

# IÎP Grădinița de Copii Nr. 125



Aprobat: \_\_\_\_\_ Director



Ursachii Aurelia

Nr. 125

## MENIU

Data: 19.05.2026

| Nr. ord. | Denumirea bucatelor                                                                                | Gramajul bucatelor | Valoarea calorică |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
|          | <b>Dejun</b>                                                                                       |                    |                   |
| 1        | Terci din crupă de hrișcă cu lapte, <b>unt</b> (zahăr)                                             | 1/200              | 1/184             |
| 2        | Biscuiți fără grăsimi                                                                              | 1/25               | 1/106             |
| 3        | Compot din fructe congelate (vișină, zahăr)                                                        | 1/150              | 1/32              |
|          | <b>Dejun II</b>                                                                                    |                    |                   |
| 1        | Fructe proaspete: mere , <b>miez de nuci</b>                                                       | 1/110/10           | 1/158             |
|          | <b>Prânz</b>                                                                                       |                    |                   |
| 1        | Salată din varză, mazăre conservată, praz (ulei)                                                   | 1/40/5             | 1/73              |
| 2        | Borș cu sfeclă roșie și <b>smântână</b> (cartofi, ceapă, morcov, <b>țelină</b> , verdeață, tomate) | 1/200/5            | 1/108             |
| 3        | Pilaf din orez cu carne de pui și legume (ceapă, morcov, ulei, roșii)                              | 1/170              | 1/170             |
| 4        | Compot din fructe uscate prune (zahăr)                                                             | 1/150              | 1/48              |
| 5        | Pâine din făină integrală                                                                          | 1/23               | 1/59              |
|          | <b>Cina</b>                                                                                        |                    |                   |
| 1        | Omletă naturală ( <b>ou, lapte</b> , ulei)                                                         | 1/70               | 1/108             |
| 2        | <b>Pâine din făină albă</b> fortificată cu Fe și acid folic                                        | 1/43               | 1/114             |
| 3        | Legume proaspete porționate: roșii                                                                 | 1/25               | 1/5               |
| 4        | Limonadă ( <b>lămâie</b> , zahăr)                                                                  | 1/150              | 1/8               |

Preparatele culinare menționate în meniu pot conține substanțe cu caracter alergen (gluten,

lactoză, urme de nuci și semințe, citrice)

Asistent medical \_\_\_\_\_