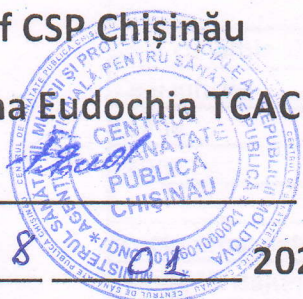


Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



28 01 2021

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



28 ianuarie 2021



*Unde se mănâncă bine!*

Meniu Model pentru 10zile

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general

Anul 2021 iarnă-primăvară

meniul 1

| Denumirea Bucatelor                           | Masa Gr            | Proteine    | Lipide       | Glucide     | Valoarea energetic |
|---|--------------------|-------------|--------------|-------------|--------------------|
| <b>Terci de hrisca cu lapte 2,5%</b>          | <b>200</b>         |             |              |             |                    |
| Crupa de hrisca                               | 50                 | 5,75        | 0,98         | 29,2        | 169,78             |
| Lapte de vaci 2,5%                            | 150                | 4,1         | 2,7          | 6,8         | 68,3               |
| Unt 82,5%                                     | 5                  | 0,03        | 4,1          | 0,04        | 37,4               |
| Zahar   | 10                 | -           | -            | 9,99        | 38,7               |
| <b>Tartina cu șnițel de pui și castraveți</b> | <b>50//25//65</b>  |             |              |             |                    |
| Pine cu acid folic si fier                    | 50                 | 4,05        | 0,6          | 24          | 133,5              |
| castraveți                                    | 25                 | 0,15        | 0,05         | 0,55        | 3                  |
| șniței de pui copt                            | 65                 | 20,8        | 6,74         | 3,58        | 162,28             |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>                 | <b>200//10//15</b> |             |              |             |                    |
| Ceai infuzie                                  | 2                  | -           | -            | -           | -                  |
| Lamie   | 10                 | 0,07        | 0,02         | 0,65        | 1,54               |
| Zahar   | 15                 | -           | -            | 14,85       | 52,5               |
| <b>fructe proaspete</b>                       | <b>100</b>         | <b>0,35</b> | <b>-</b>     | <b>9,94</b> | <b>41,36</b>       |
| <b>Total Mic dejun</b>                        |                    | <b>35,3</b> | <b>15,19</b> | <b>99,6</b> | <b>708,36</b>      |

meniul 2

| Denumirea Bucatelor           | Masa Gr            | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoarea energetic |
|-------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>Cartofi copti</b>          | <b>150</b>         |              |              |              |                    |
| cartofi                       | 210                | 4,18         | 0,21         | 38,21        | 172,39             |
| sare                          | 0,5                | -            | -            | -            | -                  |
| ulei                          | 5                  | -            | 4,95         | -            | 44,95              |
| <b>pulpă de pui coaptă</b>    | <b>65</b>          |              |              |              |                    |
| pulpă de pui                  | 104                | 18,3         | 9,67         | -            | 165,36             |
| <b>plăcintă cu brânză</b>     | <b>60</b>          |              |              |              |                    |
| aluat întis                   | 40                 | 2,28         | 8,36         | 15,24        | 145,32             |
| brânză de vaci                | 25                 | 4,48         | 3,05         | 0,88         | 50,25              |
| Unt 82,5%                     | 5                  | 0,03         | 4,1          | 0,04         | 37,4               |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b> | <b>200//10//15</b> |              |              |              |                    |
| Ceai infuzie                  | 2                  | -            | -            | -            | -                  |
| Lamie                         | 10                 | 0,07         | 0,02         | 0,65         | 1,54               |
| Zahar                         | 15                 | -            | -            | 14,85        | 52,5               |
| <b>fructe proaspete</b>       | <b>100</b>         | <b>0,35</b>  | <b>-</b>     | <b>9,94</b>  | <b>41,36</b>       |
| <b>Total Mic dejun</b>        |                    | <b>29,69</b> | <b>30,36</b> | <b>79,81</b> | <b>711,07</b>      |

meniu 3

| Denumirea Bucatelor               | Masa Gr           | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoarea energetic |
|-----------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>Orez cu legume</b>             | <b>150</b>        | 3,97         | 1,09         | 34,3         | 198,74             |
| Orez                              | 40                |              |              |              |                    |
| ceapă                             | 24                | 0,21         | 0,02         | 2,42         | 10,08              |
| morcov                            | 24                | 0,21         | 0,05         | 2,3          | 9,84               |
| Ulei vegetal nerafinat            | 5                 | -            | 4,95         | -            | 44,59              |
| sare                              | 0,5               | -            | -            | -            | -                  |
| <b>Pește copt</b>                 | <b>65</b>         |              |              |              |                    |
| Peste de mare                     | 115               | 10,92        | 3,01         | -            | 93,75              |
| Ulei vegetal nerafinat            | 5                 | -            | 4,95         | -            | 44,59              |
| <b>Tartina cu cascaval și unt</b> | <b>50//15//10</b> |              |              |              |                    |
| Pine cu acid folic si fier        | 50                | 4,05         | 0,6          | 24           | 133,5              |
| unt 82,5%                         | 10                | 0,06         | 8,2          | 0,09         | 74,8               |
| Cascacal 45%                      | 15                | 4,58         | 4,43         | 0,02         | 58,2               |
| <b>Cacao cu lapte</b>             | <b>150</b>        |              |              |              |                    |
| Lapte de vaci 2,5%                | 150               | 4,5          | 3            | 7,5          | 78                 |
| Cacao                             | 2                 | -            | -            | -            | -                  |
| Zahar                             | 10                | -            | -            | 9,99         | 38,7               |
| Unt 82,5%                         | 5                 | 0,03         | 4,1          | 0,05         | 37,4               |
| <b>fructe proaspete</b>           | <b>100</b>        | 0,35         | -            | 9,94         | 41,36              |
|                                   |                   |              |              |              |                    |
| <b>Total Mic dejun</b>            |                   | <b>24,91</b> | <b>33,31</b> | <b>56,31</b> | <b>664,81</b>      |

meniu 4

| Denumirea Bucatelor            | Masa Gr            | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic |
|--------------------------------|--------------------|----------|--------|---------|--------------------|
| <b>Terci din ovaz cu lapte</b> | <b>200</b>         |          |        |         |                    |
| Fulgi de ovaz                  | 50                 | 5,94     | 2,9    | 32,67   | 122,88             |
| Lapte de vaci 2,5%             | 150                | 4,5      | 3      | 7,5     | 78                 |
| Unt 82,5%                      | 10                 | 0,06     | 8,2    | 0,09    | 74,8               |
| Zahar                          | 10                 | -        | -      | 9,9     | 17,4               |
|                                |                    |          |        |         |                    |
| <b>Tartina cu unt</b>          | <b>50//10</b>      |          |        |         |                    |
| Pâine cu acid folic si fier    | 50                 | 4,05     | 0,6    | 24      | 133,5              |
| Unt 82,5%                      | 10                 | 0,06     | 8,2    | 0,09    | 74,8               |
| <b>ou fiert</b>                | <b>45</b>          | 5,09     | 3,92   | 0,39    | 55,98              |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>  | <b>200//10//15</b> |          |        |         |                    |
| Ceai infuzie                   | 2                  | -        | -      | -       | -                  |
| Lamie                          | 10                 | 0,07     | 0,02   | 0,65    | 1,54               |
| Zahar                          | 15                 | -        | -      | 14,85   | 52,5               |
| <b>fructe proaspete</b>        | <b>100</b>         | 0,35     | -      | 9,94    | 41,36              |
|                                |                    |          |        |         |                    |

|                 |  |       |       |        |        |
|-----------------|--|-------|-------|--------|--------|
| Total Mic dejun |  | 20,12 | 26,84 | 100,08 | 652,76 |
|-----------------|--|-------|-------|--------|--------|

meniu 5

| Denumirea Bucatelor                | Masa Gr    | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoarea energetic |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>hrișcă fiartă cu unt</b>        | <b>150</b> |              |              |              |                    |
| hrișcă                             | 50         | 6,6          | 1,7          | 35,75        | 171,5              |
| unt 82,5%                          | 10         | 0,06         | 8,2          | 0,09         | 74,8               |
| <b>chfteluțe de vită</b>           | <b>65</b>  |              |              |              |                    |
| carne de vită                      | 98         | 27,84        | 9,5          | -            | 200,9              |
| ceapă                              | 12         | 0,17         | -            | 0,96         | 4,23               |
| sare                               | 0,5        | -            | -            | -            | -                  |
| <b>Salata de morcov</b>            | <b>50</b>  |              |              |              |                    |
| Morcov                             | 50         | 0,52         | 0,04         | 2,74         | 14,13              |
| Ulei vegetal nerafinat             | 2,5        | -            | 2,48         | -            | 22,48              |
| <b>pâine cu acid folic si fier</b> | <b>50</b>  | 4,05         | 0,6          | 24           | 133,5              |
| <b>Cacao cu lapte</b>              | <b>150</b> |              |              |              |                    |
| Lapte de vaci 2,5%                 | 150        | 4,5          | 3            | 7,5          | 78                 |
| Cacao                              | 2          | -            | -            | -            | -                  |
| Zahar                              | 10         | -            | -            | 9,99         | 38,7               |
| Unt 82,5%                          | 5          | 0,03         | 4,1          | 0,05         | 37,4               |
| <b>fructe proaspete</b>            | <b>100</b> | 0,35         | -            | 9,94         | 41,36              |
| <b>Total Mic dejun</b>             |            | <b>44,12</b> | <b>29,62</b> | <b>91,02</b> | <b>817</b>         |

meniu 6

| Denumirea Bucatelor                      | Masa Gr            | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic |
|--|--------------------|----------|--------|---------|--------------------|
| <b>Terci de arnaut cu lapte</b>          | <b>200</b>         |          |        |         |                    |
| Crupa arnaut                             | 60                 | 7,13     | 0,59   | 24      | 133,5              |
| Lapte de vaci 2,5%                       | 150                | 4,5      | 3      | 7,5     | 78                 |
| Zahar                                    | 10                 | -        | -      | 9,9     | 17,4               |
| Unt 82,5%                                | 5                  | 0,03     | 4,1    | 0,04    | 37,4               |
| <b>Tartina și șnițel de pui și roșii</b> | <b>50//25//65</b>  |          |        |         |                    |
| Pâine cu acid folic si fier              | 50                 | 4,05     | 0,6    | 24      | 133,5              |
| roșii proaspete                          | 25                 | 0,22     | 0,05   | 0,98    | 4,5                |
| șniței de pui copt                       | 65                 | 20,8     | 6,74   | 3,58    | 162,28             |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>            | <b>200//10//15</b> |          |        |         |                    |
| Ceai infuzie                             | 2                  | -        | -      | -       | -                  |
| Lamie                                    | 10                 | 0,07     | 0,02   | 0,65    | 1,54               |
| Zahar                                    | 15                 | -        | -      | 14,85   | 52,5               |
| <b>fructe proaspete</b>                  | <b>100</b>         | 0,35     | -      | 9,94    | 41,36              |

|                        |  |              |             |              |               |
|------------------------|--|--------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Total Mic dejun</b> |  | <b>37,15</b> | <b>15,1</b> | <b>95,44</b> | <b>661,98</b> |
|                        |  |              |             |              |               |

meniul 7

| Denumirea Bucatelor               | Masa Gr            | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoarea energetic |
|-----------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>cartofi copti cu broccoli</b>  | <b>150</b>         |              |              |              |                    |
| cartofi                           | 140                | 2,78         | 0,14         | 25,47        | 114,92             |
| brocoli                           | 70                 | 1,96         | -            | 4,62         | 23,8               |
| unt 82,5%                         | 5                  | 0,03         | 4,1          | 0,04         | 37,4               |
| <b>pulpă de pui coaptă</b>        | <b>65</b>          |              |              |              |                    |
| pulpă de pui                      | 104                | 18,3         | 9,67         | -            | 165,36             |
| sare                              | 0,5                | -            | -            | -            | -                  |
| <b>Tartina cu cascaval și unt</b> | <b>50//15//10</b>  |              |              |              |                    |
| Pâine cu acid folic si fier       | 50                 | 4,05         | 0,6          | 24           | 133,5              |
| unt 82,5%                         | 10                 | 0,06         | 8,2          | 0,09         | 74,8               |
| Cascacal 45%                      | 15                 | 4,58         | 4,43         | 0,02         | 58,2               |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>     | <b>200//10//15</b> |              |              |              |                    |
| Ceai infuzie                      | 2                  | -            | -            | -            | -                  |
| Lamie                             | 10                 | 0,07         | 0,02         | 0,65         | 1,54               |
| Zahar                             | 15                 | -            | -            | 14,85        | 52,5               |
|                                   |                    |              |              |              |                    |
| <b>fructe proaspete</b>           | <b>100</b>         | <b>0,35</b>  | <b>-</b>     | <b>9,94</b>  | <b>41,36</b>       |
|                                   |                    |              |              |              |                    |
| <b>Total Mic dejun</b>            |                    | <b>32,18</b> | <b>27,16</b> | <b>79,68</b> | <b>703,38</b>      |

meniul 8

| Denumirea Bucatelor       | Masa Gr    | Proteine    | Lipide      | Glucide     | Valoarea energetic |
|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|
| <b>Orez cu legume</b>     | <b>150</b> | <b>3,97</b> | <b>1,09</b> | <b>34,3</b> | <b>198,74</b>      |
| Orez                      | 40         |             |             |             |                    |
| ceapă                     | 24         | 0,21        | 0,02        | 2,42        | 10,08              |
| morcov                    | 24         | 0,21        | 0,05        | 2,3         | 9,84               |
| Ulei vegetal nerafinat    | 5          | -           | 4,95        | -           | 44,59              |
| sare                      | 0,5        | -           | -           | -           | -                  |
| <b>Pește copt</b>         | <b>65</b>  |             |             |             |                    |
| Peste de mare             | 115        | 10,92       | 3,01        | -           | 93,75              |
| Ulei vegetal nerafinat    | 5          | -           | 4,95        | -           | 44,59              |
| <b>plăcintă cu brânză</b> | <b>60</b>  |             |             |             |                    |
| aluat întins              | 40         | 2,28        | 8,36        | 15,24       | 145,32             |
| brânză de vaci            | 25         | 4,48        | 3,05        | 0,88        | 50,25              |
| Unt 82,5%                 | 5          | 0,03        | 4,1         | 0,04        | 37,4               |
| <b>Cacao cu lapte</b>     | <b>150</b> |             |             |             |                    |
| Lapte de vaci 2,5%        | 150        | 4,5         | 3           | 7,5         | 78                 |
| Cacao                     | 2          | -           | -           | -           | -                  |
| Zahar                     | 10         | -           | -           | 9,99        | 38,7               |

|                         |            |              |              |              |               |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Unt 82,5%               | 5          | 0,03         | 4,1          | 0,05         | 37,4          |
| <b>fructe proaspete</b> | <b>100</b> | <b>0,35</b>  | <b>-</b>     | <b>9,94</b>  | <b>41,36</b>  |
|                         |            |              |              |              |               |
| <b>Total Mic dejun</b>  |            | <b>23,01</b> | <b>35,59</b> | <b>48,36</b> | <b>631,28</b> |

meniul 9

| Denumirea Bucatelor            | Masa Gr            | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea energetic |
|--------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
|                                |                    |              |              |               |                    |
| <b>Terci din ovaz cu lapte</b> | <b>200</b>         |              |              |               |                    |
| Fulgi de ovaz                  | 50                 | 5,94         | 2,9          | 32,67         | 122,88             |
| Lapte de vaci 2,5%             | 150                | 4,5          | 3            | 7,5           | 78                 |
| Unt 82,5%                      | 10                 | 0,06         | 8,2          | 0,09          | 74,8               |
| Zahar                          | 10                 | -            | -            | 9,9           | 17,4               |
| <b>Tartina cu unt</b>          | <b>50//10</b>      |              |              |               |                    |
| Pâine cu acid folic si fier    | 50                 | 4,05         | 0,6          | 24            | 133,5              |
| Unt 82,5%                      | 10                 | 0,06         | 8,2          | 0,09          | 74,8               |
| <b>ou fiert</b>                | <b>45</b>          | <b>5,09</b>  | <b>3,92</b>  | <b>0,39</b>   | <b>55,98</b>       |
|                                |                    |              |              |               |                    |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>  | <b>200//10//15</b> |              |              |               |                    |
| Ceai infuzie                   | 2                  | -            | -            | -             | -                  |
| Lamie                          | 10                 | 0,07         | 0,02         | 0,65          | 1,54               |
| Zahar                          | 15                 | -            | -            | 14,85         | 52,5               |
|                                |                    |              |              |               |                    |
| <b>fructe proaspete</b>        | <b>100</b>         | <b>0,35</b>  | <b>-</b>     | <b>9,94</b>   | <b>41,36</b>       |
| <b>Total Mic dejun</b>         |                    | <b>20,12</b> | <b>26,84</b> | <b>100,08</b> | <b>652,76</b>      |

meniul 10

| Denumirea Bucatelor               | Masa Gr            | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic |
|-----------------------------------|--------------------|----------|--------|---------|--------------------|
|                                   |                    |          |        |         |                    |
| <b>Cartofi copti</b>              | <b>150</b>         |          |        |         |                    |
| cartofi                           | 210                | 4,18     | 0,21   | 38,21   | 172,39             |
| sare                              | 0,5                | -        | -      | -       | -                  |
| ulei                              | 5                  | -        | 4,95   | -       | 44,95              |
| <b>piept de pui copt</b>          | <b>65</b>          |          |        |         |                    |
| piept de pui                      | 98                 | 17,09    | 9,04   | -       | 154,53             |
|                                   |                    |          |        |         |                    |
|                                   |                    |          |        |         |                    |
| <b>Tartina cu cascaval și unt</b> | <b>50//15//10</b>  |          |        |         |                    |
| Pine cu acid folic si fier        | 50                 | 4,05     | 0,6    | 24      | 133,5              |
| unt 82,5%                         | 10                 | 0,06     | 8,2    | 0,09    | 74,8               |
| Cascaval 45%                      | 15                 | 4,58     | 4,43   | 0,02    | 58,2               |
| <b>Ceai cu lamie si zahar</b>     | <b>200//10//15</b> |          |        |         |                    |
| Ceai infuzie                      | 2                  | -        | -      | -       | -                  |
| Lamie                             | 10                 | 0,07     | 0,02   | 0,65    | 1,54               |
| Zahar                             | 15                 | -        | -      | 14,85   | 52,5               |

|                        |     |              |              |              |               |
|------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| fructe proaspete       | 100 | 0,35         | -            | 9,94         | 41,36         |
|                        |     |              |              |              |               |
|                        |     |              |              |              |               |
| <b>Total Mic dejun</b> |     | <b>30,38</b> | <b>27,45</b> | <b>87,76</b> | <b>733,77</b> |



Un te se răvășcă bine!

Model pentru...

Pentru copii...

...