

IÎP Grădinița de Copii Nr. 125



Aprobat: _____ Director

Ursachi Aurelia



MENIU

Data: 04.08.2026

Nr. ord.	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Valoarea calorică
	Dejun		
1	Terci din hrișcă cu unt	1/120	1/127
2	Biscuiți fără grasimi hidrogenizate	1/25	1/106
3	Lapte fiert cu cacao (zahăr)	1/200	1/95
	Dejun II		
1	Fructe proaspete: mere	1/85	1/41
	Prânz		
1	Legume coapte porționate: dovlecei	1/30	1/25
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână (cartofi, sfeclă, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeață, tomate, tulpină de țelină)	1/200/8	1/106
3	Pârjoală din fileu de pește (pâine, ceapă, ulei, sare)	1/85	1/127
4	Cuscus cu legume (cuscus, ceapă, morcov, roșii, ulei)	1/120	1/152
5	Compot din fructe proaspete: cireșe (zahăr)	1/150	1/24
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/23	1/59
	Cina		
1	Omletă naturală (ouă, lapte, ulei, sare)	1/80	1/133
2	Salata din legume cu semințe (varză Pekin, ardei dulci, castraveți, praz, ulei, sare)	1/100/5	1/92
3	Ceai multifructe (zahăr)	1/150	1/8
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/43	1/114

Preparatele culinare menționate în meniu pot conține substanțe cu caracter alergen

(gluten, lactoză, urme de nuci, semințe, citrice)

Asistent medical Tulbure Tulbure Nina