Meniul - model

pentru copiii din instituţiile de educaţie timpurie (3-7 ani) cu regim de activitate de 12-24 ore

din sectorul Ciocana pentru anul de studii 2017 -2018

Sezon (vară - toamnă)

Chişinău 2017

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g
	PRIMA ZI **Dejun**			
1.	**Terci din ovăz cu stafide şi lapte :**	**200**		
	ovăz		20	20
	stafide		10	20
	lapte		165	165
	zahăr		10	10
	unt		5	5
2.	**Ceai cu lămâie:**	**180**		
	ceai		2	2
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5
3.	**Pâine cu unt**	**35/10**		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic		35	35
	unt		10	10
				Valoarea calorică-465,76 kcal
	Dejun II ora 10.00			
	1. Fructe de sezon(mere, **caise**,persici**…)**		**100**	
				Valoare calorică-41,36 kcal
	Prânz			
1.	**Supă cu orez şi smântână:**	**200**		
	orez		10	10
	morcovi		20	15
	ceapă		10	8
	cartofi		100	65
	ulei		3	3
	verdeaţă		2	2
	sare		1	1
	smîntînă		10	10
2.	**Pârjoale din carne de bovină/ Varză înăbuşită**	**75/160**		
	carne de bovină		100	75
	lapte		5	5
	ou		1/4	1/4

	ceapă		7	5
	sare		1	1
	ulei		1	1
	varză		120	96
	ceapă		8	5
	morcov		10	8
	roşii în sucul lor		5	5
	ulei		3	3
	verdeaţă		2	2
	sare		1	1
3.	**Compot din fructe uscate în asortiment şi lămâie:**	**200**		
	fructe uscate		10	10
	zahar		10	10
	lămâie		5	5
4.	**Pâine de secară**	**40**	40	40
			Valorea calorică-578,82 kcal	
	Gustarea			
1.	**Şarlotă cu măr şi susan**	**100**		
	măr		25	20
	susan		5	5
	pâine de grâu		20	20
	ouă		1/2	1/2
	lapte		30	30
	ulei		2	2
	zahar		5	5
2.	**Compot din fructe proaspete**	**200**		
	mere		25	20
	zahăr		10	10
			Valoare calorică-262,18 kcal	
	Cina			
1.	**Dovlecel copt** (dovleac)	**40**		
	dovleac		60	40
	ulei		1	1
2.	**Hrişcă cu legume**	**100**		
	hrişca		25	25
	morcov		20	15
	ceapă		15	10
	ulei		2	2
	unt		5	5

	roşii în sucul lor		5	5
3.	**Lapte fiert:**	**200**		
	Lapte		200	200
	zahar		5	5
4.	**Pâine de grâu**	**35**		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid fol		35	35

Valoarea calorică-385,02kcal

Componenţa chimică: proteine – 55,79g; proteine de origine animală –15.15g; lipide – 58,24g; glucide – 220,24 g; valoarea calorică – 1733,14 kcal**.**

ZIUA A DOUA Dejun				
1.	**Crupe de arnăut cu lapte:**	**140**		
	lapte		100	100
	arnăut		25	25
	zahăr		8	8
	unt		7	7
2.	**Pâine cu unt :**	**40/10**		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic		40	40
	unt		10	10
3.	**Cacao cu lapte:**	**200**		
	cacao		2	2
	lapte		200	200
	zahăr		10	10

Valoare calorică-541,91kcal

Dejun II ora 10.00

1. Fructe de sezon(mere**, persici,**prune**…)** **130**

Valoarea calorică-40.56 kcal

Prânz

1.	**Tomate/ardei dulce:**	**25/15**		
	tomate		30	25
	ardei dulci		20	15
2.	**Supă cu mazare conservata şi smântână**	**200/10**		
	mazare conservata		30	30
	cartofi		100	70
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	verdeaţă		1	1
	smântână		10	10
	roşii în sucul lor		5	5
	sare		1	1
3.	**Carne de pui porţionată/Cartofi înăbuşiţi:**	**75/160**		
	carne de pui		120	75
	cartofi		200	140
	ceapă		10	5

	morcov		20	10
	tomate în suc		5	5
	ulei		6	6
	sare		1	1
4.	**Compot din fructe proaspete şi lămâie:**	**180**		
	fructe(mere)		30	20
	zahăr		12	12
	lămâie		5	5
5.	**Pâine de secară**	**50**	50	50
				Valoare calorică- 605,59 kcal
		Gustare		
1.	**Chiflă cu magiun**	**50**	50	
2.	**Chefir**	**200**	200	
				Valoarea calorică-220,5 kcal
		Cina		
1.	**Budincă din brânză cu spaghete, stafide:**	**100**		
	spaghete		15	15
	brânză de vaci		100	100
	lapte		30	30
	zahăr		10	10
	ouă		1/3	1/3
	unt		6	6
	ulei		3	3
	stafide		10	10
2.	**Salată din morcov cu măr/rădăcină de talină**	**20/20**		
	morcov		30	20
	rădăcină de ţălină/măr		30/30	20/20
3.	**Ceai cu lămâie**	**180**		
	ceai		2	2
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5
4.	**Pâine de grâu**	**40**		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic		40	40
				Valoarea calorică-581,85kcal

Componenţa chimică: proteine – 82.27g; proteine de origine animală – 18.72g; lipide – 62.57g; glucide – 264.55g; valoarea calorică – 1981.05kcal**.**

ZIUA A TREIA				
1.	**Terci din griş cu lapte:**	**200**		
	griş		25	25
	lapte		160	160
	zahăr		8	8
	unt		5	5
2.	**Ceai cu lămâie:**			
	ceai	**180**	2	2
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
3.	**Pâine de grâu cu unt si brânză cu cheag tare**	**40/10/15**		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic		40	40
	unt		10	10
	brânză tare (grăsimi 45%)		15	15
Valoarea calorică-506,9 kcal				
Dejun II ora 10.00				
1. Fructe de sezon(mere, prune,persici, …)			**100**	
Valoare calorică-53.10 kcal				
Prânz				
1.	**Castraveţi proaspeţi:**	**50**	55	50
2.	**Supă cu tăieţei şi smântână:**	**200/10**		
	tăiţei		12	12
	cartofi		100	60
	morcov		20	15
	ceapă		10	8
	verdeaţă		1	1
	smântână		10	10
	ulei		3	3
	sare		1	1
3.	**Peşte înăbuşit cu legume.**	**75/120**		
	Terci din porumb cu unt			
	crupe de porumb		30	30
	peşte		125	75
	ceapă		20	15
	morcov		20	15
	tomate conservate în suc		5	5

	unt		5	5
	ulei		3	3
	sare		1	1
4.	**Suc în asortiment:**	**150**	150	150
5.	**Pâîne de secară**	**50**	50	50
				Valoarea calorică-656,30 kcal
		Gustare		
1.	**Covrigei**	**15**	15	15
2.	**Lapte fiert**	**200**	200	200
				Valoare calorică-168,0 Kcal
		Cina		
1.	**Ragu din legume/ cu pârjoală din carne de bovină**	**180/75**		
	cartofi		120	80
	ceapă		15	10
	morcov		25	20
	varză		120	70
	ulei		4	4
	roşii în sucul lor		5	5
	carne de bovină		100	75
	ceapă		8	6
	ulei		1	1
	ouă		1/4	1/4
	lapte		5	5
	sare		1	1
2.	**Pâîne din făină de grâu** fortificată cu Fe şi acid folic	**40**	40	40
3.	**Compot din fructe uscate:**	**180**		
	zahăr		12	12
	fructe uscate		10	10
	lămâie		10	10
				Valoarea calorică-470,16kcal

Componenţa chimică: proteine – 71.70g; proteine de origine animală – 27.26; lipide – 55.58g; glucide – 266.54g; valoarea calorică – 1879.40 kcal**.**

	ZIUA A PATRA **Dejun**			
1.	**Terci din mei cu lapte:**	**160**		
	crupe de mei		25	25
	lapte		140	140
	zahăr		8	8
	unt		5	5
2.	**Ceai cu lămâie:**	**180**		
	ceai		2	2
	lămâie		5	5
	zahăr		10	10
3.	**Pâîne cu unt şi magiun:**	**40/10/15**		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic		40	40
	unt		10	10
	magiun		15	15
	Valoarea calorică-502,35 kcal			
	Dejun II ora 10.00			
	1. Fructe de sezon(mere, struguri,**banană…)**		**100**	
	Valoare calorică-62,3 kcal			
	Prânz			
1.	**Borş din varză, sfeclă,smîntînă:**	**200/10**		
	varză		50	30
	sfeclă		50	30
	cartofi		80	55
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	smîntînă		10	10
	pătrunjel		1	1
	sare		1	1
	roşii conservate în suc		5	5
2.	**Pârjoală din fileu de găină, mazăre fiartă cu legume înăbuşite:**	**72/120**		
	fileu de găină		80	72
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	pesmeţi		5	5
	lapte		5	5
	ouă		1/4	1/4

	mazăre uscată		50	50
	unt		3	3
	ceapă		20	15
	morcov		20	15
	sare		1	1
	ulei		2	2
3.	**Compot din fructe uscate cu lămâie:**	**180**		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		5	5
	zahar		12	12
4.	**Pâîne de secară**	**50**	50	50
				Valoarea calorică-709,65 kcal
		Gustare		
1.	**Pateu cu brânză :**	**80**		
	făină		30	30
	lapte		15	15
	ou		1/4	1/4
	drojdie		2	2
	zahăr		10	10
	brânză		20	20
	unt		3	3
	ulei		1	1
2.	**Chefir**	**170**	170	170
				Valoare calorică-311,39 kcal
		Cina		
1.	**Dovleac copt**	**45**		
	dovlec		60	45
	ulei		1	1
2.	**Pilaf din orez cu legume:**	**140/60**		
	orez		30	30
	ceapă		20	15
	morcov		30	25
	unt		2	2
	roşii conservate în suc		5	5
	ulei		2	2
3.	**Pâîne de grâu** din făină fortificată cu Fe şi acid folic	**35**	35	35
4.	**Lapte cu cacao**	**190**	2	2

	cacao zahăr lapte		10 190	10 190

Valoarea caloric-505,7kcal

Componenţa chimică: proteine – 82,66g; proteine de origine animală – 16.64g; lipide – 66,03g; glucide – 289,39g; valoarea calorică – 2091,39 kcal.

	ZIUA A CINCEA			
	Dejun			
1.	**Paste făinoase cu lapte :**	**200**		
	paste făinoase		25	25
	lapte		180	180
	unt		3	3
	zahăr		10	10
2.	**Ceai cu lămâie**	**180**		
	lămâie		5	5
	ceai		2	2
	zahar		10	10
3.	**Pâîne cu unt şi brânză cu cheag tare:**	**40/10/10**		
	brânză cu cheag tare		10	10
	unt		10	10
	pâîne din făină de grâu		40	40
	Valoare calorică-495,36 kcal			
	Dejun II ora 10.00			
	1. Fructe de sezon(mere**, prune,**struguri, **…)**		**100**	
	Valoare calorică-53,1 kcal			
	Prânz			
1.	**Ardei gras dulce,copt:**	**50**		
	ardei		100	50
2.	**Supă cu legume, şmîntînă:**	**200/10**		
	cartofi		80	55
	morcov		20	15
	brocoli		30	20
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	tomate în suc propriu		5	5
	smântână		10	10
	sare		1	1
3.	**Pârjoală din peşte/ Terci din arnăut:**	**75/120**		
	peşte		125	65
	pesmeţi		5	5
	ceapă		5	3
	ulei		2	6
	oua		1/4	1/4
	arnăut		30	30
	unt		4	4
	sare	**200**	1	1

4.	**Compot din fructe proaspete**			
	mere, caise.cireşe	**50**	50	50
	zahăr		10	10
5.	**Pâîne de secară**		50	50
				Valoare calorică-644,09 kcal
		Gustare		
1.	**Budincă din brînză**	**100**		
	brinză		85	85
	griş		15	15
	zahăr		5	5
	unt		3	3
	ulei		2	2
	oua		1/4	1/4
	stafide		5	5
2.	**Lapte fiert**	**200**	200	200
				Valoare calorică-423,29 kcal
		Cina		
1.	**Conopidă înăbuşite cu legume, chifteluţe din fileu de găină cu pireu de cartofi:**	**60/65/160**		
	cartofi	**160**	180	125
	lapte		30	30
	unt		2	2
	conopidă	**60**	50	30
	ceapă		15	10
	morcov		25	20
	ulei		3	3
	fileu de găină		90	90
	ceapă		10	6
	ulei		2	2
	ouă		1/6	1/6
2.	**Compot din fructe uscate şi lămâie**	**180**		
	fructe uscate		10	10
	zahăr		10	10
	lămâie		5	5
3.	**Pâîne de grâu**	**35**		
	pâine din făină de grâu		35	35

Valoarea calorică-505.09 kcal **Componenţa chimică:** proteine – 94,24g; proteine de origine animală – 30.83g; lipide – 71,05g; glucide – 287,38g; valoarea calorică – 2120,93 kcal.

	ZIUA A ŞASEA			
	Dejun			
1.	**Terci din orez cu lapte, fructe (stafide, dovleac)**	**160**		
	orez		25	25
	zahăr		8	8
	unt		3	3
	(stafide, dovleac)		10/30	10/15
	lapte		140	140
	Ceai cu zahăr şi lămâie			
2.	ceai	**180**	2	2
	zahăr		12	12
	lămâie		10	10
3.	**Pâîne cu unt:**			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**40/10**	40	40
	unt		10	10
	Valoarea calorică-473,05 kcal			
	Dejun II ora 10.00			
	1. Fructe de sezon(caise, struguri,prune**…)**		**100**	
	Valoarea calorică-41,36 kcal			
	Prânz			
1.	**Salată din morcov şi varză Pechin:**	**50**		
	varză		40	30
	morcov		25	20
	ulei		1	1
2.	**Ciorba cu fasole şi smântână:**	**200/10**		
	fasole		20	20
	cartofi		80	50
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		4	4
	smântână		10	10
	pătrunjel		1	1
	ardei dulci		10	10
	sare		1	1
3.	**Pârjoală din carne de bovină/ Cartofi înăbuşiţi:**	**75/180**		
	carne de bovină		100	75
	lapte		10	10

	ou		1/6	1/6
	ceapă		8	6
	cartofi		220	160
	ceapă		10	8
	morcov		20	15
	ulei		3	3
	sare		4	4
	unt		3	3
4.	**Peltea:**	**180**		
	peltea		10	10
	zahăr		10	10
5.	**Pâîne de secară**	**50**	50	50
			Valoare calorică-689,0 kcal	
		Gustare		
1.	**Cornişor cu majiun**	**60**		
	făina		50	50
	lapte		30	30
	oua		1/4	1/4
	unt		4	4
	ulei		3	3
	majiun		10	10
	zahar		5	5
	drojdie		2	2
2.	**Compot din fructe proaspete (prune, piersici)**	**180**		
	fructe		25/25	25/25
	zahăr		10	10
			Valoarea calorică-331,73 kcal	
		Cina		
1.	**Terci din griş cu lapte:**	**120**		
	griş		25	25
	unt		3	3
	zahar		5	5
	lapte		100	100
2.	**Lapte cu cacao**	**180**		
	lapte		170	170
	cacao		2	2
	zahar		5	5
3.	**Pâîne din făină de grâu**	**40**		
	fortificată cu Fe şi acid folic		40	40

Valoarea calorică-410,56kcal

Componenţa chimică: proteine – 65,37g; proteine de origine animală – 15.15g; lipide – 53,72g; glucide – 300,89g; valoarea calorică – 1945,7 kcal.

	ZIUA A ŞAPTEA **Dejun**			
1.	**Terci din crupe de hrişca cu lapte:**	**140**		
	lapte		120	120
	hrişca		25	25
	zahăr		10	10
	unt		5	5
2.	**Lapte cu cacao :**	**200**		
	lapte		200	200
	cacao		2	2
	zahăr		10	10
3.	**Pâîne cu unt :**	**40/10**		
	pâîne din făină de grâu fortificată + Fe şi acid folic		40	40
	unt		10	10

Valoare calorică-539,89kcal

Dejun II ora 10.00

1. **Fructe de sezon(**mere, persici,prune**,cireşe)** 100

Valoarea calorică-51,85

	Prînz			
1.	**Tocană din vinată**	**40**		
	vinată		50	30
	rosii		5	2
	ceapa		15	8
	ulei		2	2
2.	**Zeamă cu tăiţei de casă, smîntînă:**	**200/5**		
	făină		20	20
	ouă		1/3	1/3
	cartofi		80	50
	morcov		20	15
	ceapă		10	8
	rădăcină de pătrunjel		1	1
	ulei de floarea soarelui		4	4
	roşii în sucul lor		5	5
	sare		1	1
	ardei dulci		10	7
	verdeaţă		1	1
	smîntînă		5	5

3.	**Carne de găină la bucată cu sos alb / Pireu de cartofi:**	**85/30/140**		
	carne de găină		120	90
	ceapă		15	10
	morcov		15	10
	făină		10	10
	smântână		5	5
	ulei		3	3
	cartofi		160	110
	unt		3	3
	sare		1	1
	lapte		30	30
4.	**Compot din fructe uscate cu lămâie:**	**180**		
	fructe uscate		10	10
	lămâie		5	5
	zahăr		12	12
5.	**Pâîne de secară**	**50**	50	
			Valoarea calorică-786,47kcal	
	Gustarea			
1.	**Chiflă cu magiun**	**50**	50	50
2.	**Chefir**	**180**	180	180
			Valoare calorică-211,30kcal	
	Cina			
1.	**Budincă din brînză cu megdale;**	**120/80**		
	brinză		100	100
	unt		3	3
	ou		1/4	1/4
	gris		15	15
	ulei		3	3
	zahar		5	5
	megdale		5	5
2.	**Compot din fructe proaspete şi lămâie:**	**180**		
	mere,caise		25/25	25/25
	lămâie		5	5
	zahăr		13	13
3.	**Pâîne din făină de grâu** fortificată cu Fe şi acid folic	**40**	40	40

Valoarea calorică-551,23kcal **Componenţa chimică:** proteine – 87,23g; proteine de origine animală – 18.72g, lipide – 69,0g; glucide – 283,68g; valoarea calorică – 2140,74 kcal.				

	ZIUA A OPTA			
	Dejun			
1.	**Terci din orz cu lapte**:	**160**		
	orz		25	25
	lapte		140	140
	unt		5	5
	zahăr		10	10
2.	**Ceai cu lămâie**	**180**		
	lămâie		5	5
	ceai		2	10
	zahar		12	12
3.	**Pâîne cu unt şi brânză cu cheag tare :**	**40/10/15**		
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic		40	40
	unt		10	10
	caşcaval		15	15
				Valoarea calorică-517,87kcal
	Dejun II ora 10.00			
1.	**Fructe de sezon**(mere, prune,**struguri…)**		100	
				Valoarea calorică-60,03kcal
	Prânz			
1.	**Tomate/ardei gras dulce:**	**50**		
	tomate		30	30
	ardei dulci		30	20
2.	**Borş cu varză,smîntîna**:	**200/10**		
	varză		70	40
	cartofi		80	50
	morcovi		10	8
	ceapă		10	8
	ulei		3	3
	pătrunjel		1	1
	sare		1	1
	rosii in sucul lor		5	5
	smîntîna		10	10
3.	**Peşte în legume/Orez resipos:**	**75/120**		
	peşte		125	71
	ceapă		15	10
	morcov		20	15
	ulei		3	3
	orez		30	30

	unt		5	5
4.	**Suc de fructe**:	**150**	150	150
5.	**Pâîne de secară**	**40**	40	40
				Valoarea calorică-630,81kcal
		Gustarea		
1.	**Şarlotă cu măr şi susan:**	**80**		
	măr		50	35
	susan		5	5
	pâine de grâu		20	20
	ouă		1/2	1/2
	lapte		30	30
	ulei		3	3
	zahar		8	8
2.	**Lapte cu cacao :**	**200**		
	lapte		200	200
	cacao		2	2
	zahăr		10	10
				Valoarea calorică-277,97kcal
		Cina		
1.	**Legume înăbuşite cu pârjoală din carne de bovină:**	**75/ 160**		
	carne de bovină		100	75
	ceapă		5	2
	ulei		3	3
	lapte		10	10
	ouă		1/10	1/10
	cartofi		100	70
	ceapă		15	10
	morcov		20	15
	conopida		70	50
	dovlecel		30	15
	ulei		2	2
	tomate conservate în suc		5	5
	sare		1	1
2.	**Compot din fructe uscate :**	**180**		
	fructe uscate		10	10
	zahăr		10	10

4.	**Pâîne din făină de grâu** fortificată cu Fe şi acid folic	**30**	30	30

Valoarea calorică-405,45kcal

Componenţa chimică: proteine – 68,74g; proteine de origine animală – 27.26g; lipide – 61,87g; glucide – 281,68g; valoarea calorică – 1892,13 kcal.

	ZIUA A NOUA			
	Dejun			
1.	**Terci din lapte cu crupe de ovăz:**	**140**		
	lapte		120	120
	ovăz		20	20
	zahăr		7	7
	unt		4	4
2.	**Lapte cu cacao:**	**160**		
	lapte		160	160
	cacao		2	2
	zahăr		10	10
3.	**Pâîne cu unt şi gem:**			
	pâîne din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic	**40/10/15**	40	40
	unt		10	10
	gem		15	15
				Valoarea calorică-526,28kcal
	Dejun II ora 11.00			
	1. Fructe de sezon(mere, pere, caise,vişine…)			**100**
				Valoarea calorică-39,95kcal
	Prânz			
1.	**Borş cu varză şi sfeclă roşie,smîntînă:**	**200/10**		
	varză		80	60
	morcov		10	8
	sfeclă		40	30
	ceapă		10	8
	ulei de floarea soarelui		2	3
	cartofi		80	60
	smântână		10	10
	pătrunjel		1	1
	roşii în sucul propriu		5	5
	sare		1	1
2.	**Chifteluţe din fileu de găină / Legume înăbuşite**	**70/120**		
	fileu de găină		90	90
	ceapă		8	6
	pesmeţi		5	5
	lapte		5	5
	ou		1/10	1/10
	ulei		2	2
	brocoli		80	65

	cartofi		100	70
	ceapă		10	8
	morcov		30	22
	roşii în sucul propriu		5	5
	ulei		3	3
	sare		1	1
3.	**Compot din fructe proaspete** (mere, caise)	**180**		
	fructe		50	50
	zahăr		10	10
4.	**Pâîne de secară**	**50**	50	50
				Valoarea calorică-581,39kcal
		Gustare		
1.	**Chefir**	**190**	190	190
2.	**Cornişor cu brînză si seminte de floarea soarelui:**	**60**		
	făină		30	30
	brânză		20	20
	zahar		7	7
	ulei		2	2
	drojdie		2	2
	lapte		15	15
	ouă		1/6	1/6
	seminte de floarea soarelui		5	5
	unt		5	5
				Valoare calorică-371,2kcal
		Cina		
1.	**Dovleac / dovlecel copt**	**30**		
	dovleac		50	30
	zahăr		5	5
	ulei		1	1
2.	**Paste făinoase cu omleta:**	**120/80**		
	paste		40	40
	unt		4	4
	oua		1/2	1/2
	lapte		50	50
	faina		7	7
	ulei		2	2

3.	**Ceai cu lamiie**	**180**		
	lamîie		5	5
	zahar		11	11
	ceai		2	2
4.	**Pâîne din făină de grâu**	**35**		
	fortificată cu Fe şi acid folic		35	35

Valoare calorică-444,89kcal

Componenţa chimică: proteine – 75,24g; proteine de origine animală – 18.72g; lipide – 63,7g; glucide – 313,13g; valoarea calorică – 1986,06 kcal.

	ZIUA A ZECEA **Dejun**			
1.	**Terci de mei cu lapte:**	**50/10**		
	crupe de mei		20	20
	lapte		180	180
	zahar		10	10
	unt		5	5
		200/10/15		
2.	**Ceai cu lămâie**			
	lămîie		5	5
	ceai		2	2
	zahar		12	12
3.	**Pâîne cu unt,cascaval :**			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe şi acid folic		40	40
	unt		10	10
	cascaval		10	10
		70 / 120		
		150		
		40		
	Valoarea calorică-494,64kcal			
	Dejun II ora 11.00			
1.	**Fructe de sezon**(mere,banană,persici,struguri…)			100
	Valoare calorică-41,36kcal			
	Prînz			
1.	**Salată din sfeclă roşie fiarta cu miez de nucă**	**15** **200**		
	sfeclă roşie		50	40
	miez de nucă		5	5
	ulei		2	2
2.	**Supă cu legume smîntînă, pesmeţi**:			

	pâine din făină de grâu		15	15
	morcov		15	10
	ceapă		10	8
	cartofi		100	70
	verdeaţă		1	1
	ulei		3	3
	smîntînă		10	10
	roşii conservate în suc		5	5
	sare		1	1
3.	**Pârjoale din peşte / Terci din porumb:**			
	peşte		125	70
	ulei		2	2
	pesmeţi		5	5
	ou		1/6	1/6
	sare		1	1
	ceapă		5	3
	porumb		30	30
	unt		5	5
5.	**Suc din fructe în** asortiment		150	150
6.	**Pîîne de secară**		40	40
1.	**Biscuiţi**	**75/160**	15	15
2.	**Lapte fiert**		200	200
		170		

		30		
1.	**Ragu din legume cu chifteluţe din fileu găină**			
	fileu de găină		100	100
	ceapă		10	8
	ulei		2	2
	ouă		1/6	1/6
	sare		1	1
	cartofi		100	70
	conopidă		80	60
	morcov		20	15
	ceapă		10	8
	mazăre verde conservată		20	20
	ulei		3	3
	sare		1	1
	roşii		10	10
2.	**Compot din fructe proaspete**(visine,struguri)			
	fructe		50	40
	zahăr		13	13
3.	**Pâine din făină de grâu** fortificată cu Fe şi acid folic		30	30
Valoarea calorică-427,62kcal				
Componenţa chimică: proteine –77,75g; proteine de origine animală – 32.91g; lipide – 66,27g; glucide –283,01g; valoarea calorică – 1873,89 kcal.				