

COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Eudochia Tcaj



11 / 12 2019

APPROBAT

Şef DEȚS sec. Buicani

Din Ion Vrînceanu



[Handwritten signature]

2019

MENIU - MODEL

pentru copiii din instituțiile de educație timpurie din sectorul Buicani pentru anul 2019 – 2020
Sezon (iarnă – primăvară)

Meniuri model pentru copii din instituțiile de educație timpurie (3-7ani)
 cu regim de activitate de 12-24 ore
 din sectorul Buiucani pentru anul 2019 - 2020
 Sezon (iarnă - primăvară)

PRIMA ZI - LUNI

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Terci din mei cu dovleac/stafide/mă/seminte:								
	mei	180	235	190	6,82	7,42	45,03	270,57
	dovleac		30	29,7	3,27	1,25	21,68	112,27
	stafide		50	35	0,35		2,1	9,1
1	lapte 2.5%		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	zahăr		130	100	3	2	5	52
	unt 72,5%		10	10				34,8
			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu lămâie:								
2	lămâie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	zahăr		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		10	10			9,9	34,8
			0,2	0,2				
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40/10/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	unt 72,5%		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I			301,2	253	10,15	16,1	74,49	487,84
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52		15	62
2								
Prânz								
Salata de legume de sezon:								
	varză/broccoli/sfecla	50	82	68,4	0,75	2	3,12	34,87
	morcov		50	42	0,4		1,2	6,8
	ceapă/praj/tulpină de țelină		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei nerafinat		10	8,4	0,14		0,8	3,53
			2	2		1,98		17,98
Supă cu boabă și smântână :								
	smântână 15%	200	178	117	7,6	5,39	26,84	174,15
	fasole/ linte/mazăre		10	10	0,28	2	0,32	20
			15	14	5,47	0,25	13,43	75,37

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	cartofi		120	64	1,08	0,05	10,26	43,2
	morcovi		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei		3	3		2,97		26,97
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	Sare		2	2				
	roșii proaspete		5	4,75	0,03		0,2	0,86
3	Cartofi copti cu legume cu carne de pui:	200	327	256	25,79	16,4	33,17	287,76
	carne de pui		110	100	22,88	9,68	6,6	130,9
	cartofi		160	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	ceapă/praj/tulpină de țelină		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	telina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei		3	3		2,97		26,97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Suc fructe cu aditivi și zahăr 50/100 ml	150	150	150	0,3		16,5	69
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul		787	641	38,94	25,3	103,63	694,78
Gustarea								
1	Tartina cu magiun/nuci, migdale	40/15/10	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale		10	10	2	7	1	65
	Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%/iaurt Maxival	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea	200	295	295	14,07	10,6	49,24	424,6
Cina								
	Papanasi din brânză de vaci cu morcov/semințe/stafide:	200	229	216	22,64	17	43,87	477,74
	brânză 5%		100	100	16	9	1	201
	morcov		55	44	0,57	0,04	3,08	18,04
	crupe de gris		12	11,94	1,35	0,08	8,72	40,95
	făină de grâu		30	30	3	0,3	21	107,4
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ulei		3	3		2,97		26,97
	Lapte cu cacao							
	lapte 2.5%	200	162	160	5,4	3,6	18,9	128,4
2	cacao		150	150	5,4	3,6	9	93,6
	zahăr		2					
3			10	10			9,9	34,8
	Total Cina							
			391	376	28,04	20,6	62,77	606,14
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI				91,72	72,6	305,13	2275,36

ZIUA A DOUA-MARTI

		Dejun							
Terci de grâu/arnăuță cu lapte și semințe		200	201	201	10,08	13,6	35,37	303,31	
	crupe de grâu		30	29,7	3,56	0,3	19,9	106,03	
1	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78	
	zahăr		7	7			6,93	24,36	
	semințe		10	10	2	7	1	65	
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Cacao cu lapte	200	162	160	4,5	3	17,4	112,8	
2	Cacao		150	150	4,5	3	7,5	78	
	zahăr		2						
	Tartina cu unt și brânză tare		10	10			9,9	34,8	
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40/10/13	63	62,5	6,54	12,1	19,29	230,02	
3	brânză tare 45%		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	unt 72,5%		13	12,48	3,24	3,37		48,42	
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	Total Dejunul I		426	423	21,12	28,6	72,06	646,13	

II Dejun

1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62
---	---	-----	-----	-----	------	------	----	----

Prânz

1	Legume proaspete/broccoli/conopidă/ardei/roși:	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână 15%:	200	238	185	3,48	5,18	23,04	141,58
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	sfeclă		50	40	0,68		4,32	17,2
	varză		45	36	0,29		1,94	11,16
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
		tomate în sos		5	5	0,05	0,02	0,15	0,9
		ulei		3	3		2,97		26,97
		verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
		sare		2					
		smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
3		Piaf cu piept de pui:	75/130	196	178	20,56	17,9	29,6	308,74
		piept de pui		110	100	17,6	7,25	4,95	98,17
		orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71	108,41
		unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
		ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
		morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
		țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
		roși în suc		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95
		unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
		ulei		4	4		3,96		35,96
4		Compot din fructe proaspete/ uscate	200	65	58,4	0,19	0	15,37	57,55
		fructe proaspete		55	48,4	0,19		5,47	22,75
		zahăr		10	10			9,9	34,8
5		Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
		Total Prânzul				29,1	24,6	93,41	642,45
Gustare									
1		Chiflă cu stafide/magiun /seminte/dovleac:	65	101	97,7	6,77	7,54	45,37	275,48
		făină		45	45	4,5	0,4	3,5	150
		lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
		ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
		zahăr		5	5			4,95	17,4
		unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
		ulei		2	2		1,98		17,98
		stafide		15	15	0,26	0,11	9,45	37,5
		seminte de susan		5	3	0,6	2,1	0,3	19,5
		drojdii		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
		lapte 2.5%	200	200	200	6	4	17,92	131,84
2		lapte 2.5%		200	200	6	4	10	104
								7,92	27,84
		Total Gustarea				12,77	11,5	63,29	407,32

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
----------	---------------------	----------------------	--------------	-------------	----------------	--------------	---------------	----------------------------

Cina

Ou fiert cu tocana din legume:								
	ouă de găină de categorie «Exstra»	200	298	221	8,59	8,22	54,03	163,86
	conopidă/varză		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	ceapă		120	80	0,16	0,08	40	20
	morcov		10	8,4	0,14		0,8	3,53
1	cartofi		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	țelină		50	36	0,72	0,04	6,9	28,8
	roșii în suc		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	ulei		10	10	0,1	0,04	0,3	1,8
	unt		4					
	sare		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	Ceai cu lămâie		1					
2	ceai	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	lămâie		0,2	0,2				
	zahăr		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	10	10			9,9	34,8
Total Cina								
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI								
11,86 8,71 19,2 106,8								
75,37 73,7 327,16 2064,23								

ZIUA A TREIA - MIERCURI

Dejun

Terci de ovăz cu lapte/dovleac/stafide :								
	crupe de ovăz	200	236	221	7,84	7,73	32,9	202,72
	lapte 2.5%		25	24,98	2,97	1,45	16,33	61,44
1	zahăr		150	150	4,5	3	7,5	78
	dovleac		7	7			6,93	24,36
	unt 72,5%		50	35	0,35		2,1	9
	Ceai cu lămâie		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	lamâie	200	200	200	0,03	0,01	10,17	35,67
	ceai		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		0,2	0,2				
	Tartina cu unt		10	10			9,9	34,8
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	unt 72,5%	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I								
11,17 16,4 62,36 419,99								

N d/o	Denumirea bucatelor	II Dejun						Valoarea calorica, kcal
		Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62
Prânz								
Salată din legume proaspete:		50	77	58	1,33	2,17	5,08	37,22
1	varză		50	36	0,92		1,94	11,16
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	telina		5	3,75	0,18	0,18	1,9	1,4
	ceapă/praj		5	4,2	0,07		0,4	1,76
	ulei nerafinat		2	2			1,98	17,98
	Supă cu perișoare din carne de pui și smântână:	200	268	221	13,74	9,29	35,04	242,25
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		120	84	1,73	0,08	16,42	69,12
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
2	sare		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei		2	2				
	tulpina telina		3	3			2,97	26,97
	brocoli/mazare verde		10	10				
	perișoare:		10	10	1	0,13	7,4	36
	carne de pui		30	25	0,4		1,4	8
	ceapă		40	40	8,32	3,52	2,4	47,6
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	grîș		5	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	5		5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06
3	Carne de pui cu cartofi înăbușiți	200	339	254	22,55	12	33,57	247,21
	carne de găină		125	93,75	19,5	8,25	5,63	111,56
	cartofi		160	115	2,3	0,12	21,89	92,16
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapa/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	radacina patrunjel		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roși în suc		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei		6	6			5,94	53,94
4	ardei dulce/tulpină țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	Compot din fructe uscate/proaspete:	180	180	24	0,25	0,1	19,35	72,3
4	fructe uscate		15	14	0,25	0,1	9,45	37,5
	zahăr		10	10			9,9	34,8

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
5		Pâine de seară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul						42,37	25,1	117,04	727,98

Gustare

		40/15/10	65	65	5,61	7,63	21,04	204,8
Tartina cu magiun și semințe								
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
magiun			15	15	0,37	0,15	0,84	33
semințe/ migdale/miez de nucă			10	10	2	7	1	65
1								
2	<i>Chefir/iaurt natural</i>							
Total Gustarea		200	200	200	6	0,1	6	92
					11,61	7,73	27,04	296,8

Cina

		200	187	185	17,79	20,8	33,67	451,26
Budincea din brânză de vaci cu stafide / fructe /semințe:								
brânză 5%			100	100	16	9	1	201
ouă de găină de categorie «Exstra»			15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,67
lapte 2.5%			20	20	0,6	0,4	1	10,4
zahăr			10	10			9,9	34,8
paste			20	20	2	0,26	14,8	72
unt 72,5%			4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
ulei			3	3	2,97			26,97
stafide			10	10	0,17	0,07	6,3	25
semințe de susan			5	5	1	3,5	0,5	32,5
Cacao cu lapte								
cacao		200	200	190	5,4	3,6	18,9	128,4
lapte 2.5%			2	2				
zahăr			180	180	5,4	3,6	9	93,6
3			10	10			9,9	34,8
Total Cina					23,19	24,4	52,57	579,66
					88,86	73,9	274,01	2086,43

TOTAL ZIUA A TREIA - MIERCURI

ZIUA A PATRA - JOI

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Dejun									
Terci de orz cu lapte și semințe:			200	196	196	9,31	13,6	37,35	289,89
		lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
1		crupe de orz		25	24,5	2,79	0,33	21,88	92,61
		unt 72.5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
		semințe		10	10	2	7	1	65
		zahăr		7	7				
Lapte cu cacao			200	192	192	5,4	3,6	18,9	128,4
2		lapte 2.5%		180	180	5,4	3,6	9	93,6
		cacao		2	2				
		zahăr		10	10			9,9	34,8
Tartina cu unt și brânză cu cheag tare:			40/10/13	63	62,8	6,54	12,1	67,71	181,6
3		pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
		brânză tare 45%		13	12,8	3,24	3,37	48,42	
		unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I						21,25	29,3	123,96	599,89
II Dejun									
1 Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)			150	150	132	0,52		15	62
Prânz			150	132	132	0,52	0	15	62
1									
Supă țărănească cu smântână:			200	188	146	4,01	6,21	19,94	148,21
		smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
		cartofi		120	84	1,08	0,05	10,26	43,2
		ceapa		10	8,4	0,14		0,8	3,53
		morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
		verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
2		ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
		orez/arpacas/mazăre verde		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
		roși proaspete/tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
		ulei							
		sare		3	3			2,97	26,97
				2	2				
Pârjoală coaptă cu varză înăbușită:			75/120	338	275	18,58	18	12,65	300,81
		carne de bovină/pui:		110	75	16,66	5,77	0	123,75
		grîș		5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
			Total Cina			17,34	16,5	53,5	432,88
			TOTAL ZIUA A PATRA - JOI			68,45	74,5	290,99	1864,83

ZIUA A CINCEA - VINERI

Dejun

Paste cu lapte:		200	187	187	7,03	7,43	32,98	229,76
paste			25	25	2,5	0,33	18,5	90
1 lapte 2,5%			150	150	4,5	3	7,5	78
unt 72,5%			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
zahăr			7	7			6,93	24,36
Cacao cu lapte		180	180	180	4,5	3,6	9	93,6
lapte 2,5%			180	180	4,5	3	7,5	78
zahăr			10	10			9,9	34,8
Cacao cu lapte			2	2				
Pâine cu unt :		40/10/12	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72,5%			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					14,83	19,7	61,27	504,96

II Dejun

1 Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)		150/10	150	132	0,52		15	62
seminte (miez de nuca, migdale)			10	10	2		7	65
			160	142	2,52		7	127

Prânz

1 Legume proaspete/murate:		50	50	47,5	0,29		2	8,55
Ciorbă cu conopidă, și smântână:		200	208	159	3,78	5,57	40,92	127,3
cartofi			100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
conopidă			50	40	0,8	0,04	20	10
ceapă			10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ulei			3	3		2,97		26,97
smântână 15%			10	10	0,28	2	0,32	20
radalina patrunjel/tulpina telina			10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18
țelină			10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
verdeată			3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare			2					
Pește copt cu legume și mămăligă:		75/130	240	164	17,7	14,1	36,88	368,08
pește			150	75	12,11	3,35		104,03

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
3	ulei		6	6		5,94		53,94
	tomate în sos		5	5	0,27		0,75	4,25
	ardei		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	porumb		30	34,83	3,48	1,39	23,33	113,18
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	făină		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Suc de roșii/fructe:	150	150	150	0,3	0	0	0,69
	suc de roșii		150	150	0,3			0,69
5	Pâine de seară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				26,57	21,2	103,8	633,62
Gustare								
1	Lapte 2.5%	200	200	200	6	4	10	104
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
	Total Gustarea				8,2	4,6	25,8	168
Cina								
	ou fiert/ omeletă cu piure din cartofi/legume proaspete	100/60/45	299	242	10,23	9,12	25,1	215,31
	cartofi		160	115	2,3	0,12	21,89	92,16
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lapte 2.5%		25	25	0,75	0,5	1,25	13
1	ouă de găină de categorie «Exstra»	60	60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	broccoli/conopida/ varza/ sfecla,		50	45,5	0,37		1,4	5,58
	Ceai cu lămâie:	200	19,2	17,6	0,02	0,01	15,07	52,9
	lămâie		4	2,4	0,02	0,01	0,22	0,7
2	zahăr		15	15			14,85	52,2
	ceai		0,2	0,2				
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				13,49	9,61	59,37	375,01
	TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI				63,61	55,1	265,24	1743,59

ZIUA A ȘASEA - LUNI

Dejun

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Terci din ovăs cu dovleac/stafide/măr/seminte:									
			200	210	165	6,95	7,84	26,75	172,23
1		crupe de ovăs		25	24,6	3,57	1,74	19,6	73,73
		lapte 2.5%		130	100	3	2	5	52
		unt 72.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
		dovleac/stafide/măr 50/50/10		50	35	0,35		2,1	9,1
2		Ceai cu lămâie	200	15,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
		lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
		ceai		0,2	0,2				
		zahăr		10	10			9,9	34,8
3		Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
		pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
		unt 72.5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
		Total Dejunul I		10,28	16,5	56,21			389,5

II Dejun

1		Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52		15	62
---	--	---	------------	------------	------------	-------------	--	-----------	-----------

Prânz

1		Legume proaspete:	50	50	46,5	0,37		1,4	5
		Ciorbă cu paste și smântână	200	153	121	3,73	5,29	24,78	152,57
		cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
		paste fainoase		10	10	1	0,13	7,4	36
		morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2		tomate în sos	10	10	8,4	0,14		0,8	3,53
		ulei		5	5	0,27		0,75	4,25
		smântână 15%		3	3		2,97		26,97
		verdeață		10	10	0,28	2	0,32	20
		sare		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
		2		2	2				
		tocană din legume cu carne de pui	140/70	357	243,4	20,47	14,65	28,66	254,55
		carne de pui		110	50	17,6	7,26	4,95	98,17
		cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
		ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
		morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
		tomate		20	19	0,11		0,8	3,42
3		radaina patrunjel/tulpina telina		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	telina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	varză/păstăi		70	56	0,45		3,02	17,36
	ulei		7	7				62,93
4	Suc de fructe cu arome și zahăr 5g/100 ml	150	150	150	0,3		16,5	69
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				29,37	21,4	95,34	610,12

Gustarea								
1	Tartina cu magiun și semințe	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale		10	10	2	7	1	65
	Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea				14,07	10,6	49,24	424,6

Cina								
	Colțunași lenoși din brânză cu unt:	200	205	202	23,75	15,7	51,22	492,07
	brânză de vacă 5%		100	100	16	9	1	201
	făină de grâu		30	30	3	0,3	21,9	107,4
	grîș		10	9,8	1,69	0,1	10,9	51,19
	ouă		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
	zahăr		10	10				34,8
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	Lapte cu cacao	200	190	190	5,4	3,6	18,9	128,4
	zahăr		10	10				34,8
	lapte 2.5%		180	180	5,4	3,6	9	93,6
	Total Cina				29,15	19,3	70,12	620,47
	TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI				83,39	67,9	285,91	2106,69

ZIUA A ȘAPTEA - MARTI								
Dejun								
	Terci din arnaut cu lapte și semințe:	200	199	199	9,79	14,5	35,17	302,59
	crupe de arnaut		30	29,7	3,27	1,25	21,68	112,27
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
		seminte		10	10	2	7	1	65
		zahar		5	5				17,4
2		Ceai cu lamaie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
		ceai		0,2	0,2				
		zahar		10	10				
		lamaie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
		Tartină cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3		paine din faina de grau integrala fortificata cu acid folic si Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
		unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
		Total Dejunul I				13,12	23,2	64,63	519,86

II Dejun

1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	15	62
---	--	-----	-----	-----	------	----	----

Prânz

1	Legume proaspete	50	50	46,5	0,37	1,4	5	
	Bors cu sfeclă roșie/ciorbă din legume și smântână	200	203	161	3,46	5,5	23,46	126,51
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sfeclă/broccoli/conopidă		70	56	0,95		6,05	24,08
	telina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	ulei		3	3		2,97		26,97
	tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Carne înăbușită cu piure linte/mazăre/fasole/păstăi:	200	182	128	27,23	17,4	28,1	291,02
	piept de găină /vită		110	75	17,6	7,26	4,95	98,17
	linte/mazăre/fasole		40	24,75	9,1	3,9	21	124,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	tomate în sos		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei		3	3		2,97		26,97
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

N	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Compot din fructe uscate							
4	fructe uscate	200	25	24	0,25	0,1	19,35	72,3
	zahăr		15	14	0,25	0,1	9,45	37,5
			10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară							
		50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzului				35,81	24,5	96,31	623,83

Gustarea

Gustarea								
Șarlotă cu mere/chiflă cu stafide/seminte:								
	100	148	142	7,83	11,2	42,84	299,3	
mere		30	26,4	0,11		2,98	12,41	
făină de grâu		45	45	3,5	0,45	22	109	
lapte 2.5%		20	20	0,6	0,01	0,6	9,2	
ouă de găină de categorie «Extra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88	
zahăr		10	10			9,9	34,8	
unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44	
ulei		3	3		2,97		26,97	
seminte		5	5	1	3,5	0,5	32,5	
drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1	
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25	
2	Lapte 2.5%/iaurt natural	200	200	200	6	4	10	104
	Total Gustarea				13,83	15,2	52,84	403,3

Cina

Cina								
Cartofi înăbușiți cu legume, ou fiert :								
	180/60	286	226	9,67	10,8	26,37	233,92	
cartofi		170	122,4	2,45	0,12	23,26	97,92	
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
ouă de găină de categorie «Extra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65	
unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44	
ulei		3	3		2,97		26,97	
tomate		30	28,5	0,17		1,2	5,13	
2	Ceai	200	10,2	10,2	0	9,9	34,8	
ceai		0,2	0,2					
zahăr		10	10			9,9	34,8	
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				12,91	11,3	55,47	375,52
	TOTAL ZIUA A SAPTEA - MARȚI				76,19	74,2	284,25	1984,51

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Paste cu lapte:	200	184	184	7,02	6,61	30,99	215,32
	paste făinoase		25	25	2,5	0,33	18,5	90
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lapte 2,5%		150	150	4,5	3	7,5	78
2	Ceai cu lămâie:	200	17,2	15,2	0,03	0,01	12,15	42,53
	zahăr		12	12				
	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	Tartină cu unt :	40/10/12	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				10,35	15,3	62,43	439,45
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62
Prânz								
1	Legume proaspete broccoli/conopida/ ardei / rosii.	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	roși							
	ardei							
	Supă cu perișoare și smântână	200	233	187	12,23	9,59	20,63	181,36
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		120	82	2	0,07	10,36	44,3
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		1	1				
	ulei		3	3			2,97	26,97
	tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	Perișoare din carne	50						
	carne de pui		40	40	8,32	3,53	2,4	47,6
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	0,13	0,87	0,09	12,44	
grîș		5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06	

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Sare		1	1				
	Carne de găină cu sarmale lenoase	70/130	318	248	23,35	17,9	30,65	325,95
	carne de găină		125	93,75	19,5	8,25	5,63	111,56
	ceapă/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei		5	5		4,95		44,95
	tomate		5	5	0,27		0,75	4,25
	varză/conopidă		130	96	1		6	29,7
	orez		25	24,75	1,81	0,5	15,59	90,34
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Compot din fructe proaspete/uscate	200	68	61	0,19	0	18,34	67,94
	fructe proaspete/ uscate		55	48	0,19	0	5,47	22,7
	zahăr		13	13			12,87	45,24
5	Pâine de seară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				40,64	29	95,02	709,83
Gustarea								
1	Tartina cu magiun și semințe	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale		10	10	2	7	1	65
	Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea				14,07	10,6	49,24	424,6
Cina								
	Budincă din brânză cu fructe, stafide/semințe/ fructe uscate	180/15	217	212	20,1	16,8	40,67	437,13
	brânză de vacă 5%		100	100	16	9	1	201
	gris		15	14,93	1,69	0,1	10,9	51,19
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ulei		3	3		2,97		26,97
	dovleac		30	26,4	0,11		2,98	12,41
	stafide/susan		10	10	0,17	0,07	6,3	25

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	Cacao cu lapte	200	192	192	5,4	3,6	18,9	128,4
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	
	cacao		2	2				
	zahar		10	10			9,9	34,8
Total Cina					25,5	20,4	69,47	600,33
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					91,08	75,6	291,16	2236,21

ZIUA A NOUA – JOI

Dejun

Terci de orez cu lapte și fructe uscate/seminte:		200	227	227	6,74	7,69	34,28	252,72
	lapte 2.5%		180	180	4,5	3	7,5	78
	zahăr		7	7			6,93	24,36
1	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	fructe uscate/seminte		10	10	0,04		1,09	4,55
	orez		25	24,7	2,17	0,59	18,71	108,41
Cacao cu lapte		200	200	200	4,5	3	17,4	112,8
2	cacao		2	2				
	lapte 2.5%		180	180	4,5	3	7,5	78
	zahăr		10	10			9,9	34,8
Tartină cu unt și brinză tare:		40/10/12	74	73	9,3	14,9	19,29	271
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brinză tare 45%		12	11,52	3	3,11		44,7
			12	11,52	3	3,11		44,7

II Dejun

Fructe cproaspete (mere, banane, portocale, ect.)/seminte(nu		150/10	150	132	0,52		15	62
Prânz			150	132	0,52	0	15	62

Prânz

Legume proaspete/murate		50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
Supă din legume și smântână:		200	218	167	3,61	5,21	39,77	135,55
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		120	84	1,73	0,08	16,42	69,12
	varză/conopidă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	2	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
		verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
		sare		2	2				
		ulei		3	3		2,97		26,97
		tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
		Chiftetele din carne de bovină cu mămăligă	75/120	189	149	22,15	16,1	28,75	349
		carne de vită		110	75	16,66	5,77	0	123,75
		grîș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34,13
		ulei		5	5		4,95		44,95
		morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
		ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
		ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
		porumb		30	29,85	2,98	1,19	20	97
		unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
		<i>Limonada/suc cu aroma de Schkron 50/100 ml</i>	200	28	27	0,25	0,1	22,32	82,74
		lamile		15	14	0,09	0,03	0,81	2,61
		zahăr		13	13			12,87	45,24
		Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
		Total Prânzul				30,88	23	116,24	701,87
Gustare									
		Lapte	200	200	200	6	4	10	104
	1	lapte 2.5%		200	200	6	4	10	104
		Covrigel fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
		Total Gustarea				8,2	4,6	25,8	168
Cina									
		Pește copt cu legume înăbusite	200	333	245	14,37	9,78	29,48	263,12
		pește		100	60	9,6	2,8		83,22
		unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
		ulei		3	3		2,97		26,97
		conopidă/varză		70	56	1,12	0,05	2,8	14
		ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
		morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
		felină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	roșiți în suc		10	10	0,1	0,04	0,3	1,8
	faina		15	15	1,5	0,2	7,5	40
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	Sare :		1	1				
2	Ceai : zahăr ceai	200	17,2 12 0,2	15,2 12 0,2	0,03	0,01	12,15	42,53
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				17,64	10,3	60,83	412,45
	TOTAL ZIUA A NOUA - JOI				60,24	40,9	217,87	1389,02

ZIUA A ZECEA - VINERI

Dejun

Terci din hrișcă cu lapte și semințe:		200	202	202	9,98	14,7	33	306,63
	lapte 2.5%	150	150	150	4,5	3	7,5	78
	crupe de hrișcă	30	29,7	3,45	0,59	17,52	101,87	
1	zahar semințe	7	7	7		6,93	24,36	
	unt 72,5%	10	10	2	7	1	65	
	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
2	Cacao cu lapte	200	192	192	5,4	3,6	18,9	128,4
	lapte 2.5%	180	180	5,4	3,6	9	93,6	
	zahăr	10	10			9,9	34,8	
	cacao	2	2					
3	Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	Total Dejunul I				18,68	27	71,19	616,63

II Dejun

1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150/10	150	132	0,52		15	62
2			10	10	2	7	1	65
			160	142	2,52	7	16	127

Prânz

1	Salată din legume proaspete	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	sfeclă roșie		70	56	10,6		0,4	17,2
	mazăre verde		20	15	1	0,04	0,2	8

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ceapa/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei nerafinat		3					
	Supă cu orez și smântână:	200	168	116	3,47	5,37	25,59	159,86
	cartofi		120	72	1,73	0,084	16,4	69
	morcovi		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	arpacas		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	Pește copt cu legume cu piureu de cartofi:	70/130	390	266	16,92	13,3	34,97	351,76
	pește		150	75	12,11	3,35		104,03
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roși		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ardei/yelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei		6	6		5,94		53,94
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte 2.5%		25	25	0,75	0,5	1,25	13
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	faină		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	Suc de roșii/fructe	150	150	150	0,3	0	0	0,69
	suc de roșii/fructe		150	150	0,3			0,69
	Pâine de seară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				25,56	20,2	85,96	646,89
Gustare								
	Lapte	200	200	200	6	4	10	104
	lapte 2.5%		200	200	6	4	10	104
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate/ nuci/migdale	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Total Gustarea				8,46	6,85	32,2	231,8
Cina								

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Paste cu brînză tare și legume proaspete	150/50	120	117	8,58	8,58	35,54	264,68
1	brînză tare 45%		15	14,4	3,74	3,89		55,87
	unt 72,5%		45	45	4,5	0,59	33,3	162
	roșii proaspete/broccoli/conopidă.		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Ceai cu lămâie		55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	zahăr	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	lămâie		10	10			9,9	34,8
	ceai		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				11,85	9,07	64,91	407,15
	TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI				65,07	63,1	269,26	1964,47

Analiza aspectului calitativ al alimentației luna Noiembrie

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
		Bruto	Neto				
1	Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	80000,00	80000,00	6480,00	960,00	38400,00	213600,00
2	Pâine de seară	50000,00	50000,00	4500,00	1500,00	24000,00	129000,00
3	Făină de grâu, făină de grâu integrală	21000,00	21000,00	2100,00	210,00	15330,00	75180,00
4	Crupe și alte derivate a cerealelor integrale	45000,00	44689,40	4624,17	1115,03	29830,19	149407,69
	Hrișcă	5000,00	4950,00	574,20	99,00	2920,50	16978,50
	Orez	9000,00	8910,00	650,43	178,20	5613,30	32521,50
	Porumb	6000,00	5970,00	597,00	238,80	3999,90	19402,50
	Grâu	6000,00	5940,00	712,80	59,40	3979,80	21205,80
	Griș	6400,00	6368,00	719,58	44,58	4648,64	21842,24
	Ovăz	5600,00	5594,40	665,73	324,48	3658,74	13762,22
	Orz	3000,00	2997,00	278,72	32,97	2187,81	9260,73
	Mei	3000,00	2970,00	326,70	124,74	2168,10	11226,60
	Arpacăș	1000,00	990,00	99,00	12,87	653,40	3207,60
5	Paste făinoase	12000,00	12000,00	1200,00	156,00	8880,00	43200,00
6	Cartofi	220000,00	158400,00	3168,00	158,40	30096,00	126720,00
7	Legume	250500,00	203400,00	2518,85	111,55	24445,75	60497,00
	Dovleac (bostan)	10500,00	7350,00	73,50		441,00	1911,00
	Dovlecei	17000,00	12750,00	76,50	38,25	726,75	1530,00
	Varză	43000,00	34400,00	275,20		1857,60	10664,00
	Varză de pekin						
	Varză roșie						
	Ceapă	27500,00	23100,00	392,70		2194,50	9702,00
	Morcov	32500,00	26000,00	338,00	26,00	1820,00	10660,00
	Castraveți	5000,00	4650,00	37,20		139,50	558,00
	Sfeclă	19000,00	15200,00	258,40		1641,60	6536,00
	Tomate	29000,00	27550,00	165,30		1157,10	4959,00
	Brocoli	10000,00	8000,00	160,00		480,00	2720,00
	Conopidă	32500,00	26000,00	520,00	26,00	13000,00	6500,00
	Ardei dulci	13000,00	9750,00	97,50		585,00	2925,00
	Vinătă						
	Porumb conservat						
	Varză murată						
	Castraveți murați						
	Tomate în suc propriu						
	Rădăcină de pătrunjel						
	Rădăcină de țelină	5500,00	3850,00	26,95	7,70	115,50	616,00
	Tulpină de țelină	3000,00	2400,00	16,80	4,80	81,60	336,00
	Mărar verde	1000,00	800,00	10,40	2,40	61,60	224,00
	Pătrunjel verde	2000,00	1600,00	70,40	6,40	144,00	656,00
	Praz						
	Usturoi						
	Pepene verde						
8	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)	5500,00	5440,50	698,60	30,72	1584,57	9266,13
	Mazăre uscată	1500,00	1492,50	343,28	14,93	791,03	4686,45
	Fasole uscate						
	Linte	4000,00	3948,00	355,32	15,79	793,55	4579,68
9	Fructe proaspete	172400,00	137040,00	979,80	107,82	18224,40	77289,60
	Mere	45000,00	39600,00	158,40		4474,80	18612,00
	Prune	45000,00	40500,00	283,50		5265,00	23895,00
	Pere						

Instituția:

DETS sect. Buiucani

Analiza aspectului calitativ al alimentației luna Noiembrie

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
		Bruto	Neto				
	<i>Gutuie</i>						
	<i>Persici</i>						
	<i>Caise</i>						
	<i>Struguri</i>						
	<i>Cireșe</i>						
	<i>Vișine</i>						
	<i>Lămâie</i>	7400,00	4440,00	44,40	13,32	399,60	1287,60
	<i>Portocale</i>	45000,00	31500,00	283,50	31,50	3465,00	14805,00
	<i>Clemantine</i>						
	<i>Banane</i>	30000,00	21000,00	210,00	63,00	4620,00	18690,00

Analiza aspectului calitativ al alimentației luna Noiembrie

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
		Bruto	Neto				
10	Fruite uscate+stafide	10000,00	10000,00	170,00	70,00	6300,00	25000,00
11	Produse de cofetărie	8000,00	8000,00	740,00	565,00	6070,00	30900,00
	Biscuiți	5000,00	5000,00	410,00	475,00	3700,00	21300,00
	Covrigei	3000,00	3000,00	330,00	90,00	2370,00	9600,00
	Chifle (achiziționate)						
12	Zahăr, zahăr brut nerafinat	41800,00	41800,00			41382,00	145464,00
13	Unt fără grăsimi vegetale	23000,00	23000,00	138,00	18860,00	207,00	172040,00
14	Ulei	12000,00	12000,00		11880,00		107880,00
15	Ouă	30000,00	26100,00	3393,00	2610,00	261,00	37323,00
16	Lapte și produse lactate acide lichide	500000,00	500000,00	15000,00	7894,00	22840,00	253520,00
	Lapte	392000,00	392000,00	11760,00	7840,00	19600,00	203840,00
	Chefir	108000,00	108000,00	3240,00	54,00	3240,00	49680,00
	Iaurt						
17	Brânză semigrasă (pînă la 5%)	40000,00	40000,00	6400,00	3600,00	400,00	80400,00
18	Brânză tare (cașcaval)	5100,00	4896,00	1272,96	1321,92		18996,48
19	Carne	100000,00	86000,00	17789,00	7271,00	4170,00	107455,00
	Carne de pui	34000,00	25500,00	5304,00	2244,00	1530,00	30345,00
	Fileu de pui	44000,00	44000,00	9152,00	3872,00	2640,00	52360,00
	Fileu de curcan						
	Pulpă de curcan						
	Carne de iepure						
	Carne de bovină	22000,00	16500,00	3333,00	1155,00		24750,00
20	Pește	50000,00	28500,00	4845,00	1339,50		41610,00
21	Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10000,00	10000,00	280,00	2000,00	320,00	20000,00
22	Ceai, fitoceai	220,00	220,00				
23	Sare iodată	2000,00	2000,00				
24	Drojdie	500,00	500,00	42,00	9,50	90,50	525,00
25	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)	11500,00	11500,00	2300,00	8050,00	1150,00	74750,00
26	Mazăre conservată	2000,00	2000,00	100,00	4,00	260,00	800,00
27	Fasole conservate						
28	Păstări congelate						
29	Gem						
30	Magiun	6000,00	6000,00	150,00	60,00	3384,00	13200,00
31	Pastă de tomate						
32	Suc	60000,00	60000,00	120,00		6600,00	27600,00
33	Cacao pudră	1800,00	1800,00	360,00	252,00	972,00	4122,00
34	Halva						
TOTAL		1770320,00	1586285,90	79369,37	70136,11	285197,41	2045745,90

Analiza aspectului cantitativ al alimentatiei

luna: Primăvară 2019-2020

Nr. Denumirea produselor alimentare	Numărul de copii										Total (kg)	Media pe un copil în zi (g)	Norma la un copil (g)	Dezavere de la normă, %	Cota parte (%)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1. Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800,0	80000,00	80	79926,08	100000,00
2. Pâine de secară	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500,0	50000,00	50	49950,01	100000,00
3. Faină de grâu, faină de grâu integrală	40	45	15	15	30	45	15	15	15	15	210,0	21000,00	25	20975,00	84000,00
4. Crupe și alte derivate a cerealelor integrale	42	60	33	65	30	40	30	45	65	40	450,0	45000,00	45	44955,00	100000,00
Orz	30			20						30	50,0	5000,00			
Porumb										30	90,0	9000,00			
Grâu		30									60,0	6000,00			
Grâu	14		5	5							60,0	6000,00			
Orz			28								64,0	6400,00			
Orz				38							56,0	5600,00			
Mei	40										30,0	3000,00			
Mei											30,0	3000,00			
Mei											10,0	1000,00			
4. Porciș											120,0	12000,00	12	11988,08	100000,00
5. Paste făinoase	280	150	20	120	250	220	270	25	10	25	2200,0	220000,00	220	219780,10	100000,00
6. Cartofi	243	353	188	333	273	248	288	278	173	178	2505,0	250500,00	250	250250,00	100200,00
7. Legume	45		35			35					105,0	10500,00			
Dovleci (posten)											70	7000,00			
Dovleci		100									100,0	10000,00			
Vurdă			50	150	50						430,0	43000,00			
Vurdă de pekin															
Vurdă roșie															
Ceapă	48	35	35	35	20	20	30	20	30	20	275,0	27500,00			
Morcov	48	40	35	35	20	30	30	40	30	40	325,0	32500,00			
Castraveți											50,0	5000,00			
Verdea		70									190,0	19000,00			
Tomate	15	30	10	50	10	10	25	20	45	20	290,0	29000,00			
Broccoli											100,0	10000,00			
Conopidă		55		50	50						100,0	10000,00			
Ardei dulci											325,0	32500,00			
Mădă											130,0	13000,00			
Purumb conservat															
Vurdă murată															
Construcții murate															
Tomate în suc prozant															
Rădăcină de pătrunjel															
Rădăcină de țelină															
Tulpină de țelină	5	10	10		5	5	10	5	10	10	55,0	5500,00			
Măror verde	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30,0	3000,00			
Pătrunjel verde	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10,0	1000,00			
Proz											20,0	2000,00			
Usturoi															
Pepene verde															
Leguminoase (mazăre uscată, ștefuiță, fasole uscată, etc)	15										40				
Mazăre uscată															
Fasole uscată	15										40				
Linie															
9. Fructe proaspete	156	156	156	165	154	155	156	305	165	156	40,0	4000,00	150	172250,00	114933,33
Mere											1724,0	172400,00			
Pere											450,0	4500,00			
Prune		150									150,0	1500,00			
Guine															
Guine															
Merici															
Caise															
Struguri															
Cirese															

