

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10 zile

Alimentația copiilor cu vârsta de 3 - 4 ani din cadrul instituțiilor de educație timpurie pentru perioada iarnă a anului de studiu 2023

Chişinău 2023

Ziua 1							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun				16,88	10,13	28,68	287,63
Budincă din crupe de orez si brânză de vaci cu stafide	150						
brânză de vaci 9%		45	45	7,20	4,10	0,90	90,45
crupă de orez		15	15	1,08	0,28	9,85	40,24
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27,00
stafide		3	3	0,40	0,02	1,98	7,92
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,70	1,75	18,20
Cacao	150						
cacao praf		0,001	0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
lapte 2,5 %		150	150	4,50	3,00	7,50	78,00
zahar		3	3			2,98	11,92
Gustare de dimineață	100			0,50		10,70	53,00
Fructe proaspete sezoniere (mere golden)		114	100	0,5	0	10,70	53,0
Prânz							436,80
Supă de cartofi cu fasole	150						
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		10	10	2,11	0,12	4,24	26,48
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci de grâu	70						
crupe de grâu		37	37	5,62	0,37	24,54	130,77
Carne de pui foarte	50						
carne de pui		75	52,5	13,13	1,05	0,30	59,85
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	1,09	0,02	9,93
Salată verde cu castraveți	50						
varza		27	25	4,44	2,00	10,91	61,20
castraveți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0,00	1,98	0,00	17,82
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Compot din mere proaspete	150						
Mere		50	45	0,25		4,97	20,68
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Gustare de după-amiază							259,75
Doleac copt in rola	50						
Doleac		86	60	1,30		8,45	39,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,83	0,01	7,48
Chifla cu magiun	1/50						
Faina de grau integrala		40	40	4	0,4	29,2	143,2
zahăr		1	1	0	0	0,97	3,88
Ou de gaina (categoria extra)		40	35	4,52	3,48	0,35	49,76
Drojdie		1	1	0,08	0,02	0,18	1,03
Magiun		7	7	0,18	0,07	3,95	15,4
Cina							289,34
Supa de lapte cu hrisca	150						
crupe de hrisca		20	20	2,782	0,66	13	70,6
lapte 2,5%		140	140	4,2	2,8	7	72,8
zahar		2	2	0	0	1,97	7,88

Chifla cu magiun	1/70						
Faina de grau integrala		40	40	4	0,4	29,2	143,2
zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ou de gaina (categoria extra)		4	4	0,57	0,44	0,04	6,22
Drojdie		1	1	0,08	0,02	0,18	1,03
Magiun		7	7	0,18	0,07	3,95	15,4
Chefir 2,6% grăsime	150	150	150	2,8	3,2	4,1	56,4
Cina							362,51
Terci cu crupe de orez	150						
Crupe de orez		27	27	0,03	0,11	21,33	94,5
Lapte 2,5%		140	140	3,92	4,48	6,58	81,2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahar		2	2			1,97	7,88
Biscuiti / Covrigei achizitionali	20	20	20	1,64	1,9	14,8	85,2
Lapte 2,5% fiert	150	150	150	4,5	3	7,5	78
Energia totală zilnică (kcal)				48,42	39,73	201,67	1346,22
Ziua 3							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3 - 4	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							258,08
Terci din gris cu lapte	150						
Gris		21	20	2,38	0,20	13,27	70,69
Lapte 2,5 %		140	140	3,92	4,48	6,58	81,2
Zahar		2	2			1,97	7,88
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai cu zahar si lămâie	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	100						287
Fructe (curmale)		119	100	3,3	0	68,00	287,0
Prânz							466,08
Cartofi cu carne la cuptor	150						
cartofi		120	84	1,68	0,084	16,55	73,68
carne de pui		75	52,5	13,13	1,05	0,30	59,85
ceapă		14	12	0,102	0	0,57	2,68
morcov		14	12	0,078	0	0,42	3,12
roșii		13	12	0,0025	0	0,105	0,43
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Ciorbă de legume	150						
Varză albă		44	35	0,28		1,90	10,91
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				0
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Salată din sfeclă	50						
sfeclă fiartă		63	45	0,765	0	4,86	22,5
caise		5	5	0,08	0,14	4,15	17,95
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				0
semințe de in		1	1	0,18	0,42	0,01	4,59

Compot din mere	150				4		
mere proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							265,98
Șarlota cu mere	60						
făină de grâu integrală		32	30	3,09	0,3	21,9	107,4
ouă		25	25	3,4	2,61	0,26	37,33
zahăr		2	2	0	0	1,98	7,92
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% "de Rascani"		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
mere Golden proaspete		19	15	0,1	0,04	2,14	10,6
Lapte fiert 2,5 %	150	150	150	4,00	5,01	7,05	87,00
Cina							311,00
Ou de gâina fiert (categoria extra)	50	60	50	6,79	5,22	0,52	74,65
Ceai	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Brânză tare cu 45% grăsime	30	31	30	7,86	14,16	0,00	117,33
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	30	30	30	2,43	0,36	21,90	107,40
Energia totală zilnică (kcal)				60,08	49,82	229,75	1588,14

ZIUA 4

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3 - 4	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							256,49
Terci din grâu cu lapte	150						
Grâu		25	25	7,2	4,1	0,9	90,45
Lapte, 2,5 % grăsime		100	100	3	2	5	52
Zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai cu zahar si lămâie	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	100			0,50		10,70	53,00
Fruite proaspete sezoniere (mere golden)		114	100	0,5	0	10,70	53,0
Prânz							514,39
Ciorbă de cartofi și orz	150						
Cartofi		36	25	2,00	0,20	8,35	41,00
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Țelină		34	30	0,93	0,07	1	28,69
Orz		10	10	1,19	0,1	6,64	35,35
Pastă de rosii		2	2	0,11		0,3	1,7
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Sare iodată		0,5	0,5				0
Broccoli sotate cu unt	70						
Broccoli		72	70	4,68	0,78	14,04	68,2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Carne de vita foarte	50						
Carne de vita		75	75	9,09	3,15		67,5
Salată din morcov și țelină	50						
morcov		32	30	0,31	0,025	1,68	9,84
Țelină		17	15	0,47	0,04	0,5	14,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Compot din mere	150						

mere proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							260,3
Biscuiti (fara grasimi hidrogenizate)	30	30	30	2,05	2,38	18,5	127,8
Iaurt natural, 2,5 grtrsime	1	125	125	3,62	2,37	18,12	132,5
Cina							290,378
Taietei cu unt	100						
Taietei cu ou		20	20	2,27	0,55	14,46	71,82
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Fileu de pui copt	30						
Fileu de pui		50	50	10,48	4,44	3,02	59,98
Ulei nerafinat		3	3		2,97		26,97
Tartină cu brânză tare	20/20						
brânză tare cu 45% grăsimi		20	20	4,00	4,60	0,00	56,80
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai cu zahăr	150						
ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				59,39	39,93	168,83	1321,56

Ziua 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3 - 4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							304,95
Terci cu crupe de porumb pe lapte, unt	150						
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
crupe de porumb		20	20	2,09	0,86	14	67,91
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsimi		20	20	4,0000	4,6000	0	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai de erburi	150						
ceai erburi		2	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	100						89
Fructe proaspete sezoniere (banane)		143	100	1,00	0,30	22,02	89,00
Prânz							474,99
Ciorbă de legume	150						
Varză albă		44	35	0,28		1,90	10,91
Morcov		28	24	0,26	0,02	0,14	8,2
Ceapă		28	24	0,34		1,92	8,46
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopidă		33	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		4	4	0,16		0,45	2,55
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,5	0,5				0,00
Terci viscos de grâu	70						
Crupă de grâu		32	30	3,95	0,33	22,05	106,97
Pirjoala din carne de curcan si pasare	50						
Carne de curcan		42	40	7	0,11	0	47,6
File de găină		37	35	6,48	0,52	0,26	29,53
Sare iodată		0,5	0,5				0
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,97		35,73
Roșii proaspete	50	52	50	0,45	0,1	1,95	9
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	150						

Mere		50	45	0,18		4,97	20,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							285,79
Chifla cu mac	50						
Faina de grau		20	20	2,00	0,40	14,65	70,20
Zahar		10	10	0,06	8,20	0,35	49,76
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ou		25	25	3,4	2,61	0,26	37,33
Drojii		1	1	0,08	0,02	0,18	1,05
Mac		3	3	0,50	1,30	0,70	15,10
Chefir 2,5% grăsime	150	150	150	4,50	3,75	5,85	75,15
Cina							305,598
Paste cu unt si cascaval (prelucrarea termice)	150						
Paste		66	66	7,45	1,06	45,49	221,45
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0	56,8
Ceai cu zahăr	150						
ceai negru		0,5	0,5	0,00			0,01
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				57,43	47,41	207,12	1371,33

ZIUA 6

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3 - 4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							270,6
Terci de ovăs cu lapte și unt	150						
fulgi de ovăs		25	25	2,975	1,035	1,725	92,81
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai de erburi	150						
ceai de erburi		2	2				2,18
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	100			0,40		19,10	71,00
Fruite proaspete sezoniere (mere fudji)		114	100	0,4	0	19,10	71,0
Prânz							454,60
Supă cu cartofi si arpacas	150						
Cartofi		67	48	0,96	0,05	9,17	38,59
Arpacas		12	12	1,19	0,15	7,84	38,49
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		10	10	2,11	0,12	4,24	26,48
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Fileu de pui fiert	50						
carne de pui		75	75	13,13	1,05	0,53	59,85
Varză înăbușiți	100						
Varză		130	104	0,83	0,03	5,62	32,24
Morcov		7	5,6	0,07	0,01	0,39	2,3
ceapa		13	11	0,11	0,01	0,56	3,28
Pasta de tomate		2	2	0,11	0	0,3	1,7
Ulei de floare soarelui		5	5	0	4,98	0	44,82
sare		0,2	0,2	0	0	0	0

Legume proaspete cu ceapa si ulei	50						
Rosii		52	50	0,03	0,00	0,24	1,01
Ceapa uscate		12	10	0,17	0,02	0,95	4,20
Ulei de floare soarelui		3	3		2,81		26,16
Compot din mere	150						
mere proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							261,73
Măr copt	75						
Măr		75	75	0,3	0	8,48	35,1
Covrig impletit scolaresc	50						
Faina de grau		30	30	3,09	0,3	21,76	106,72
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Drojii		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
Suc, 100 % natural	150	150	150	0,3	0	16,5	69
Cina							338,26
Cartofi copti (prelucrarea termice)	150/ 10						
Cartofi		219	153	3	0,6	25,05	123
Ulei		5	5		4,90		45,00
brânză tare cu 45% grăsime		10	10	2,00	2,30	0,00	28,4
Lapte fiert	150						
lapte de vaci 2,5%		160	160	3,08	2,75	5,17	57,2
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Energia totală zilnică (kcal)				42,73	45,72	194,82	1325,19

ZIUA 7

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3 - 4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							310,82
Terci de orz cu unt	150						
crupe de orz		25	25	2,97	0,25	16,58	88,36
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
zahăr		4	4	0,00	0,00	3,99	15,67
Tartină cu brânză tare	20/10						
brânză tare cu 45% grăsime		10	10	2,00	2,30	0,00	28,40
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Cacao cu lapte	150						
praf de cacao		3	3	0,00	0,72	0,51	8,52
lapte de vaci 2,5%		100	100	2,80	3,20	4,70	58,80
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Gustare de dimineață	100						71
Fructe proaspete (mere fudji)		114	100	0,4	0	19,10	71,0
Prânz							480,36
Supă țărănească	150						
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59
varză		70	64	0,47		3,2	18,35
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,98		26,82
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeță		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Pește "Macrou " coapte cu legume	50/50						
pește macrou		87	80	13,28		1,76	68,6
ceapă		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6

morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Paste făinoase fierte	70						
Paste făinoase integrale		25	25	2,50	0,33	18,50	93,30
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Salată din sfeclă	50						
sfeclă fiartă		63	45	0,765	0	4,86	22,5
caise		5	5	0,08	0,14	4,15	17,95
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				0
semințe de in		1	1	0,18	0,42	0,01	4,59
Limonadă	150						
lămâi		12	10	0,11	0,03	0,93	4,43
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Gustare de după-amiază							257,26
Pateu cu brinza de vaci 9%	60						
Faina de grau		32	32	3,2	0,32	23,36	111,56
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		6	6	0,04	4,92	0,06	44,88
Ou de gaina		30	26	3,39	2,61	0,26	37,32
Drojii		0,08	0,08	0,01	0	0,01	0,08
brânză de vaci 9%		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
Ceai cu zahăr	150						
Ceai		2	2				0
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Cina							303,77
Pirjoală din carne de curcan	50						
Carne de curcan		50	37	8,75	0,14	0	59,5
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Pâine de grâu		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
Terci viscos din ovăz	100						
Ovăz		28	28	2,97	0,25	16,58	88,56
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Ceai	150						
ceai de erburi		0,2	0,2	0,004		0,138	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				43,96	49,07	185,28	1352,21

ZIUA 8

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3 - 4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							260,02
Terci cu crupe de griu si seminte	150						
Crupe de griu		22	22	2,26	0,22	15,53	73,26
Lapte 2,5%		100	100	3	2	5	52
Seminte (in,susan,floarea soarelui)		3	3	1	1,7	0,83	32,9
zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Lapte fiert	150						
lapte de vaci 2,5%		160	160	3,08	2,75	5,17	57,2
Gustare de dimineață	100						89
Fructe proaspete sezoniere (banane)		143	100	1,00	0,30	22,02	89,00
Prânz							477,74
Supă sfecolnic	150						
Sfecla		63	50	0,69		4,41	17,54
Morcov		22	20	0,28		1,6	7,06
Ceapă		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Pastă de rosii		5	5	0,27		0,75	4,25

ulei de floare soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
Piure de cartofi cu unt	70						
Cartofi		97	73	2	0,4	16	80
Sare iodată		0,3	0,3				
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
Perisoare in sos de legume	90						
Carne de pasare		55	55	13,86	0,72		66,60
Ceapa		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ou		5	5	0,63	0,58	0,04	7,85
Pesmeti din piine		5	5	0,14	0,02	0,82	4,10
Lapte 2,5 %		15	15	0,58	0,50	0,96	10,80
Morcov		12	10	0,13	0,01	0,69	3,50
Suc de tomate		15	15	0,72		2,37	11,85
Ceapa		10	8	0,11	0,02	0,66	3,28
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Salată verde cu castraveți	50						
varză		27	25	0,45	0,03	1,35	7,42
castraveți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc de mere fără adaos de zahăr	150	150	150	0,1	0,1	11,7	48,1
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							270,2
Biscuiti / Covrigei achizitionali	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Lapte fiert 2,5%	150	160	160	3,08	2,75	5,17	57,2
Cina							321,00
Terci cu crupe de cereale / de grau	100						
Crupe de grau		22	22	2,26	0,22	15,53	73,26
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Fileu de pui fiert	30						
Fileu de pui		50	50	10,48	4,44	3,02	59,98
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt si brânză tare	20/5/20						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,40
Ceai cu zahar si lămâie	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				60,00	45,90	198,44	1328,96
ZIUA 9							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3 - 4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							309,79
Budincă din crupe de orez si brânză de vaci	150						
brânză de vaci		45	45	7,20	14,10	0,90	90,45
crupă de orez		15	15	1,08	0,28	9,85	40,24
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27,00
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,70	1,75	18,20
caise		18	17	0,91	0,05	8,93	37,63
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai de erburii	150						

ceai erburi		1	1				
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Gustare de dimineață	100						33,00
Fruite proaspete (mandarine)		135	100	0,8	0	7,50	33,0
Prânz							475,30
Morcov sotat cu unt	50						
Morcov		50,0	40,0	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Borș roșu	150						
Sfeclă		65	47	0,75	0,05	4,48	21,37
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59
Ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floare soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
Roșii		11	10	0,06		0,4	1,72
Carne de pui cu cartofi înăbușiți	50/70						
Carne de pui		75	75	16,47	7,02	4,68	94,2
Cartofi		97	73	2	0,4	26	58,4
Ceapă		10	8	0,14		0,8	3,53
Morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
Țelină		10	7	0,35	0,36	3,8	2,8
Pastă de rosii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,97		35,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Compot din fructe uscate	150						
Mere uscate		10	10	0,22	0,01	5,90	23,10
Prune uscate		10	10	0,23	0,07	5,75	23,10
Lamiie		1	1	0,01		0,03	0,16
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10
Gustare de după-amiază							265,67
Chec de fructe și semințe	80						
făină de grâu integrală		32	30	3,09	0,27	32,26	103,83
ouă		6	5	0,635	0,575	0,35	9,115
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
semințe de susan		4	4	0,82	2,45	1,48	27,25
Cacao cu lapte	150						
praf de cacao		3	3	0,00	0,72	0,51	8,52
lapte de vaci 2,5%		150	150	4,5	3	10,5	78
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Cina							297,92
Omleta din ou de gaina (categoria extra) cu cascaval	50						
Ouă de gaina (categoria extra)		60	50	6,79	5,22	0,52	74,65
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,30	0,2	0,50	3,20
ulei nerafinat		8	8	0,00	7,98	0,00	71,82
brânză tare cu 45% grăsime		10	10	2,50	2,60	0,00	33,60
Terci viscos din grau	100						
Crupe de grau		25	25	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Ceai cu zahăr si lămâie	150						
ceai de erburi		0,2	0,2	0	0	0,14	0,57
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
zahăr		2	2	0	0	1,99	7,96
Energia totală zilnică (kcal)				49,50	47,30	180,13	1381,68

ZIUA 10

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3 - 4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							268,95
Terci de orez cu lapte și unt	150						
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
orez		25	25	1,75	0,13	19,33	85,41
zahăr		4	4	0,00	0,00	3,99	15,67
Tartină cu brânză tare	20/20						
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,80
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai de erburii	150						
ceai de erburii		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	100						71
Fructe proaspete (mere fudji)		114	100	0,4	0	19,10	71,0
Prânz							488,44
Supă de cartofi cu fasole	150						
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		10	10	2,11	0,12	4,24	26,48
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci viscos din grâu	70						
Grâu		25	25	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
Guleas cu carne de bovina	50						
Carne de bovina		76,0	75	14,56	6,16	4,2	83,3
Ceapă		8,0	6	0,06	0,01	0,28	1,64
Morcov		7	7	0,61	0,47	0,05	6,75
Faina de griu		15	15	0,1	1,5	10,9	53,7
Ulei de floarea soarelui		5	5		4,98		44,82
Castraveți		21	20	0,16	0,00	0,60	3,04
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Compot din fructe	150						
Mere		50	45	0,18		4,97	20,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Gustare de după-amiază							269,25
Salată de măr cu țelină nuci și stafide	120						
măr		120	96	1,15	0,46	10,27	50,88
țelină		17	15	0,225	0,045	1,38	6,82
stafide		6	6	0,80	0,04	3,96	15,84
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,82
Chifla cu scortisoara	80						
Faina de grau integrala		32	30	3,09	0,27	32,26	103,83
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
lapte 2,5 %		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
drojdie		1,2	1,2	0,09	0,03	0,21	1,30
Cina							294,68
Coltuși lenoși cu brânză de vaci	75						
Faina de grau integrala		20	20	2,06	0,22	13,78	66,80
brânză de vaci 9%		55	55	8,78	5,00	1,10	110,35
Ou de gaina (categoria extra)		10	10	1,27	1,09	0,07	15,70
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
Tartină cu unt	20/5						

Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai cu zahăr si lămâie	150						
ceai de erburii		0,2	0,2	0	0	0,14	0,57
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
zahăr		2	2	0	0	1,99	7,96
Energia totală zilnică (kcal)				43,78	36,42	169,63	1392,32

Tipul	Unitate	Proteine	Carbhidrați	Grăsimi	Calorii
1	100g	10,0	20,0	10,0	200
2	100g	15,0	30,0	15,0	300
3	100g	20,0	40,0	20,0	400
4	100g	25,0	50,0	25,0	500
5	100g	30,0	60,0	30,0	600
6	100g	35,0	70,0	35,0	700
7	100g	40,0	80,0	40,0	800
8	100g	45,0	90,0	45,0	900
9	100g	50,0	100,0	50,0	1000
10	100g	55,0	110,0	55,0	1100
11	100g	60,0	120,0	60,0	1200
12	100g	65,0	130,0	65,0	1300
13	100g	70,0	140,0	70,0	1400
14	100g	75,0	150,0	75,0	1500
15	100g	80,0	160,0	80,0	1600
16	100g	85,0	170,0	85,0	1700
17	100g	90,0	180,0	90,0	1800
18	100g	95,0	190,0	95,0	1900
19	100g	100,0	200,0	100,0	2000
20	100g	105,0	210,0	105,0	2100
21	100g	110,0	220,0	110,0	2200
22	100g	115,0	230,0	115,0	2300
23	100g	120,0	240,0	120,0	2400
24	100g	125,0	250,0	125,0	2500
25	100g	130,0	260,0	130,0	2600
26	100g	135,0	270,0	135,0	2700
27	100g	140,0	280,0	140,0	2800
28	100g	145,0	290,0	145,0	2900
29	100g	150,0	300,0	150,0	3000
30	100g	155,0	310,0	155,0	3100
31	100g	160,0	320,0	160,0	3200
32	100g	165,0	330,0	165,0	3300
33	100g	170,0	340,0	170,0	3400
34	100g	175,0	350,0	175,0	3500
35	100g	180,0	360,0	180,0	3600
36	100g	185,0	370,0	185,0	3700
37	100g	190,0	380,0	190,0	3800
38	100g	195,0	390,0	195,0	3900
39	100g	200,0	400,0	200,0	4000
40	100g	205,0	410,0	205,0	4100
41	100g	210,0	420,0	210,0	4200
42	100g	215,0	430,0	215,0	4300
43	100g	220,0	440,0	220,0	4400
44	100g	225,0	450,0	225,0	4500
45	100g	230,0	460,0	230,0	4600
46	100g	235,0	470,0	235,0	4700
47	100g	240,0	480,0	240,0	4800
48	100g	245,0	490,0	245,0	4900
49	100g	250,0	500,0	250,0	5000
50	100g	255,0	510,0	255,0	5100
51	100g	260,0	520,0	260,0	5200
52	100g	265,0	530,0	265,0	5300
53	100g	270,0	540,0	270,0	5400
54	100g	275,0	550,0	275,0	5500
55	100g	280,0	560,0	280,0	5600
56	100g	285,0	570,0	285,0	5700
57	100g	290,0	580,0	290,0	5800
58	100g	295,0	590,0	295,0	5900
59	100g	300,0	600,0	300,0	6000
60	100g	305,0	610,0	305,0	6100
61	100g	310,0	620,0	310,0	6200
62	100g	315,0	630,0	315,0	6300
63	100g	320,0	640,0	320,0	6400
64	100g	325,0	650,0	325,0	6500
65	100g	330,0	660,0	330,0	6600
66	100g	335,0	670,0	335,0	6700
67	100g	340,0	680,0	340,0	6800
68	100g	345,0	690,0	345,0	6900
69	100g	350,0	700,0	350,0	7000
70	100g	355,0	710,0	355,0	7100
71	100g	360,0	720,0	360,0	7200
72	100g	365,0	730,0	365,0	7300
73	100g	370,0	740,0	370,0	7400
74	100g	375,0	750,0	375,0	7500
75	100g	380,0	760,0	380,0	7600
76	100g	385,0	770,0	385,0	7700
77	100g	390,0	780,0	390,0	7800
78	100g	395,0	790,0	395,0	7900
79	100g	400,0	800,0	400,0	8000
80	100g	405,0	810,0	405,0	8100
81	100g	410,0	820,0	410,0	8200
82	100g	415,0	830,0	415,0	8300
83	100g	420,0	840,0	420,0	8400
84	100g	425,0	850,0	425,0	8500
85	100g	430,0	860,0	430,0	8600
86	100g	435,0	870,0	435,0	8700
87	100g	440,0	880,0	440,0	8800
88	100g	445,0	890,0	445,0	8900
89	100g	450,0	900,0	450,0	9000
90	100g	455,0	910,0	455,0	9100
91	100g	460,0	920,0	460,0	9200
92	100g	465,0	930,0	465,0	9300
93	100g	470,0	940,0	470,0	9400
94	100g	475,0	950,0	475,0	9500
95	100g	480,0	960,0	480,0	9600
96	100g	485,0	970,0	485,0	9700
97	100g	490,0	980,0	490,0	9800
98	100g	495,0	990,0	495,0	9900
99	100g	500,0	1000,0	500,0	10000
100	100g	505,0	1010,0	505,0	10100