

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7ani) din orașul Chișinău
cu regim de activitate de 9,5-10 ore
pentru anul 2020 -2021 sezon (vară-toamnă)

Luni (ziua I)	Gramaj	Martți (ziua II)	Gramaj	Miercuri (ziua III)	Gramaj	Joi (ziua IV)	Gramaj	Vineri (ziua V)	Gramaj
Mic dejun		Mic dejun		Mic dejun		Mic dejun		Mic dejun	
1.Paste făinoase fierte cu unt 2. Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime 3.Ceai din plante	1/120 1/30/5/15 1/200	1.Terci din crupe de mei cu lapte și semințe 2.Tartină cu unt 3.Ceai din plante	1/120/5 1/30/5/15 1/200	1.Terci din fulgi de ovăz cu lapte și stafide 2.Biscuiți fără grăsimi hidrogenate 3.Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/120/5 1/25 1/125	1. Terci din orez cu lapte și stafide 2. Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime 3.Ceai din plante	1/120/5 1/30/5/15 1/200	1. Terci din crupe de orz cu lapte și semințe 2. Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime 3.Lapte cu cacao	1/120/5 1/30/5/15 1/200
Gustarea I		Gustarea I		Gustarea I		Gustarea I		Gustarea I	
Fructe proaspete sezoniere, nuci	1/150	Fructe proaspete sezoniere	1/150	Fructe proaspete sezoniere, nuci	1/150	Fructe proaspete sezoniere	1/150	Fructe proaspete sezoniere, nuci	1/150
Prânz		Prânz		Prânz		Prânz		Prânz	
1. Salată din legume proaspete garnisită cu semințe 2. Supă cu găluște și smântână 3. Tocană de legume 4. Pârjoală din carne de bovină 5. Pâine din făină integrală 6. Compot din fructe proaspete	1/50 1/200/5 1/100 1/100 1/40 1/200	1. Salată din spanac și castraveți proaspeți 2. Supă vegetariană cu smântână și crutoane de pâine 3. Pește copt cu sos alb, cartofi cu conopidă la cuptor 4. Pâine din făină integrală 5. Compot din fructe proaspete	1/50 1/200/5 1/100/100 1/40 1/40 1/200	1. Salată de țelină, morcov și varză proaspătă 2. Borș cu sfeclă roșie și smântână 3. Gulaș din pui (șold dezosat) cu ariceii din orez cu legume 4. Pâine din făină integrală 5. Compot din fructe proaspete	1/50 1/200/5 1/50/100 1/40 1/200	1. Salată din broccoli, roșii, ardei dulce 2.Supă cu mazăre uscată și smântână 3.Pește înăbușit cu legume 4. Mămăligă cu unt 5. Pâine din făină integrală 6. Compot din fructe proaspete	1/50 1/200/5 1/75 1/100 1/40 1/200	1. Legume proaspete porționate 2. Supă cu tăieței de casă și smântână 3.Gulaș din carne de curcan 4. Pireu de cartofi 5. Pâine din făină integrală 6. Compot din fructe uscate (prune fără sâmburi)	1/50 1/200/5 1/100 1/100 1/40 1/200
Gustarea II		Gustarea II		Gustarea II		Gustarea II		Gustarea II	
1. Omletă cu legume și verdeață, semințe de susan 2. Lapte fiert	1/100/50 1/200	1. Budincă din brânză de vaci cu magiun 2. Chefir 2,5% grăsime	1/150/5 1/200	1. Brânzoaică (vatruška) cu stafide 2. Dovleac copt cu semințe 3. Suc natural	1/100 1/50 1/200	1.Păpănași din brânză de vaci cu magiun 2. Lapte cu cacao	1/100 1/200	1.Salată din spanac, roșii, ardei dulce 2. Ou fiert 3. Pâine din făină integrală 4. Chefir 2,5% grăsime	1/100 1/50 1/30 1/200

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7ani) din orașul Chișinău
cu regim de activitate de 9,5-10 ore
pentru anul 2020 -2021 sezon (vară-toamnă)

Luni (ziua VI)	Gramaj	Marti (ziua VII)	Gramaj	Miercuri (ziua VIII)	Gramaj	Joi (ziua IX)	Gramaj	Vineri (ziua X)	Gramaj
Mic dejun		Mic dejun		Mic dejun		Mic dejun		Mic dejun	
1.Terci din cușcuș cu unt 2. Dovleac copt 3. Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime 4.Ceai din plante	1/120/5 1/50 1/30/5/15 1/200	1. Terci din crupe de grâu cu lapte și semințe 2.Tartină cu unt și magiun 3.Ceai din plante	1/120/5 1/30/5/15 1/200	1.Terci din hrișcă cu lapte și semințe 2.Covrigei fără grăsimi hidrogenate 3. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr	1/120/5 1/25 1/125	1. Terci din crupe de orez cu lapte și stafide 2. Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime 3.Ceai din plante	1/120/5 1/30/5/15 1/200	1.Terci din fulgi de ovăz cu lapte și semințe 2. Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime 3.Lapte cu cacao	1/120 1/30/5/15 1/200
Gustarea I		Gustarea I		Gustarea I		Gustarea I		Gustarea I	
Fructe proaspete sezoniere, nuci	1/150	Fructe proaspete sezoniere	1/150	Fructe proaspete sezoniere	1/150	Fructe proaspete sezoniere, nuci	1/150	Fructe proaspete sezoniere	1/150
Prânz		Prânz		Prânz		Prânz		Prânz	
1 Salată din legume proaspete sezoniere 2.Supă cu boboase și smântână 3. Pilaf din orez cu carne de bovină (tocată) 4. Pâine din făină integrală 5. Compot din fructe proaspete	1/50 1/200/5 1/100/80 1/40 1/200	1.Salată din broccoli, roșii, ardei dulce 2. Supă verde cu ou fiert și smântână 3. Pește cu crutoane de pâine 4. Pâine din făină integrală 5. Compot din fructe proaspete	1/50 1/200/5 1/100/75 1/40 1/200	1. Legume proaspete porționate. 2.Borș cuvarză și cartofi smântână. 3.Chifteluțe (fileu de pui) în sos alb 4. Dovlecei copti la cuptor 5. Pâine din făină integrală 6. Compot din fructe uscate (prune fără sâmburi)	1/50 1/200/5 1/100 1/100 1/40 1/200	1. Salată de varză cu morcov și semințe de floarea soarelui. 2. Supă țărănească cu crupe 3.Pește înăbușit cu legume 4. Mămăligă cu unt 5. Pâine din făină integrală 6. Compot din fructe proaspete	1/50 1/200/25/5 1/100 1/100 1/40 1/200	1. Salată din spanac, roșii, ardei dulci 2.Supă cu tăieței de casă și smântână 3.Carne de curcan cu varză înăbușită 4. Pâine din făină integrală 5. Compot din fructe proaspete	1/50 1/200/5 1/100/50 1/40 1/200
Gustarea II		Gustarea II		Gustarea II		Gustarea II		Gustarea II	
1.Omletă cu legume și verdeață, semințe de susan 2. Lapte fiert	1/100/50 1/200	1.Păpănași din brânză cu magiun 2. Chefir 2,5% grăsime	1/100/5 1/200	1.Cornișor cu brânză și stafide 2. Suc natural	1/100 1/200	1.Budincă din brânză cu magiun 2. Lapte cu cacao	1/100/5 1/200	1. Salată vitaminoasă (morcov, măr, țelină) 2. Ou fiert 3. Pâine din făină integrală 4. Chefir 2,5% grăsime	1/50 1/50 1/30 1/200