

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



19 04 2019

Aprobat:

Director SRL „Della Nonna”

Dna Canja Diana



17 04 2019



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10zile

(Perioada Toamna Iarna)

Pentru copii din institutiile de educatie timpurie de tip general

Liceul cu profil Sportiv nr2

“DELLA NONNA” S.R.L.

mun. Chişinău, str. Nicolae H. Costin, 59, ap. 25, MD-2071

codul fiscal: 1015600024067, TVA 0507579

Luni – ziua 1

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul: 9.00				
Paste fainoase cu lapte 2.5 % si unt-200/10g	10	20	60	280
Tartina cu unt si cascaval-15/30/60g	20	25	45	220
Ceai cu lamiie-200/10g	0.1	0.1	10	30
Total:	30.1	45.1	115	530

Prânzul:13.00				
Legume proaspete 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Bors cu varza, sfecla rosie, morcov, smintina 300gr	7	12	35	280
Terci de griu 250 /10gr	8	9	49	260
Pirjoala din carne de pasare 80 gr	18	35	25	290
Suc 100 % din fructe cu mai puțin de 5 g zahăr liber la 100 ml200 ml	0.11		35	150
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Fructe de sezon Proaspete 100gr	0	0	11,2	49
Total:	51.76	58.7	215.2	1395

Total prima zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
81.86	103.8	330.2	1925

Marti ziua 2

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

Dejunul: 9.00

fulgi de ovas cu lapte 2.5% si unt -250/10gr	13	22.45	65	290
Tartina cu unt si cascaval -15/30/60gr	19.9	26	46	240
Lapte 2.5% cu cacao 200/10gr	4.35	4.8	14.65	90
Total:	37.25	53.25	125.7	620

Prânzul:13.00

Legume proaspete- 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Supa de mazare cu fileiu de pasare- 300/30gr	11	9	49	260
Terci de porumb 250gr	8	9	49	260
Sos cu tiftele din carne de pasare 80/50gr	10.3	25	15	320
Compot din fructe 200ml	0.02		30	100
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Fructe de sezon Proaspete 100gr	0	0	11,2	49
Total:	48.52	47.2	228.7	1369

Total a doua zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
85.77	100.45	342.2	1940

Miercuri ziua 3

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

Dejunul: 9.00

Budinca de brinza 5%-100gr	13	20	50	280
Tartina cu unt si gem -15/30/60gr	19.9	26	46	240
Ceai cu lamie 200ml	0.1	0.1	10	30
Total:	33	46.1	106	550

Prânzul:13.00

Castraveti si rosii 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Supa de orez cu perisoare de pasare 300/ 40gr	7.9	10	50	250
Terci de griu 250gr//10	8	9	50	260
Guleas din carne de porc slaba 70/60gr	10.3	25	25	320
Compot de fructe 200ml	0.02		30	150
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Fructe de sezon Proaspete 100gr	0	0	11,2	49
Total:	45.42	48.2	228.5	1360

Total a treia zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
78.42	94.3	334.5	1910

Joi ziua 4

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul: 9.00				
Terci de gris cu lapte 2.5%si unt- 200/10gr	13.5	22.45	65.6	280
Ou fiert 50gr	10.16	9.2	0.56	125.6
Tartina cu unt si cascaval 15//30//60gr	19.9	26	46	240
Ceai 200ml	0.1	0.1	10	30
Total:	43.66	57.75	122.16	675.6

Prînzul:13.00

Rasolnic cu arpacas carne de pasare300/30gr	7	10	50	250
Castraveti si rosii 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Paste fainoase cu unt 200gr	7.45	7.5	46.7	395
Sos cu fileu de peste 90/50gr	6.8	4.61	9.1	103.5
Compot din fructe 200ml	0.02		30	150
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Fructe de sezon Proaspete 100gr	0	0	11,2	49
Total:	39.27	26.11	205.8	1278.5

Total a patra zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
82.93	83.86	317.96	1954.1

Vineri ziua 5

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

Dejunul: 9.00

Terci de orez cu lapte 2.5% si unt 200/10gr	15	35	75	290
Tartina cu unt si gem 15/30/60gr	20	25	45	220
Ceai 200 ml	0.1	0.1	10	30
Total:	35.1	60.1	130	540

Prânzul:13.00

Zeama de pui cu taitei 250/30gr	7	10	50	250
Terci de hrisca 200gr	7.45	7.5	46.7	298
Pirjoala din carne de pasare cu legme 90/ 60gr	19	35.5	25.5	300
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Suc 100 % din mere cu mai puțin de 5 g zahăr liber la 100 ml200 ml	0.02	0	30	150
Castraveti si rosii 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Fructe de sezon Proaspete 100gr	0	0	11,2	49
Total:	51.47	57	222.2	1378

Total a cincea zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
86.57	117.1	352.2	1918

Luni ziua 6

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

Dejunul: 9.00

Terci de hrisca pe unt si lapte 2.5% 200/10gr	13.5	22.45	65.6	280
Piine cu unt ,ou fiert 10/50/60gr	19.9	26	46	240
Ceai cu lamie 200ml	0.1	0.1	10	30
Total:	33.5	48.55	121.6	550

Prânzul:13.00

Supa de legume ,carne de pasare 300/20gr	7	10	50	250
Terci de arpacas de orz 200 gr	8	9	50	260
Sos cu tifele de pasare 80/50gr	10.3	25	15	320
Castraveti 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Suc 100 % din fructe cu mai puțin de 5 g zahăr liber la 100 ml200 ml	0.02	0	35	150
Fructe de sezon proaspete 100gr	0	0	11,2	49
Total:	44.52	48.2	223.5	1360

Total a sasea zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
78.02	96.75	345.1	1910

Marti ziua 7

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

Dejunul: 9.00

Terci Orez cu lapte 2.5% și unt 200/10g	13	22.45	65	290
Tartina cu cașcaval-15/30/60g	19.9	26	46	240
Lapte 2.5% cu cacao 200ml	4.35	4.8	14.65	90
Total:	37.25	53.25	125.65	620

Prânzul:13.00

Legume castraveți și roșii 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Zeama cu taietei si carne de pasare 300g/20g	7	10	50	250
Paste fainoase cu sos tiftele de pui 250/100/50g	12	15	60	420
Compot din fructe proaspete 250g	0.02	0	30	150
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Fructe proaspete de sezon 100gr	0	0	11,2	49
Total:	38.22	29.2	213.5	1200

Total pe a șaptea zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
75.47	82.45	339.15	1820

Miercuri ziua 8

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

Dejunul: 9.00

Budincă de brânză 5% 100 g	13	20	50	280
Tartină cu unt și gem 15/30/60g	19.9	26	46	240
Ceai cu lamâie -200/10g	0.1	0.1	10	30
Total:	33	46.1	106	550

Prânzul:13.00

Supa cu orez, carne de pui-300/30g	7	10	50	290
Cartofi inabusiti cu carne de vita 300/50g	7.94	30	65	400
Legume castraveti si rosii 60g	1.2	0.2	3.5	20
Compot din fructe 200ml	0.02		30	150
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Fructe proaspete de sezon 100gr	0	0	11,2	49
Total:	34.16	44.2	218.5	1240

Total pe a opta zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
67.16	90.3	324.5	1790

Joi ziua 9

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

Dejunul: 9.00

Fulgi de ovăz cu lapte 2.5% si unt - 250/10g	13	22.45	65	290
Tartină cu unt și cașcaval -15/30/60g	19.9	26	46	240
Lapte 2.5% cu cacao 200 ml	4.35	4.8	14.05	90
Total:	37.25	53.25	125.05	620

Prânzul: 13.00

Supă de legume 300/40g	9	9.3	45	250
Terci de arnautca-300/10g	8	9	49	260
Sos cu tiftetele de carne de pasare 80/50g	10.3	25	15	320
Legume 60g	1.2	0.2	3.5	20
Compot din fructe proaspete -250ml	0.02		30	100
Piine alba si de secara din făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Fructe de sezon Proaspete 100gr	0	0	11,2	49
Total:	46.52	47.5	212.5	1310

Total pe a noua zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
83.77	82.75	337.55	1930

Vineri ziua 10

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

Dejunul: 9.00

Paste fainoase pe lapte 2.5% si unt-200/10g	10	20	60	280
Tartina cu unt si cascaval-15/30/60g	20	25	45	220
Ceai cu lamiie-200/10g	0.1	0.1	10	30
Total:	30.1	45.1	115	530

Prânzul:13.00

Legume proaspete 60g	7	9	35	260
Cartofi piure cu sos- 200/50g	7.9	30	65	320
Pirjoale de pui 80g	9	20	25	270
Bors cu varza si carne de porc 300g	1	0.3	4	25
Compot de fructe-200ml	0.02		30	150
Piine alba si de secara din făină de grâu intergrală fortificată cu Fe și acid folic 100//50 gr	18	4	70	360
Fructe proaspete de sezon 100gr	0	0	11,2	49
Total:	42.92	63.3	229	1385

Total pe a zecea zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
73.02	108.4	344	1915