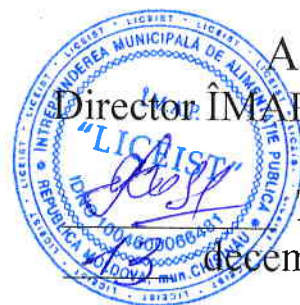




APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”

Ana Pascal
decembrie 2021

MENIU-MODEL

**pentru cinci zile pentru alimentatia cu pranzuri
a persoanelor social vulnerabile din municipiul Chisinau, anul 2022**

Ziua 1

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
TOTAL, valoarea energetica, calorii						1678.03
Salată din cartofi		200				169.14
Cartofi fierti	200		2.88	0.14	27.36	115.2
Ulei de floarea soarelui nerafinat	6		0	5.94	0	53.94
Rasolnic ca la Leningrad cu carne de găină		250/50				224.85
orez	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10
carne de gaina	75		11.7	4.95	3.38	66.94
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	6		0,09	0	0,48	2,12
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Smântână prelucrată termic	10		0.28	2,00	0,32	20,00
Pârjoală din fileu de pui		100/10				336.46
fileu	86		17,89	7,57	5,16	102,34
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10,0		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	16		1,30	0,19	7,68	42,72
pesmeți	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Terci din orez		200				298.08
Crupe de orez	68		4,91	1,35	42,41	245,72
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		40,00	3,28	3,80	29,60	170,40

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Ziua 2

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
TOTAL, valoarea energetica, calorii						1557.75
Salată din castraveți, tomate și ceapă		200				121,69
Castraveți proaspeti	100		0,74	0	2,79	11,16
Tomate proaspete	100		0,57	0	3,99	17,10
Ceapă verde	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Ciorbă cu sfeclă, smântâna, carne de pui		250/50/20				160.57
Sfecla	37		0.5	0	3.2	12.73
Cartofi	65		0.94	0.05	8.89	37.4
Carne de pui	70		10.92	4.62	3.15	62.48
morcov	12.5		0.13	0.01	0.7	4.1
ceapa	9		0.13	0	0.72	3.18
Paste de tomate	4		0.02	0	0.16	0.68
Smantina 15%, prelucrată termic	20		0.56	4	0.64	40.0
Carne de vită inabusita cu unt		100/10				351,45
Carne de vita	166		25,15	8,72	0	186,75
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Piureu de cartofi		150/10				188,02
cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5%	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Bautura de lamâie	200					25.51
zahăr		5			4.95	20.29
lămîie		18	0.18	0.05	1.62	5.22
Iaurt neindulcit 2,6 %		400	8,00	12,00	16,00	200,00
struguri		200	1.21	0.35	31.32	120.01
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chifla achizitionata		1/50	5.0	0.80	25.0	128.0

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Ziua 3

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
TOTAL, valoarea energetica, calorii						1624.33
Salată din varză pr., măr, mazăr		200				223,99
Varză proaspătă	163,0		1,04	0	7,04	40,42
ceapă	24		0,34	0	1,92	8,47
morcov	25,0		0,26	0,02	1,40	8,20
Mazăre verde conservată prelucrata termic	30,0		1,50	0,06	3,90	12,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Semințe de susan	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Supă cu cartofi și orez si fileu		250/50				183.68
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
Fileu de pui	75		10.4	4.4	3.0	59.5
Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert		100/10				193.80
Fileu de găină fiert	100		20.8	8.8	6.0	119.0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.80
Terci din hrișcă		200				364,76
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124.60
banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60
pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine alba	50		4,50	1,50	24,00	129,00
Chifla cu stafide fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/70	7.0	1.12	35.0	179.0

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 4

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
TOTAL valoarea energetica, calorii						1670.23
Vinegret din legume		200				228,62
sfeclă	38,40		0,52	0	3,32	13,20
morcov	25,0		0,26	0,02	1,40	8,20
cartofi	55,0		0,80	0,04	7,52	31,68
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	66,6		0,66	0,14	2,0	8,0
ceapă	35,80		0,52	0	2,86	12,64
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,9	0	89,90
Seminte de floarea soarelui	10		2,0	7,0	1,0	65,0
Supă de cartofi și tăței din faina integrala de casă cu carne de pui		250/50				193.49
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăței din faina integrala de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12		0,17	0	0,96	4,23
pastă de roșii	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Gulaș din carne de bovină		100/75				223.80
carne de bovină	133.3		20,19	7,00	0	149,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.60		0,03	4,59	0,05	41,89
ceapă	24		0,34	0	1,92	8,47
pastă de tomate	5.3		0,29	0	0,80	4,51
făină de grâu	5.3		0,53	0,05	3,87	18,97
Mazăre fiartă		200				339.80
Mazăre uscata	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200	0,40	0	22,00	147.3
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10				9,9	34.8
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/60	6,10	1,80	47,7	192,0
Fructe proaspete		200	0.70	0	19.88	82.72
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Ziua 5

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
TOTAL valoarea energetica, calorii						1568.65
Salată din sfecla fiarta, prune si nuci		200				209,49
Sfecla fiarta	144		1,96		12,44	49,54
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Prune uscate f/sâmburi	20		0,34	0,14	12,60	50,0
Nuci	10		2,0	7,0	1,0	65,0
Supă din cartofi cu arpacas si cu fileu		250/50				193.63
cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12		0,17		0,96	4,23
fileu	50		10,40	4,40	3,00	59,50
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2.5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		100/60				251.99
Peste	173		16,76	4,63	0	143,97
ceapa	20		0,29	0	1,60	7,06
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
morcov	20		0,21	0,02	1,12	6,56
ardei dulce	20		0,15	0	0,90	4,50
Mamaliguta		200				269.02
Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Kaki		200	1.02	0.34	31.62	119.62
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		40,00	3,28	3,80	29,60	170,40

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic