pîine de grîu integrală		50	50
	unt		10	10
	Dejun II			
	Fructe proaspete	**100**	100	100
	Prînz			
1.	***Salată din legume proapete***	**45**		
	tomate		15	14
	castraveţi		15	13
	varză		17	15
	ceapă		2	2
	ulei		1	1
2.	***Supă cu perişoare şi smîntînă***	**200**		
	carne de găină		50	40
	cartofi		150	120
	morcov		20	18
	ceapă		15	12
	ulei		4	43
	smîntînă		10	10
	sare		2	2
3.	***Pîrjoală din carne de găină cu hrişcă***	**70/130**		
	carne de găină		80	60
	pîine de grîu		10	10
	ceapă		10	8
	cartofi		30	30
	lapte		10	10
	ou		5	5
	ulei		3	3
	hrişcă		30	30

	unt		5	5
4.	***Compot din fructe proaspete***	**180**		
	fructe		30	30
	zahăr		10	10
5.	***Pîine de secară***	**50**		
	Gustare			
1.	***Chefir***	**200**	200	200
2.	***Covrigei***	**20**	20	20
	Cină			
1.	***Mămăligă cu unt şi tocăniţă din legume***	**100/100**		
	Crupe de porumb		15	15
	cartofi		40	32
	dovlecei		50	40
	vânătă		50	40
	unt		3	3
2.	***Peşte înnăbuşit în legume***	**100**		
	peşte		125	100
	morcov		20	10
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
3	***Iaurt***	**200**	200	200

Componenţa chimică: proteine – 71.41g; proteine de origine animală – 45,6g; lipide 88.1; glucide – 227.53g; valoarea calorică – 2008.05 kcal.

	JOI – ZIUA A NOUA			
	Dejun			
1.	***Paste din făină integrală cu lapte***	**200**		
	paste făinoase		40	40
	lapte		150	150
	unt		3	3
	zahăr		10	10
2.	***Lapte cu cacao***	**200**		
	lapte		200	200
	cacao		1	1
	zahăr		10	10
3.	***Pîine de grîu integrală cu unt, brânză tare***	**50/10/15**		
	pîine de grîu integrală		50	50
	unt		10	10
	brânză tare		15	15
	Dejun II			
	Fructe proaspete	**100**	100	100
	Prînz			
1.	***Castraveţi/ roşii prospeţi***	**100**		
	Castraveţi/ roşii		100	90
2.	***Supă poloneză cu smîntînă***	**200**		
	cartofi		150	100
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	orez		15	15
	smântână		5	5
	ou		5	5
	ulei de floarea soarelui		3	3
	verdeaţă		3	3
	sare		2	2
3.	***Piept de găină în sos de smântână***	**100**		
	piept de găină		120	100
	smântână		20	20
	ceapă		20	17
	morcov		10	8
	ulei		4	4
	unt		3	3
4.	***Terci din orz***	**100**		

	Crupe din orz		30	30
	unt		5	5
5.	***Compot din fructe proaspete***	**150**		
	fructe		30	30
	zahăr		10	10
6.	***Pîine de secară***	**50**		
	Gustare			
1.	***Lapte fiert***	**200**		
	lapte		200	200
	zahăr		10	10
2.	***Biscuiţi fără grăsimi hidrogenizate***	**20**	20	20
	Cină			
1.	***Tocană din legume***	**140**		
	cartofi		70	60
	morcovi		30	20
	ceapă		12	10
	varză		30	20
	dovleac		30	25
	roşii		10	10
	ulei		3	3
2.	***Omletă***	**60**		
	ou		30	30
	lapte		35	35
	făină de grîu		5	5
	ulei		2	2
3.	***Pîine de grîu integrală***	**40**	40	40
4.	***Ceai cu zahăr şi lămâie***	**150**		
	ceai		0,2	0,2
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5

Componenţa chimică: proteine – 58.25g; proteine de origine animală – 35,2g; lipide– 67.19g; glucide – 243.77g; valoarea calorică – 1801.85 kcal.

	VINERI – ZIUA A ZECEA			
	Dejun			
1.	***Terci de griş pe lapte***	**200**		
	crupe de griș		20	20
	Lapte		200	200
	Zahăr		10	10
	Unt		5	5
2.	***Ceai cu zahăr şi lămîie***	**200**		
	Ceai		0,1	0,1
	lămîie		5	5
	zahăr		10	10
3.	***Pîine de grîu integrală cu unt***	**60/10**		
	pîine de grîu integrală		60	60
	unt		10	10
	Dejun II			
	Fructe proaspete	**100**		
	Prînz			
1.	***Ardei dulci / tomate prospeţi***	**50**		
	ardei dulci/ tomate		55	50
2.	***Borş din sveclă roşie şi smînână***	**200**		
	sveclă rosie		60	50
	cartofi		100	80
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	verdeaţă		3	2
	ulei		4	4
	smântână		5	5
	roşii în suc propriu		10	10
	sare		2	2
3.	***Sarmale lenoase/ ardei umpluţi***	**100/100**		
	carne de bovină		120	100
	orez		25	25
	ardei/ varza		100	90
	unt		4	4
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	roşii		15	13
	verdeaţă		3	3
	ulei		3	3
4.	***Compot din fructe proaspete***	**150**		

	fructe		30	30
	zahăr		15	15
5.	***Pîine de secară***	**50**		
	Gustare			
1.	***Chefir***	**200**	200	200
2.	***Chiflă cu magiun***	**60**		
	făină		40	40
	lapte		30	30
	zahăr		5	5
	magiun		10	10
	unt		2	2
	Nuci/semințe		25	25
	ulei		2	2
	drojdie		1	1
	Cină			
1.	***Plăcintă cu brânză***	**170**		
	făină de grîu		40	40
	ouă de găină		25,5	23
	lapte		50	50
	zahăr		5	5
	ulei		3	3
	brînză proaspătă de vaci		100	100
	drojdie		1	1
	stafide		20	20
2.	***Ceai cu zahăr şi lămâie***	**200**		
	Ceai		0,1	0,1
	Zahăr		10	10
	lămâie		5	5

Componența chimică: proteine –61,62g; proteine de origine animală – 43,3g; lipide-64,42g; glucide-240,71; valoarea caloric-1736,65 kcal